

# Despertar en el silencio

## Una entrevista con Esteve Humet

por Aurelio Álvarez Cortez | REVISTA TÚ MISMO, JULIO 2013

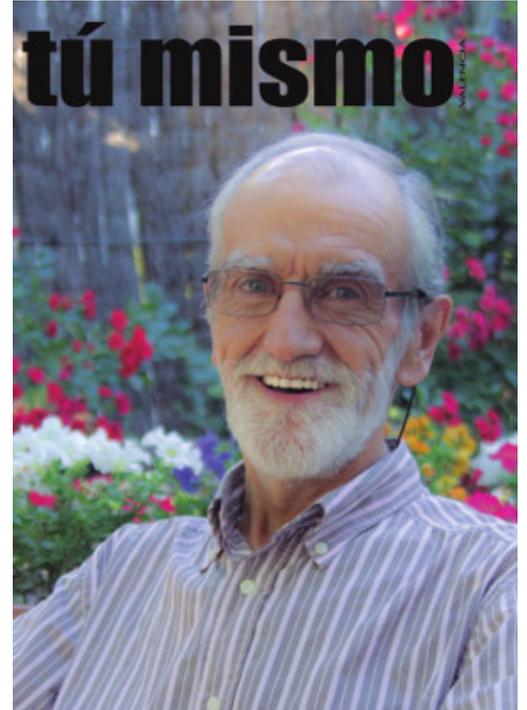
*Estar ajustados a lo que hemos venido a hacer. Es la expresión que más le gusta a Esteve Humet, terapeuta que enraíza su trabajo en el cristianismo y el hinduismo. Destaca la reconciliación con el presente tal como es dado y la meditación como una escuela de conciencia. Es autor del libro "Camino hacia el silencio".*

**Reconoces a Anthony de Mello como una de las personas que más ha influido en tu vida, Esteve. ¿Cómo lo conociste?**

Yo había sido el traductor al catalán de uno de sus libros y en un momento vital en que estaba muy desconcertado viajé a la India para tomar distancia, resituarme y ver qué hacía con mi vida. Allí lo conocí. Reía continuamente y su imagen no correspondía con la habitual que tenemos de un místico, ¡qué va! Hacía chistes, era normal, inteligente, con el corazón muy abierto. Me cogió mucho cariño. Así fue que le propuse venir a España. Estuvo en Barcelona en 1986, un año antes de morir, para un encuentro al que asistieron 250 personas, gente de todo tipo, y él lo pasó muy bien. En aquel tiempo, se interesaba mucho por la conexión entre la dimensión psicológica y la espiritualidad. En cierta ocasión, en una reunión con responsables jesuitas comentó que quería compartir un dato interesante y esperaba conocer la opinión de los presentes. "Tengo la impresión de que el 95% de los problemas 'espirituales' de nuestros religiosos son básicamente psicológicos. Por favor, decidme algo", a lo que uno respondió: "Tony, no es el 95 sino el 99%...". Además de ser una persona profundamente espiritual, se dedicaba a la dimensión más psicológica, afectiva, emocional.

**Dedicas tu libro a los principiantes y les echas una mano presentándolo como una guía, amena y amable. ¿Era esa tu idea inicial y se cumplió, o al terminar pensaste que fue más allá? ¿Cual fue tu sensación?**

Con amabilidad, como tú dices, la idea era dar, como jugando, unos ejercicios para crear en el lector hambre de Presencia, de silencio. Fue la expresión de mi propio camino personal: no sujetarme a un solo método, como el zen o el vipassana. A nuestra psicología le va bien focalizarse en algo para poder luego trascenderse, y por eso ofrezco diferentes ejercicios: algunos más visuales, otros más auditivos como los mantras, otros más vinculados con sensaciones o cinestésicos, para que cada persona pueda encontrar el propio camino. Intento



