

Las distintas vidas de Manolo

JORDI CASALS



Para ilustrar la reflexión de hoy, que podríamos decir que trata sobre la multiplicidad de yo-es, las distintas máscaras que dirigen nuestros actos en el teatro de la vida y los posibles efectos que se derivan de advertir esto, voy a compartir la historia de mi amigo Manolo, como un ejemplo de cómo pueden entrar en juego y funcionar dos posibles personalidades contrarias.

Simplificando a lo Barrio Sésamo, empezaremos por decir que Manolo era un tipo con dos yo-es (o identidades, personajes, máscaras, personalidades...) bien diferenciados y contrarios, a los que llamaremos yo-espiritual y yo-golfo.

Si estás leyendo estas líneas es probable que, en algún momento del pasado o presente, tú mismo hayas tanto golpeado como pretendido comprometerte a recorrer un camino espiritual, y sería lo ideal para que te resulten más familiares y reconocibles, en un grado u otro, este par de yo-es, estas dos facetas (golfa/espiritual) que puede adoptar el funcionamiento egoico.



Pero vamos ya con la historia de Manolo.

Tomaremos como contexto inicial la de un tipo que tenía una vida más que “deseable” por cualquier hijo de vecino, es decir, era socialmente popular, con amigos, novia... y, además, contaba con todos los “extra” que dan confort en la vida occidental: un buen trabajo, coche, casa y algo de dinero y tiempo libre para viajar. Pero, en un momento dado, se da cuenta de que la mayor parte del tiempo está insatisfecho, algo ansioso, se crispa por tonterías, pierde el buen rollo con frecuencia, se aburre... Algo no va del todo bien en él.

Un martes por la noche, viendo en La2 un documental sobre los caminos de la meditación, escucha cosas increíbles que le resuenan, sobre el funcionamiento de la mente, el ego, la posible evolución del hombre, la expansión de la conciencia y el reconocimiento del Ser en mayúsculas... Y aquí, justo aquí, aparece en Manolo un tipo de “yo” al que vamos a llamar a partir de ahora el Espiritual.

Dirigido por esta nueva personalidad que entra en escena, Manolo toma nota de las referencias escuchadas en el programa y empieza a investigar estos temas con entusiasmo y dedicación: libros, vídeos, audios, cursos, salas de meditación...

A medida que la nueva identidad Espiritual se va asentando y comiendo terreno, la vida de Manolo cambia radicalmente, hasta el punto de que sus familiares y amigos empiezan a preocuparse. Manolo, que siempre había sido el alma de la fiesta en las noches de los fines de semana, deja por completo las discotecas y empieza a dedicar su tiempo libre a sentarse en silencio en un cuartito con las piernas cruzadas. Además, cambia su dieta y sus hábitos, el solomillo de buey y el jamón serrano dan paso al aguacate y el apio. Y para colmo, su agitada vida de escarceos sexuales se torna en casto celibato monacal.

“¿Qué le pasa a Manolo?” se preguntan todos menos él, que por cambiar ha cambiado hasta de número de móvil. Manolo se siente renacido. Ahora sí que su vida tiene luz y foco. Al estilo de la película “The Mask” de Jim Carrey, Manolo está completamente a merced de su nueva máscara Espiritual, que tiene la iluminación mística como único objetivo.

Así, ultra-mega-motivado con su actualizado propósito y fruto de sus prácticas, encuentra un nuevo gusto a la vida. Está entusiasmado, todo tiene un nuevo sentido. Tiene claro lo que debe hacer y una imagen mental de cómo. Sabe qué cualidades debe desarrollar, qué traumas purificar y qué prácticas le van a ayudar a alcanzar la verdadera felicidad espiritual, que es su nueva y elevada meta.

Manolo se levanta cada mañana a las 6:00 para meditar dos horitas. Después, en el trabajo, trata de desarrollar buenas cualidades como la escucha activa en las reuniones y, a modo de Joker, lleva todo el día dibujada una estática sonrisa tratando de transmitir contento y paz. Durante su jornada, hace un descanso de no menos de 5 minutos cada hora para leer un Upanishad y empaparse del recuerdo del Ser y la vibración que emana.

