

Cómo ser dueños de nuestro tiempo

Abandónate y contempla, esa es la propuesta

Varios títulos editoriales reflejan el auge de las técnicas para dominar el tiempo, la introspección y el 'mindfulness'

NÚRIA ESCUR
Barcelona

Al ver que no sonaba el teléfono, “supe de inmediato que eras tú”, escribía Dorothy Parker. El tiempo es una de esas pocas cosas que pueden ser amigas y enemigas a la vez. Nuestra sociedad viene rebelándose contra su tiranía desde hace lustros y, sin embargo, a menudo seguimos sin lograr la armonía entre él y nosotros.

De esa urgencia por encontrar el tiempo necesario, interpretar el silencio, domar la espera, aprender a relativizar y mirar en perspectiva han surgido diversas iniciativas –cursos, talleres, sesiones de *mindfulness*– a las que el ciudadano estresado se apunta sediento. Ahora, también, iniciativas editoriales.

Hacer esperar, dicen, es el privilegio de los poderosos. Tal vez el modo más inteligente de contrarrestar esa amenaza sea practicando ese mismo elogio de la lentitud en un mundo acelerado que nos indicaba el mayor apologeta de esa técnica, Peter Handke. Admitía ser “amante de la espera”.

Abandonarse es la propuesta. Como cuando él mismo descubrió sentado en un banco del Central Park, tras un vuelo nocturno sobre el Atlántico, cierta epifanía vital: “Hasta bien entrada la noche no hice otra cosa que estar sentado y mirar; era como si no necesitase ni siquiera respirar”.

El tiempo regalado. Un ensayo sobre la espera, de Andrea Köhler (Libros del Asteroide), transita en esa vía. El volumen (en catalán, publicado por Angle Editorial) se escribió, afirma su autora, “con la esperanza de poder señalar lo gratificante de la lentitud y la espera”.

Por sus páginas se pasea Nabokov describiendo aquel principio de *Habla memoria* donde un cronofóbico cae presa de pánico al visionar una película familiar, documento casero, semanas antes de su propio nacimiento. El vacío de que todo existía antes de ti.

“*Wartern* –esperar en alemán– significa mirar a un lugar, dirigir tu atención, atender, cui-



Andrea Köhler

ED. ASTEROIDE

col?”. Su libro fue la respuesta a esa incógnita inocente. ¿Tal vez porque él no sabe que es lento? ¿Porque no se compara? Un viaje al que quedan invitados un caracol inconformista, un melancólico búho, la sabia tortuga y el organizado ejército de las hormigas.

“La lentitud siempre fue considerada un defecto –nos explica Luis Sepúlveda tras la publicación de su libro–, un lastre de la personalidad. Ser lento se usó muchas veces como peyorativo. Alguna vez –la fecha es incierta– se impuso la rapidez no sólo como economía de tiempo para alcanzar algo, sino como un fin en sí misma. Hay que llegar rápido, no importa dónde ni para qué. Pese a que la velocidad está limitada a 120 km hora se ofrecen

coches que alcanzan los 300 km hora, y las ideas que tardan en adquirir forma y sustancia viajan por internet a velocidad de vértigo”.

¿Les hace mejores esa velocidad?, preguntamos al autor. “La lentitud es la despreciada manera de entender la esencia de las cosas, es la declaración de principios del que dice: lo único que poseo es una leve porción de tiempo y yo decido cómo y en qué lo empleo. La lentitud, definitivamente, es lo que permite apreciar la vida en toda su intensidad y matices, en el viaje hacia la muerte a la que llegaremos, ojalá, sin prisas”

Sentarse y nada más (Errata Naturae), del maestro budista Éric Rommeluère (París, 1960), es una interesante iniciación a la práctica de la meditación zen que él aprendió en Japón. Y, a la vez, una crítica a la moda del *mindfulness* cuando es sólo un sucedáneo. ¿Cómo meditar si en la meditación no hay nada que buscar y nada que encontrar?

Rommeluère, que lleva años ejerciendo la docencia en universidades europeas, ha desarrollado una intensa labor social en Francia en el ámbito carcelario, que ha permitido que por primera vez los monjes budistas estén autorizados por la administración francesa para acceder a los centros penitenciarios.

Es una de las voces que más han abogado por la salvaguarda de los principios esenciales del budismo en Occidente en contra



El físico Carlo Rovelli con apuntes de su investigación

BASSO CANNARSA

dar, guardar...”, explica Köhler para comunicarnos esa urgencia por entender que el estado de vigilancia, desde tiempos de Goethe, siempre conlleva cierto dolor. “En la espera algo duele. Si se trata de la persona amada, la espera es afán que crece hasta volverse anhelo, incluso delirio”, detalla.

Historia de un caracol que descubrió la importancia de la lentitud de Luis Sepúlveda (Tusquets) teje un mensaje para jóvenes de 8 a 88 años que cuenta con la magia de las fábulas. La historia nació un día en que el escritor chileno sorprendió a su nieto Daniel observando detenidamente un caracol. El niño miró a su abuelo y le preguntó: “¿Por qué es tan lento el cara-



Rommelùère, una de las voces del budismo más reconocidas en Francia

E. NATURAE



de “nuevas modas que quieren imitarlo sin conocerlo suficientemente”.