### Quién es

Nacido en Terrassa (Barcelona), Esteve Humet ha intentado desde su juventud hacer del Silencio el eje vertebrador de su existencia. A caballo entre dos grandes fuentes de inspiración: el cristianismo, con la persona de Jesús como mediación para el despertar al Absoluto —el "Padre"—, y el hinduismo, con la experiencia no dual —"adváitica"— de Sat-Chit-Ananda (Ser-Conciencia-Felicidad) como llamada permanente, su vida ha ido también moviéndose siempre en una doble vertiente: la soledad, donde profundizar en el Silencio y la no-dualidad; y la acogida, terapéutica —en tanto que psicólogo—, o más directamente conectada con la meditación o la espiritualidad. Reside en Mallorca y acaba de relanzar su libro *Camino hacia el Silencio* (Herder Editorial). / Más información

dar claves de discernimiento, implícitas a lo largo del texto, para que el lector al acabar el libro escoja el método con el que sintonice más. Pero en realidad, con ser consciente de la respiración ya bastaría como método. A partir de ahí, si la persona se siente estimulada a abrirse a un "más allá", ya respondería a mi intención.

### **¿El lector puede confundir tu invitación a profundizar la búsqueda espiritual con otra, de tipo religioso?**

Si el lector creyera que pretendo llevarlo sutilmente al terreno religioso me sentiría muy frustrado. Sinceramente, me interesa llegar a quien está más virgen de religiosidad. Y no es porque los demás no me interesen, ya que hay gente religiosa muy honesta y profunda, pero reconozco que la religión muchas veces ha sido ámbito de adoctrinamiento a pesar de que otras veces ha sido el contexto en que se ha transmitido la vivencia espiritual y esa es su permanente ambigüedad. Si viene gente religiosa a los grupos que acompaño, mi intención es que trasciendan el lenguaje, lo ritual e incluso los principios en que han sido formados para ir más allá, y que luego recuperarán si quieren. La Realidad trasciende el lenguaje y los rituales. Yo, como se nota en el libro y no lo escondo, he nacido en un ambiente cristiano y he descubierto la espiritualidad a partir del cristianismo. De todas formas, en verdad, actualmente me siento aún más cómodo con aquellas personas que no se encuentran demasiado atrapadas en el marco religioso.

### **En tiempos difíciles para la humanidad, pones énfasis en una expresión que aconseja "la aceptación total de todo" y creer que "todo es bueno".**

Tony lo explicaba en el libro "Ligero de equipaje". Veamos... Estamos jugando con dos planos diferentes. Aceptación total de todo no significa resignación o pasividad en cuanto a la aventura personal o individual, sino justamente lo contrario. Es más bien ese punto en que vas más allá de todos tus pequeños proyectos individuales, y una nueva manera de mirar te hace exclamar: "¡Ah, la Realidad Es, simplemente!". Desde ahí te reconcilias con el presente tal como es dado, como lo vive él mismo el Ser que mantiene todo en la existencia, incluyendo también la limitación, la negatividad. Se trata de una perspectiva muy oriental; tanto la luz como la sombra, el bien como el mal... todo está preñado de Ser. Eckhart Tolle habla de esto también. Cuando se refiere a la rendición no quiere decir resignación o pasividad, sino aceptación profunda del presente, y ahí se da la paradoja. En el terreno de la espiritualidad aparece permanentemente la paradoja, el *koan*, lo ilógico. La rendición o aceptación profunda de la Realidad tal como aparece se transforma en muchísima más fuerza para producir cambios, en muchísima más creatividad, en más capacidad de intuición, mayor comunión, más tolerancia y más calidad humana. Esa es la paradoja.

### **Esa aceptación profunda del presente no significa que demos validez ética o intelectual a lo que ocurre.**

Aludiendo a esta cuestión, una chica participante de un grupo nos decía el otro día: "No puedo dar como bueno que desde pequeña abusaran de mí unos familiares". Con toda razón se revelaba ante ello. Tampoco podemos aceptar que niñas se prostituyan en Tailandia a los diez años, o que niños trabajen desde los seis en la India en los campos de arroz. Sería cínico. En mi opinión, aceptar el presente significa, asumiendo la realidad exterior, discernir cuál es mi papel en ella, porque no podré solucionar todo a nivel concreto: yo tengo un papel único y a la vez limitado. Pero lo que sí sé es que si estoy conectado en el fondo con la realidad, primero estoy estimulando a los que están en el mismo proceso creativo allí donde se encuentran, y segundo, que estoy más ajustado a mi propio destino, karma o papel para el cual he venido a este mundo.

