El mito del mindfulness.

Por: Umair Haque. Dokushô Villalba. 10/06/2018

Heroína espiritual para soportar un capitalismo que colapsa

Una locura recorre el mundo. Tan vieja como el tiempo. No puedes ir a ningún sitio sin escuchar la proclamación de los gloriosos beneficios del *mindfulness* y la meditación.

Y aún así …

Aquí estamos, en las ruinas de la modernidad. El fascismo emerge mientras la economía global se estanca. Esto significa un dolor muy real para millones, miles de millones de seres humanos reales. Y ¿qué hacemos? ¿Meditar?

Si el Buda estuviera hoy vivo, probablemente no diría: ve a meditar. Diría: arregla tu sociedad para que haya menos sufrimiento en ella.

La meditación no debería sustituir al compromiso social. El objetivo no es darle la espalda a nuestros vecinos y compañeros. Si solo fuera eso, entonces es mejor no meditar en absoluto. Porque si hacemos eso, no estamos realmente meditando.

Todos los grandes maestros espirituales dicen: todo es meditación. Ver un atardecer, trabajar con esmero, ser amable con la gente. Todo esto es meditación. Si concebimos la meditación como algo que hacemos de vez en cuando, realmente no estamos meditando en absoluto. ¿Entonces qué estamos haciendo?

Se están usando las técnicas de meditación para fines equivocados: para escapar, huir, embotar el dolor. Esto es como meterse heroína espiritual.

Pero nadie necesita heroína espiritual si no está hecho polvo. Entonces, ¿qué es lo que nos está haciendo polvo? ¿Es una coincidencia que el auge del *mindfulness* coincida con un capitalismo que colapsa?

No lo creo.

La meditación pasiva y el capitalismo agresivo y salvaje son compañeros de cama

perfectos. La pasividad de la meditación es el antídoto perfecto, la máxima respuesta estadounidense al capitalismo agresivamente cruel.

¿Por qué? Porque carga todo el peso de la situación en la responsabilidad personal. ¿No es cierto? Estás siendo profundamente herido por instituciones rotas y líderes fracasados. ¿Qué deberías hacer? ¿Desafiarlos? ¿Rebelarte? No, ve a meditar. Tu dolor es tu responsabilidad. No deberías sentir dolor. Pero si aún así lo sientes, adormécelo, escapa de él, sepúltalo.

Por todo lo dicho, el *mindfulness* es el último producto, el más refinado, del capitalismo. Este necesita una droga para sedar a los soldados que se rompen en sus frentes de batalla, y para paliar los daños humanos colaterales, cuando el fragor de la batalla haya terminado. Podemos meditar en el olvido hasta regresar a la Edad de Piedra. Pero ningún maestro espiritual digno de su comprensión diría que vale la pena.

¿Cuál es el medicamento más barato y efectivo que existe? La terapia real cuesta dinero. Las drogas reales tienen efectos secundarios. El capital quiere eficiencia pura. Máximo beneficio sin costo alguno. La meditación es la droga perfecta para que el capitalismo termine la mórbida tarea de devorase a sí mismo.

Después de todo, alguien tiene que hacer el trabajo sucio del capitalismo. Y te ha tocado a ti. Y lo harás aunque te rompa el corazón. ¿Qué haces, después, con un corazón roto? Encuentra el medicamento más barato que puedas.

Pero eso contradice el verdadero propósito de la verdadera meditación. El propósito de la meditación no es enterrar el dolor, la injusticia, la crueldad, sino prevenirlos.

El *mindfulness*, tal y como se está practicando en este momento, no previene la crueldad. Más bien la excusa, la justifica, la sanciona. La heroína espiritual solo es realmente necesaria cuando se lucha en una guerra tan salvaje que el horror cotidiano debe ser anestesiado.

Eres vicepresidente de Crueldad S.A. Todos los días te piden que hagas cosas moralmente repulsivas, aborrecibles y profundamente dañinas para la sociedad en la que vives. Tus decisiones causan angustia a los ancianos, explotas a los jóvenes, descartas a los débiles. Y eso te duele. ¿Cómo lidias con el dolor?

Por suerte para ti, tu departamento de Recursos Humanos organiza meditaciones

diarias obligatorias. Así que vete. Y aprende a adormecer un poco el dolor. Despega. Déjate flotar … *"Oye, si no hay un yo, no puedo hacerme responsable de mis lacras morales, ¿verdad?"*

Entonces, al aprender a desprenderte de tus lacras morales, adormeces tu dolor. Lo que en realidad está sucediendo es que la crueldad que estás produciendo está siendo excusada, justificada, alentada, maximizada.

Esto no es meditación verdadera. Esto es como usar una cruz para golpear a un niño. Es una violencia enorme contra la verdadera meditación. La verdadera meditación no consiste en desentenderte de la crueldad que has generado sino, antes que nada, en aprender a no hacer daño. Es por eso que la meditación es un camino humilde y constante, no una "actividad" desconectada de tu vida.

Si realmente quieres meditar y ser realmente consciente, ¿qué deberías hacer?

El objetivo de la verdadera meditación es entrar en contacto con el verdadero yo. El yo en ti y el tú en mí. Este es el puro ser. La materia prima de la existencia.

Para llegar ahí, debes desarrollar la conciencia de la conciencia. Verte a ti mismo viendo. Esto significa que tu ojo interno se vuelve hacia adentro y entonces ves el universo reflejado en tu alma. Una vez que tienes un atisbo de este giro, de repente te das cuenta de que tú eres la primera víctima de toda la crueldad y la violencia que has generado. A esto se le llama *karma*. Y entonces te das cuenta de por qué la felicidad surge cuando te encuentras a ti mismo en los demás, y a los demás en ti mismo. Así es como es la realidad. La felicidad consiste en vivir esto aunque sea un solo instante. En este punto es cuando entiendes la que es realmente la más grande de todas las leyes universales: estoy en ti, tú estás en mí. Por lo tanto, nunca debes hacer daño a los demás. Tu acción solo debería aportar luz. Entonces, y solo entonces, puedes sentirte satisfecho, porque estás en armonía con la verdadera existencia.

Es ahora cuando te encuentras realmente en el aquí y ahora. Antes estabas perdido en la ilusión, el engaño, la autodestrucción, la ignorancia.

Solo el momento en el que amas es el instante en el que realmente existes.

(*) Umair Haque es director del Havas Media Labs, un instituto de investigación del sector de la industria de los medios de comunicación con oficinas en Londres,

Nueva York, Madrid y Barcelona, y fundador de Bubblegeneration, una consultora *boutique* que desarrolla programas para inversores, emprendedores y empresas. También colabora como bloguero en Harvard Business Review, y ha sido incluido como uno de los cincuenta pensadores más influyentes de la actualidad en la reputada lista *Thinkers50.*

LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.

Fotografía: Dokushô Villalba

Fecha de creación
2018/06/10