Según su criterio, “enseñan técnicas que nos ayudan a relajarnos, pero no profundizan para nada en el conocimiento real del budismo”. Y añade que el *mindfulness* –a veces calificada como *meditación laica*– es una práctica del bienestar cuyas técnicas se inspiran en el dharma, aunque se alejan por completo de él. “Me intriga ese entusiasmo poderoso que es capaz de modificar discursos y prácticas de los auténticos instructores budistas”.

¿Dónde radica el error? El término *mindfulness*, que traducimos como “conciencia plena” –explica Rommeluère para *La Vanguardia*– equivale a *pali sati*, que podríamos traducir a su vez como “atención vigilante” o “presencia de espíritu”. A partir de esta definición detecta “o un error o al menos un déficit fundamental en el *mindfulness*. Por que los promotores del *mindful-*



#tuitsdecultura

El *speaker* del Chelsea, una vez que había aprendido a decir César Azpilicueta y le traen ahora a Kepa Arrizabalaga.

@JulianLopez
Julián López Actor

Hoy he soñado que estaba preparando un *Hamlet* y que estaba tan tranquilo.....TAN TRANQUILO...

@rastacai
Hugo Silva Actor



Aquesta temporada he vist 64 obres de teatre. Efectivament, m'hi he deixat el sou. He intentat ser sorprès, ser estimulat, gaudir i pensar. No ho he aconseguit en la majoria dels casos.

@sola_eduard
Eduard Sola Guionista de cine y televisión

La presència contínua de xusma a la televisió ni és una casualitat ni és una demanda de l'audiència; és un pla perfectament dissenyat per normalitzar la baixesa més abjecta.

@RogerVinton Roger Vinton Escritor



BARCROFT MEDIA / GETTY

Máxima zen

“No olvidéis que cuando ningún pensamiento asciende, la realidad aparece en su totalidad”

|| PAUSA ||

ness hablan de una ‘atención desnuda’: la aceptación, en el momento presente y sin emitir juicio alguno, de todo lo que se presenta en la conciencia. Sin embargo, en las prácticas originales de la escuela budista Theravada, esta “atención vigilante” es, además, una facultad mental que, una vez establecida, nos permite evaluar y juzgar las características de todo aquello que aparece en nuestra conciencia”.

El objetivo final es que el practicante reconozca su propia realidad transitoria y condicionada, algo fundamental para la propia liberación. “Si no, el *mindfulness* –insiste– se convierte en una atención despojada de su función examinadora y, por lo tanto, de su potencial liberador”, puntualiza.

Vuelve pues a la cuarta verdad de Buda: “Esta es, monjes, la noble realidad del camino que conduce al fin del sufrimiento. Es el noble sendero de ocho ramas: la visión correcta, la acción correcta, el sustento correcto, el es-

fuerzo correcto, la atención correcta y la concentración correcta”.

Por qué el tiempo vuela (Plataforma Actual), de Alan Burdick, es una investigación no sólo científica. Finalista del National Book Award, el libro de quien un día fue editor de *The New*

ANDREA KÖHLER

“Desde tiempos de Goethe, la espera siempre conlleva cierto dolor”

LUIS SEPÚLVEDA

“La lentitud es lo que, definitivamente, permite apreciar la vida en toda su intensidad”

Yorker arranca así: “Al principio, o justo antes del principio, no existía el tiempo”.

Sus circunstancias profesionales, las presiones a las que se vio sometido, la incapacidad para desmenuzar las horas sin la sensación de no llegar a todo, el despertador martilleando, las noches de insomnio... todo concluye en una reflexión de Burdick sobre el tiempo. Una exploración ingeniosa en primera persona. Durante una década, el autor se dedicó a visitar científicos que estudian las cuestiones más espinosas sobre nuestras percepciones del tiempo.

El orden del tiempo del físico Carlo Rovelli (Anagrama) también surge como una aproximación científica al concepto del tiempo. ¿En qué consiste realmente? ¿Existimos en el tiempo o es él quien existe en nosotros? ¿El tiempo es lineal? ¿Y si no fuera real?

Hemos modificado su percepción, de Newton a Einstein y la gravedad cuántica de bucles, en

la que el autor es experto. De ahí que tantos millones de ciudadanos busquen la respuesta a ese desasosiego en la filosofía oriental: vaciarse, abandonar cuerpo y espíritu. Para entender qué sucede cuando no sucede nada.

Carlo Rovelli detalla para *La Vanguardia* que tras años de in-

ÉRIC ROMMELUÈRE

“Es un error que los promotores del ‘mindfulness’ hablen de ‘atención desnuda’”

CARLO ROVELLI

“Me sorprendió descubrir que el tiempo, en cierto sentido, no existe”

vestigación, su sorpresa fue descubrir que “no tiene sentido preguntarse qué es lo que pasa *ahora* en el universo. Porque las nociones de *ahora* o *presente* están definidas sólo aquí cerca de nosotros, pero no lejos de nosotros”.

Rovelli reconoce que su comprensión de lo que es el tiempo cambió durante sus estudios universitarios de física “y luego cambié una vez más cuando comencé a trabajar en el campo de la gravedad cuántica. En el universo, en general, el tiempo no sólo funciona de modo diferente que en nuestra experiencia cotidiana, sino que en cierto sentido no existe a nivel fundamental”. En su día a día, añade, nada ha cambiado “;excepto el estupor de los descubrimientos!”.

Llega la mañana y abres los ojos, estás. Ya vale. Ya te basta. Como reza la primera frase de *En busca del tiempo perdido*, de Marcel Proust: “Durante mucho tiempo me acosté temprano”. Ya saben.●