## **¿Para ello es necesario entonces pasar por la muerte del ego? Tú hablas de "La Noche"...**

Absolutamente, ¡pero dicho así da miedo! (risas). Cuando todo esto se acaba (señala su cuerpo), ¿qué queda? Debo darme cuenta y pasar por ese vértigo que da pensar "¡ay!, me voy a disolver". Lo que queda es Todo, tú formas parte de un todo, como la gota que se disuelve en el océano. El cuento de la muñeca de sal, ¿lo conoces? Una muñeca de sal que había escuchado hablar del mar se siente atraída, llega a la playa y el mar le dice "ve viniendo" y sus pies se van disolviendo; "si quieres conocerme, ve viniendo", repite el mar, y la muñeca se diluye finalmente... Y ya conoce al mar porque se vuelve uno con él. Dejas ya de tener el control de tu vida porque lo das a la Vida. La muerte del ego quiere decir abrirte a un más allá de tu pequeño proyecto personal, trascender el miedo a una cierta disolución.

Parecería ser una cosa muy esotérica, muy mística, cuando en realidad toda la dinámica de la naturaleza, sobre todo en los humanos, va en esa dirección. ¿Qué son las relaciones de pareja? Aprender a amar y no solo a querer en el sentido de que "yo quiero que llenes mis vacíos", sino "yo te amo por lo que tú eres", y dar ese paso significa la muerte del ego. ¿Y qué son las relaciones entre padres e hijos? Lo mismo: aceptar a los hijos en su vulnerabilidad cuando son pequeños, en sus posibles errores cuando jóvenes, a que no respondan a nuestras expectativas y decir "te amo" gratuitamente. Igual sucede con las relaciones de amistad. La muerte del ego es la expresión de lo que permanentemente la existencia nos está invitando a vivir, y la escuela de la vida no es más que eso. En el fondo es conquistar tu libertad en este mundo. Lejos de ser un drama, es todo lo contrario, una liberación, la libertad del espíritu. El equilibrio y ajustamiento de toda tu realidad como individuo. Me gusta mucho esa expresión de "estar ajustado a lo que has venido a hacer". Cada pez necesita el agua, la temperatura, la salinidad adecuadas. Cuando encuentras tu agua eres feliz. Esa es la felicidad, estar ajustado.

## **¿Se alcanza esta situación a través de la meditación?**

Si interpretas la meditación como aprender a vivir, como herramienta, sí. La meditación para mí es una gran escuela de conciencia, de vida, de ajustarte, de reconectar con lo esencial. Luego, experimentas la vida mucho más fluidamente.

## **¿Meditar nos hace madurar psicológicamente?**

Cierta vez Estanislau, el ermitaño que cito en el libro, se rompió un dedo del pie y lo tenía vendado. Lo veo y le digo "te debe doler"; "sí —me responde—, el pie tiene dolor". Es decir, estaba tan desidentificado con su cuerpo que sentía el dolor pero él no era el cuerpo. Perfecto, pero si además pones un medicamento para curar la herida, mejor que mejor. Y si tenemos en cuenta lo psicosomático, si tú estás positivo ciertamente ayudarás a que esa herida se cure más rápido. Con lo psicológico es igual, es un nivel diferente del de la espiritualidad porque está más en el plano del cuerpo astral: emociones, intelecto, imaginación, memoria, etcétera. Puede haber limitaciones con base genética que la espiritualidad no te quitará, pero que te ayudará a aceptar, así como tus propias neuronas o el inevitable proceso de envejecimiento físico. En todo aquello en que tu psicología pueda ir cambiando, mejorándose, liberándote, la meditación ayuda mucho, te da paz, equilibrio, conexión con tu parte intuitiva, luminosa, y en lo físico, hasta las células se benefician.

