

DIARIO DE UN SUBNORMAL O POETA EN BICICLETA

PUESTA A PUNTO

Después de más de dos años y medio de viaje y 22 países recorridos, me sentía atascado, sobre todo mentalmente. El paso por India era la guinda de un estrés que se hacía cada día más presente. Necesitaba un descanso importante. Nada de 3 o 4 días sin pedalear. Algo más serio: una desconexión total de todo, alejarse, relajarse, limpiarse, olvidarse.

Pensaba en un ayuno de un mes, en algún sitio aislado de las montañas de Nepal. Es una experiencia que tengo pendiente. Ya había probado el ayuno de 10 días, con el jarabe de savia con el que ni siquiera tienes que suspender tu actividad diaria. Este otro, sin embargo, requiere una suspensión total de todo tipo de actividad y un aislamiento digno de un asceta. A pesar de ser sólo 2 condiciones, no terminaba de encontrar el sitio perfecto.

A todo esto, el tiempo no dejaba de pasar, obviamente, luego tampoco podía estar indefinidamente buscando. Así, se me presentó la oportunidad del Vipassana, una técnica de meditación afamada en el mundo entero. Si bien en el vipassana no se ayuna, la comida es estrictamente vegetariana y el aislamiento es prácticamente total. Podía ser suficiente...

A pesar de mi desconfianza hacia todo lo que huele a cualquier tipo de culto y/o misticismo, terminé aceptando porque me prometieron que aquello nada tenía que ver con ningún dios ni doctrina ni secta; de hecho la practicaban gentes de todas las religiones y también ateos.

MONJE POR 10 DIAS

El curso de iniciación del vipassana es un ciclo de 10 días. El 1er día es para rellenar papeles, esperar a que todo se organice y conocer superficialmente a la gente de todas partes con la que no podrás hablar hasta el duodécimo día. Antes de coger el autobús, los últimos cigarrillos. Antes de acabar la última cena, las últimas conversaciones con los recién conocidos.

5 PRECEPTOS

- 1) no matarás ni siquiera a mosquitos
- 2) no robarás ni cogerás nada prestado
- 3) no mentirás porque no hablarás
- 4) no cometerás actos sexuales (?)
- 5) no tomarás ningún tipo de drogas ni sustancias tóxicas

Estos preceptos básicos son el resumen de todas las charlas del 1er día y son los fundamentos del vipassana. Como veis, no es demasiado diferente de

cualquier código moral de cualquier religión o filosofía de cualquiera tiempo y lugar.

DIA 0, 17h

Se acciona el conmutador de cambio de realidad. Ya no se puede hablar ni gesticular, ni hacer señas, ni pasar notas, ni escribir, ni leer. Aislamiento personal. NOBLE SILENCE. Hasta las 21h, escuchando la charla en nuestra nueva posición, la del loto o similares. Nos explican el funcionamiento, las reglas y el horario:

4am: Despierta meditante!

4h30am: A meditar.

6h30: Desayuno y descanso.

8h: A meditar otra vez.

11h: A la zampa.

13h: A meditar.

17h: La merendola.

18h: A meditar.

21h: A sobar.

ANNAPANA

Yo lo he visto, y me lo creo, pero todavía no alcanzo a comprender como hay gente que se pasa horas en la postura del loto sin mostrar el más mínimo gesto de fastidio, sin moverse. Nunca he sido muy elástico de piernas, ni creo que el ciclismo sea el mejor deporte para conseguir flexibilidad en dichas extremidades. Me pasé, pues, haciendo posiciones similares a las similares del loto, para mí absolutamente inalcanzable sin romperme las articulaciones de rodillas y caderas.

El segundo día es uno de los claves de dolor y pena. Me dolían las rodillas, la espalda, el cuello y solo por remarcar, los riñones. No encontraba la postura, tenía que cambiarla cada medio minuto.

Lo que tienes que hacer, aparte de luchar contra las posturas, es concentrarte en tu respiración. Esta es la técnica del annapana, que va desde el día 1 hasta la mitad del 4.

Nada de forzar o controlar la respiración inspirando de tal manera o de tal otra. Simplemente, observar, sentir como el aire entra por las narices y baja por la garganta, llena los pulmones y hace el recorrido inverso un poco más caliente. Solo eso: observar tu natural manera de respirar, concentrar todos tus pensamientos y tus sentidos (excepto la vista) en tu respiración.

Primera paradoja pues: la operación más sencilla del mundo, la simple de observar sin más como respiras normalmente se convierte en una gran dificultad, debido por una parte al dolor de estar sentado en el suelo, moviéndote lo menos posible, y por otra al chorro de pensamientos que brotan a raudales y que solo a veces te dejan pensar en como respiras.