Cada visita al baño va acompañada del mantra so-ham, y en cada trayecto en coche suenan a todo trapo los bhajans más potentes del mercado espiritual que venden en Gandal, la mítica tienda de la calle Placer en Vigo. Por las noches tocan zumos, ensaladas y maratones de meditación; y los fines de semana ayunos e intensivos de silencio en la naturaleza. Manolo está “on fire” con la espiritualidad.

Ahora a Manolo le molesta escuchar a los colegas quejándose o criticando a otros. Le afecta de un modo especial tanta negatividad. De hecho, ya ni ve los informativos ni lee los periódicos. Todo eso ahora parece que le baja la buena vibra. Y ni hablar de ver un partido de fútbol o una gala de OT, ¡qué ordinario! Todo el tiempo libre lo dedica a la lectura espiritual, a la meditación o a servir al prójimo, como marcan los cánones.

Manolo empieza a asistir a más y más retiros, cursos, terapias, seminarios... escapadas a ashrams en la India, Tailandia, Perú... Entra en contacto con más y más Maestros... Se apunta y compra todo aquello que le suene a místico o espiritual.

Donde en otra época reinaban el sexo, las drogas y el rock and roll, ahora se respira incienso, silencio, comida sana, palabras amables, la sonrisa justa y el tono adecuado... ¡Quién te ha visto y quién te ve, Manolo!

Y así todo parece ir viento en popa hacia la felicidad “real”, pero...

La nueva identidad Espiritual acarrea falsas esperanzas, de las que surgen efectos secundarios en forma de decepción y frustración. Y de nuevo el malestar de fondo se deja sentir, el brillo del genuino y humilde entusiasmo inicial va siendo eclipsado por un oscuro y orgulloso sentimiento de superioridad. La ilusión de transformación, de estar logrando algo realmente elevado, poco a poco se va desinflando y así Manolo se rinde a la evidencia de seguir tropezando en las mismas piedras. Bastan un par de comidas en casa de mamá, con sus “zasca” acostumbrados incluidos, para bajarse del burro y, al cabo de un tiempo, el empuje inicial irremediabilmente va perdiendo fuelle.

Tantas horas de meditación, tantos esfuerzos, tantas renunciaciones ¿para qué? ¿Para seguir atascado en lo mismo? ¿Para seguir siendo en el fondo el mismo imbécil? ¿Para seguir sufriendo? Y así empieza a gestarse el relevo de yoes. Manolo empieza a sentir el bajón, y recuerda aquel refrán que dice que por mucho que la mona se vista de seda, mona se queda. Pareciera que no hay forma de escapar de la trampa del ego, de la desazón.

De nuevo reaparecen con fuerza el aburrimiento, el malestar, la ansiedad, la amargura y la crispación. Aunque quizá pareciera que hay una mayor facilidad para digerirlo y que ahora los malos rollos aparecen más atenuados, breves y manejables, Manolo ya no está para engañarse más a sí mismo, hace tiempo que dejó de ser tan iluso. Y así pasa unos días en tierra de nadie, perdido, apático, hasta que una tarde se encuentra en el supermercado con Marta, que está más guapa que nunca, además de simpática, tanto que no sabe muy bien cómo tras apenas dos minutos de conversación en un pasillo entre guisantes de lata y tomate frito de tetrabrik, ella le invita a comer a su casa.

Aún no han puesto un pie fuera del súper y ya no queda ni rastro del Espiritual. De nuevo el carro es comandado por el Golfo que ha esperado su ocasión agazapado. Un nuevo relevo en el baile de los yoes entra en juego. Han desaparecido los mantras, la oración, la interiorización... no queda ni siquiera el recuerdo de lo que es meditar. En casa de Marta hay croquetas de pollo y ternera guisada que es devorada con gusto. ¡Arrivederci, vegetarianismo! Beben una buena botella de vino, ¡Welcome back, alcohol! Y como golosa sobremesa, unos petas. El renacer del Golfo es apoteósico. ¡Qué buen rato! ¡Qué risas! ¡Qué bien se está cuando se está bien! Y el día sigue, y la tarde de Jauja da paso a una noche loca con Marta y nuevos planes para el finde.

El Golfo "is in da house a full".