## **Háblame del "corazón de la derecha".**

Estanislau tuvo una experiencia espiritual concentrándose en el corazón de la izquierda tan fuerte que derivó en una enfermedad cardíaca de por vida. Por eso nos decía: "No os concentréis ahí porque os podéis hacer daño". Aurobindo, el sabio hindú, hablaba de abrir "el corazón del centro" del pecho, pero

ahí radica también el correspondiente afectivo, las emociones. Corremos entonces el riesgo de confundir una experiencia psíquica por una espiritual. El "corazón de la derecha", en cambio, es un chakra que solo se activa cuando se trata de una apertura a la dimensión espiritual. Entonces ya no hay peligro de confusión con nada, ni con lo físico ni con lo psíquico. Y así lo recomendaba tanto Estanislau, el ermitaño, como Ramana Maharshi, el santo hindú.

**Ortega y Gasset decía "yo soy yo y mi circunstancia", a lo cual tú contraponés una idea que empodera. A través de la meditación asumimos responsabilidad personal, se terminan las excusas, sin poder decir "pobrecito de mí".**

Me arrepiento de haber citado a Ortega a manera de crítica. Lo dije por si se interpretara la frase citada en el sentido de que yo no soy responsable de lo que me sucede, lo cual me parecería erróneo. Yo creo que somos responsables de nuestra realidad más de lo que pensamos, que somos co-creadores con el Ser. La mentalidad occidental, de base judeo-cristiana, suele contemplar al Absoluto imaginándolo afuera, moviendo los hilos como si fuéramos marionetas de la historia. En la perspectiva oriental el Ser está dentro, es inmanente, es la fuente. En la medida en que estoy conectado con esa fuente, ella me necesita para crear, ¡eso es lo bonito!, y además me da el poder para hacerlo. Los físicos cuánticos dicen que si te abres al fondo cuántico, puedes también suscitar, generar de este fondo cuántico lo que tú le pides, lo que tú proyectas. Pero para ello hay que estar conectado con él, es básica la muerte previa del ego. Ya no eres esclavo de tus ilusiones, deseos o proyectos, sino que te fías de la inteligencia cósmica. Si algo no me sale bien, pregunto en qué me he equivocado. Se acabó ya de culpar a nadie ni a nada. Es cierto que nuestra vida tiene una dimensión individual y otra colectiva, y la responsabilidad de lo que vivo puede no ser solo mía, pero vale la pena no acostumbrarme a "tirar pelotas afuera" y preguntarme qué puedo aprender o en qué me he equivocado. El "pobre de mí", victimizarme, no lleva a ningún lado.

**Al asumir la responsabilidad y llegar a esa libertad, nos situamos en el presente. ¿Habría que desprogramarnos para conectar con lo Absoluto?**

Eckhart Tolle es tan bueno para explicar esta cuestión... Él habla del cuerpo de dolor, ese aglomerado psíquico, emocional, fruto de programaciones engañosas, y cómo este cuerpo de dolor tiende a alimentarse de la misma vibración, a crear situaciones que lo confirmen que, por ejemplo, "todo es un desastre", o "todos me agreden". Hasta que no sea capaz de ser espectador de la realidad, viéndome desde fuera, desidentificándome, estaré enganchado a esa programación. En PNL lo llamamos creencias. Es muy importante tomar conciencia de las creencias limitantes y encontrar caminos para resolverlas. Tolle habla de darse cuenta y alinearse con el testigo, y así el cuerpo de dolor va perdiendo fuerza y se disuelve. Es una descripción que encuentro genial. Hay programaciones que nos marcan y que hasta que no las identificamos son como gafas que llevamos incrustadas haciéndonos ver el mundo bajo ese color. El mundo creemos que es así como lo vemos...Y el resultado es dramático.

**Ofreces diez preceptos, un decálogo de consejos, ideas, al final de tu libro. ¿Cuál destacarías?**

Me lo pones difícil. Son como diez pautas que conducen y dan sentido a mi vida. Y de alguna manera se solapan: amar la soledad, estar en el presente, rendirte... Todo va en la misma dirección. ¿En cuál? En la del Ser. Ser del todo, ser consciente de todo, dejar fluir al Ser, permitirnos Ser, disfrutar de ese Ser. No hay más... Como dice el término sánscrito *Sat Chit Ananda*: Ser - Conciencia de Ser - Felicidad de Ser. Eso sería todo. Y no es nada original mío, es sabiduría milenaria.