Lo demás, sin embargo, no es demasiado difícil de soportar: levantarse temprano, o no hablar con "desconocidos", o separación de sexos. Resulta incluso divertido estar siempre rodeado de gente pero no hablar ni reparar en ella. Es imprescindible utilizar este truco de aislamiento para el buen fin que persigue la meditación vipassana.

El tercer día y parte del cuarto, el objetivo de la concentración se dirige al triángulo que forma la nariz y el labio superior, es decir, bigote y nariz.

El cuerpo, un poco más domesticado, me permite prolongar hasta 5 minutos posiciones que alguno de mis vecinos ya eran capaces de mantener eternamente casi sonriendo. Por supuesto, no se puede reír. También podía estar concentrado algún minutillo seguido en las sensaciones provenientes de mi nariz sin pensar en otra cosa. Progresaba.

VIPASSANA

La técnica del vipassana propiamente dicha consiste en ir concentrando la atención, partiendo de áreas muy pequeñas, hacia zonas cada vez más grandes de tu cuerpo observando las diferentes sensaciones, cualesquiera que se produzcan. Sintiendo, sin tomar partido por o en contra de ellas, simplemente dejándolas pasar. Nada de imaginación, solo observar sensaciones.

Llega un momento en que puedes sentir en todo tu cuerpo (tu piel) como un hormigueo. Eres como electricidad, no eres ni sólido ni rígido. Es en ese estado en el que se produce la máxima limpieza de malos rollos. Esa es la base del estado de iluminación. Todo se va presentando y se va yendo. Todo pasa. La técnica vipassana comienza el cuarto día y continúa hasta el último. Vas recorriendo tu atención de la cabeza a los pies por todo el cuerpo, concentrándote en cada momento en un área como de medio paquete de tabaco de grande. Una vez sentida esa área pasas al área vecina, y así hasta completar el cuerpo.

Imaginaos la de veces que se puede perder la concentración desde que empiezas por la primera cabeza y llegas hasta el último pie.

STRONG DETERMINATION (fuerte determinación)

Con la técnica vipassana, a la complicación se le suma otra complicación. Cada día hay tres horas de "fuerte determinación". Durante esa hora no puedes mover un sólo músculo del cuerpo ni abrir los ojos. El primer día, fracaso total. El segundo, de los tres intentos, consigo uno en una posición muy alejada a la del loto: con las posaderas apoyadas en los talones, he ido aumentando el número de cojines y sentándome en ellos conseguí abrir el ángulo entre muslos y pantorrillas, levantando así la carga que soportaban estas últimas y los tobillos, otra de las articulaciones sufrientes.

Horas de fuerte determinación: de 8h a 9h, de 14h30 a 15h30 y de 18h a 19h.

Yo calculo que conseguiría entre el 40 y el 50% de triunfos, entendidos estos como no mover ni un ápice del cuerpo ni abrir los ojos. Incluso alguna vez, con

postura pseudo- loto. Pero claro, lo de concentrarse en esas condiciones de inmovilidad es hartoo difícil. Recorrer toda la piel del cuerpo desde la cabeza a los pies sin interrupciones por los dolores o pensamientos se pone muy cuesta arriba.

Pero quizás es eso lo que te hace intentarlo con más energía, con más convencimiento hasta que lo consigues... a veces. Porque aunque lo consigas una vez, no quiere decir que la próxima vez lo vayas a conseguir. No, no.

CRONICA DE UN DIA ANUNCIADO

De esta guisa, llegamos al sexto día, el anunciado como el terrible, el crítico. Sus efectos se sintieron por doquier.

Todos los días, a eso de las 19h, nos daban una charla en video. El señor Goenka, el propagador de esa técnica por toda India, nos hablaba de los logros conseguidos y de las metas a conseguir. Nos explicaba las técnicas diarias y su por qué, ejemplificándolas con anécdotas reales cargadas de buen humor. Todos los días nos arrancaba unas buenas series de carcajadas.

Las charlas eran en inglés. La del quinto día me había dejado algunas lagunas de incomprensión en algunos temas de los que versaba, concretamente dos: uno referido al suicidio y a la trasmigración de la mente de las gentes que mueren a las que nacen; el otro, referido a la contemplación imparcial tanto de placeres como de dolores.

Los descansos de después de los desayunos, comidas y cenas son fundamentales para el buen funcionamiento de tu cuerpo.

Con éstas, el sexto y terrible día me proporcionaron una cassette en español que duraba lo que el inapreciable descanso del mediodía, con lo que me vi privado de esa pequeña siestita tan reparadora. Llego pues al descanso del té, de 17h a 18h, lleno de fatiga, de dolor de cuerpo, de frustración de no conseguir estar quieto durante la hora de fuerte determinación y de no conseguir recorrer las diferentes sensaciones de mi piel de una manera continua. Y sobre todo, de estar algo despechado por la charla del quinto día, en la que se condenaba el suicidio y se aseguraba que la mente pasa de los muertos a los vivos en una cadena infinita, que a mí me olía a reencarnación. O sea, que no hay doctrina ni culto, pero en el fondo son enseñanzas y moralinas provenientes del budismo.