Por supuesto, lo de levantarse a las 6:00 de la mañana a meditar parece que fue en otra vida, en otro siglo, en otro planeta, con lo bien y calentito que se está en la cama a esas horas. En el trabajo ya no hay práctica de escucha activa, ni tono amable, ni mantras, solo un jefe arrogante, un compañero insoportable y un montón de proveedores incompetentes con los que lidiar. Cada hora sigue haciendo un descanso, pero ahora es para leer la prensa deportiva. En el coche se sigue escuchando música, pero al son del reguetón. Y por las noches que no falte un porrito y una buena peli acurrucado en el sofá antes de acostarse.

Llega el fin de semana y ¿cómo no? a quedar con los reencontrados amigos para un poco de desfase con toda una fauna nueva e interesante que viene y que va. Al principio mucho ja-ja-ja y la-la-la pero, poco a poco, los bajones reaparecen. Y la fiesta ya no es fiesta, sino más bien parece un montón de gente vacía tratando de evadirse de sí misma, con conversaciones huecas y movimientos ridículos, zombis sin cabeza girando como peonzas. ¿Cómo disfrutar de esto, tanto rato y tantos días? De nuevo se produce un relevo de patrón, y la máscara Espiritual retoma sus prácticas como si nada hubiera pasado. Y así continúa. Un nuevo tropiezo, un detonante, un punto de inflexión... y de vuelta el yo-golfo releva al yo-espiritual.

La máscara espiritual y la máscara golfa quieren cosas diametralmente opuestas. La cuestión es que cuando Manolo es regido por el yo-espiritual queda completamente consumido por sus necesidades, por sus intereses, por su forma de vida. Entonces ocurre algo que acciona el botón: una discusión con mamá que le decepciona, alguien le ofrece un sabroso bocadillo de jamón serrano, una chica guapa le sonríe en una parada de autobús... y la máscara de Golfo asume el control y Manolo vuelve a ser su marioneta.

Cuando Manolo es poseído por la máscara golfa siempre encuentra la forma de mantener a distancia al yo-espiritual y a sus inciensos, meditaciones y aburridos cursos de silencio. Cuando Manolo es manejado por la máscara espiritual está permanentemente haciendo promesas para mantener alejado al yo-golfo y a sus comportamientos y hábitos poco saludables. Y no es que Manolo sea un indeciso o poco fiable sino que, seamos o no conscientes de ello, en todos y cada uno de nosotros entran en juego un conjunto de múltiples yoes o personalidades distintas, cada una de ellas con características específicas, con formas de hacer diferentes e incluso contrarias.

Bien porque los yoes sean demasiado intensos y contrarios como para no sentir las sacudidas, interesarse y mirar, o bien porque empezamos a expandir conciencia y claridad para ver más y mejor cómo estamos funcionando, llegado un punto de madurez es inevitable interesarse en presenciarse el desfile de las distintas máscaras. Puede que al inicio pueda vivirse como una especie de lucha por tomar el mando, como una auténtica guerra interna, ya que ver la contradicción en toda su crudeza puede significar un impacto emocional en toda regla, una bofetada de realidad que te deja KO, sin identidad fiable a la que asirse. Pero, poco a poco, en el espacio de observación que se abre, ya libre de identidad, el shock inicial se reabsorbe, y la lucha de yoes pasa a presenciarse cada vez más como un ligero baile, un mero vaivén de personajes en un teatro del que ya no depende tu paz y felicidad.

Aquí empieza la verdadera espiritualidad, que está más allá de los yoes, de las identidades, de las máscaras, de las formas, de los gustos o de los comportamientos; que no está enfocada en el hacer ni en el parecer, sino en lo esencial, en el ser, en el percibir, en desde dónde se presencia, se vive, se experimenta esto que está aquí, ahora, brillando en plenitud, mientras lees estas palabras.