Realmente, era el día crítico, tenía ganas de dejarlo todo, estaba furioso. Al llegar al dormitorio que compartía con otros cinco, comprobé que todos estaban mas o menos igual. Rompimos el silencio y despotricamos de todo durante un rato. En un momento dado, yo dije 'Fuck Buddha'. Iba por la "d" cuando entro uno de los vigilantes voluntarios. Me pilló. Dijo 'Please'. Nos mandó al silencio.

Al día siguiente, en el descanso del desayuno, me encuentro una nota en mi cama: para el resto del vipassana, tengo una celda individual con baño propio.

Como esta culturalmente aceptado que una habitación para uno sólo siempre será más cómoda y mejor que un dormitorio común, me sentí halagado y me puse muy contento. No me duró mucho. Medio minuto más tarde, mientras me cepillaba los dientes, me di cuenta de que lo hacían para separarme de mis compañeros de pieza.

Me sentía como un chiquillo al que habían castigado.

Con esa inquietud, interrogué al profesor en la hora de dudas, cuando por grupos pequeños nos preguntaban como nos iba yendo la vida. Cuando le pregunté sobre si era un castigo, le miré fijamente a los ojos, esperando cazarlo si mentía (esta terminantemente prohibido mentir). El tipo me dijo que no era un castigo, que era mejor para mí, que ya lo vería. Y no me mintió.

Sea como fuere, desde el séptimo día logre ciertos discretos éxitos en lo que a la meditación se refiere.

Una vez, y sólo una, estuve como entre cinco y diez minutos sintiendo sólo la electricidad vibrante del cuerpo incorpóreo. Lo alcancé como por descuido en uno de los miles de cambios de postura, y ni siquiera era hora de fuerte determinación. Me dejé llevar, pero cuando intente amarrarlo, se me escapó. Lo que no alcanzo a determinar es si lo sentí o soñé que lo sentía. Sentí además otras sensaciones corporales difíciles de explicar, absolutamente nuevas para mí.

En cuanto a la mente, gran lucidez y capacidad de discernir todos los avatares y tejemanejes de tu vida al aislarte del mundo y convertirte en único centro de tu propia observación. Todos los sentidos se agudizan, y el sexto sentido, que los vipassanicos otorgan a la mente, alcanza finezas imposibles de explicar a toro pasado.

El caso es que llegas a un estado de conocimiento de ti y de lo que te rodea que yo creía que sólo era posible de adquirir con el uso de sustancias psicóticas.

TODO APARECE Y DESAPARECE

El fundamento de la técnica de meditación vipassana es que todo nace y se va, que nada es fijo ni rígido, ni sólido, ni estático, ni permanente. Todo esta constantemente vibrando, oscilando, cambiando de un momento a otro, nada es igual un segundo después de otro. Ese es el principio que rige el universo, partículas que giran, que oscilan, que jamás quedan inertes, en constante cambio.

Por otro lado, las desgracias del ser humano son generadas por sus propios deseos, que crean ansiedad y por sus frustraciones, enfermedades, en definitiva por todas aquellas cosas que terminan produciendo dolor o infelicidad.

Entonces, si uno consigue observar todas estas cosas con ecuanimidad, es decir, dando exactamente igual importancia a un placer como a un dolor, dejando que aparezca y desaparezca, que venga y que se vaya, simplemente observando sin generar apego hacia lo uno ni rechazo hacia lo otro, se llega al estado de pleno conocimiento. Has dejado de ser ignorante.

Estado al que ni mi cuerpo ni mi mente me dejaron llegar. Mi cuerpo por sus dolores articulares y musculares que me impedían una concentración perfecta, conseguida sólo a ratos; mi mente porque todavía piensa que no es lo mismo que te den en la boca un beso que una patada.

AGRADECIMIENTOS

Aunque me quede lejos del estado de iluminación, santidad o nirvana por mis condiciones físico-culturales, si quiero agradecer a los vipassanicos la experiencia recibida. El cursillo de 10 días es, sencillamente, perfecto. Resuelven inteligentemente el paso de un día a otro, de una técnica a otra. Además, no es en absoluto una maniobra de captación de acólitos budistas. Coge sólo lo que te guste. Llamarse budista o no, no es lo importante; si lo es el que sólo creas lo que observas con tus propios sentidos, no lo que te dicen tus maestros o el propio Bhudda. Solo sirve tu propia experiencia, tu propia observación.

También es cierto que te libera. De tu pasado, de muchas de tus miserias, de tus condenas propias y ajenas, y te hace sentir sensaciones maravillosas.

Pero es un trabajo duro, ya lo creo.