Hasta que la base de referencia, el observatorio, el trasfondo sin forma, libre de máscara, sin rostro ni identidad, no ha despertado en nosotros, no hay verdadera espiritualidad desde la que reconocer el camino de la autorrealización. Pero tirar de este hilo daría para una nueva reflexión que dejo en barbecho, quizás para otro día... Para terminar ésta, matizaré algunos puntos clave sobre el ejemplo concreto compartido:

- Cuando el Espiritual lleva la voz cantante, el Golfo desaparece y viceversa, cuando el Golfo ocupa su lugar, el Espiritual sencillamente deja de existir, y con él su forma de vida, sus gustos, sus deseos, sus hábitos...
- No es mejor ni más valioso ni más importante el Espiritual que el Golfo. Ambos movimientos son egoicos, ego en movimiento, en el sentido de que ambos nacen de una carencia, de una sensación de separatividad o desconexión que trata de ser cubierta, compensada o completada. Tan solo están buscando la forma de procurarse bienestar, de rellenar un hueco, de estar mejor. Son dos formas distintas de rascar el mismo picor de fondo.
- Ninguno de los dos yoes, el Espiritual o el Golfo, es más auténtico o está más cerca del Ser o de la Luz o del Amor que el otro. El camino del autodescubrimiento no consiste en potenciar uno y eliminar el otro, sino más bien en conocer más y mejor a los dos yoes (aunque no solo hay dos, sino que pueden darse infinidad de yoes distintos en cada uno de nosotros); en aprender a observarlos y conocerlos, lo cual resultará más sencillo cuanto más intensos y opuestos sean estos movimientos contrarios.
- A medida que aprendemos a observar a los yoes, abrimos espacio, expandimos conciencia, y así aflora el terreno de la verdadera desidentificación donde asentarnos y redescubrirnos.

- Ni que decir tiene que en este ejemplo de Manolo hemos descrito un perfil de yo-golfo muy golfo y un perfil de yo-espiritual muy espiritual, para que se entendiera mejor por el contraste de los extremos. La idea es que en nuestra experiencia podamos al menos reconocer, cada vez con mayor claridad, un mínimo de dos tipologías de yoes bien diferenciadas y todo el paquete que, en forma de hábitos, deseos, intereses traen consigo: cuándo aparece cada uno de ellos, en qué contextos, con qué ingredientes...

A modo de conclusión, diría que solo el aspirante que sabe vivencialmente que no sabe quién es tiene la posibilidad real de realizarse. Me encanta este juego de palabras: saber que no sabes, el terreno fértil que posibilita todo descubrimiento. Vivir la experiencia de que no sabes quién eres implica ver con claridad (lo cual es un impacto emocional o shock) que no eres lo que creías ser (un yo). Un posible modo de llegar a este descubrimiento es jugar a desenmascarar a los yoes de turno o máscaras que rigen tu día a día.

No solemos tomar conciencia con la suficiente profundidad de que no somos un "yo". Puede ser útil, para conocer lo que somos, escuchar, comprender y corroborar vivencialmente que no somos ni podemos ser ninguno de los "yoes" que entran en juego. Los "yoes" que creemos ser aparecen y desaparecen, son múltiples, muchos de ellos diametralmente opuestos, con intereses contrarios. Además, todos sin excepción son temporales, efímeros, fragmentarios, discontinuos, falsos y, en definitiva, no son lo que somos.

En fin, esta reflexión nace con la intención de ilustrar mejor esto, hacerlo un poco más evidente, aunque sea en el marco de lo teórico, para posteriormente concluir cómo usarlo a modo de faro que ilumine y enfoque más y mejor la autoobservación.

Tener claro lo que implica que no soy ninguno de los yoes de turno que van apareciendo, poder ver este funcionar múltiple, dividido y contradictorio, favorece y potencia el cuestionamiento existencial.

La gran pregunta, entonces, es ¡¿Quién soy Yo?!

Solo cuando esta pregunta se torna nuestro centro de gravedad, empapándose del húmedo peso de la emoción, la expansión de la conciencia coge impulso y atrae y moviliza las energías necesarias para crear el contexto más propicio para el reconocimiento y la realización de nuestra verdadera naturaleza, para la advertencia y descubrimiento de lo que soy, libre de falsas identidades y no afectado por el continuo baile de máscaras. Comienza entonces el misterioso mundo del autodescubrimiento. Concluyendo:

- Ser consciente de que hay múltiples "yoes" en mí.
- Constatar que son efímeros, temporales, cambiantes, contradictorios; por tanto, no son lo que soy.
- Cuestionarse de un modo genuino: ¿Quién soy yo?

Tomado de la web, Datelobueno.com