

ÉXITO INTERNACIONAL CON MÁS DE 100.000 EJEMPLARES VENDIDOS

DÉJATE

EN PAZ

Y EMPIEZA

A VIVIR

FABRICE MIDAL

PAIDÓS

FABRICE MIDAL

# DÉJATE EN PAZ y empieza a vivir

---

Traducción de Núria Petit

Título original: *Foutez-vous la paix!*, de Fabrice Midal

1.<sup>a</sup> edición, febrero de 2018

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Flammarion, 2017

© Versilio, 2017

© de la traducción, Núria Petit Fontserè, 2018

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2018

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-493-3408-5

Fotocomposición: Lozano Faisano, S. L.

Depósito legal: B. 27.593-2017

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

# Sumario

Introducción .....	9
1. Deja de meditar .....	11
<i>No hagas nada</i>	
2. Deja de obedecer .....	23
<i>Eres inteligente</i>	
3. Deja de ser sabio .....	35
<i>Sé entusiasta</i>	
4. Deja de estar calmado .....	47
<i>Vive en paz</i>	
5. Deja de contenerte .....	59
<i>¡Desea!</i>	
6. Deja de ser pasivo .....	67
<i>Aprende a esperar</i>	
7. Deja de ser consciente .....	75
<i>Mantente presente</i>	
8. Deja de querer ser perfecto .....	83
<i>Acepta las inclemencias</i>	

9. Deja de querer comprenderlo todo . . . . .	95
<i>Descubre el poder de la ignorancia</i>	
10. Deja de racionalizar . . . . .	103
<i>Deja que las cosas surjan</i>	
11. Deja de compararte . . . . .	109
<i>Sé tú mismo</i>	
12. Deja de avergonzarte . . . . .	119
<i>Sé vulnerable</i>	
13. Deja de torturarte . . . . .	127
<i>Sé tu mejor amigo</i>	
14. Deja de querer amar . . . . .	139
<i>Sé benevolente</i>	
15. Deja de disciplinar a tus hijos . . . . .	145
<i>La meditación no es Ritalin</i>	
Conclusión . . . . .	153
Anexo . . . . .	159
Bibliografía . . . . .	169
Agradecimientos . . . . .	173

# CAPÍTULO 1

---

## DEJA DE MEDITAR No hagas nada

No le preguntes nunca tu camino a quien lo conoce.  
Correrías el riesgo de no poder perderte.

NAJMAN DE BRESLAV

¿Yo medito? Es una pregunta que a veces me planteo cuando veo la avalancha de libros y la multitud de discursos que nos instan a practicar la meditación, que nos enseñan sus técnicas y nos enumeran sus beneficios.

¿Yo medito? No, no en esas condiciones. No me obligo a nada, y cuando no tengo ganas de meditar hago otra cosa y ya está: no es ni un bien ni un mal, no es un drama.

No aplico una técnica, no me baso en unas instrucciones: medito para liberarme de todas las consignas.

Y mi objetivo no es conseguir ser sabio, ni calmarme ni ser paciente. No tengo ningún objetivo, ninguna finalidad, ni siquiera la de empezar o acabar el día con un determinado estado de ánimo.

Practico la meditación desde hace más de veinticinco años, la enseño desde hace unos quince, pero no tengo una técnica que pueda transmitir ni puedo prometer nada. Cuando empecé a enseñar, mucha gente me predijo que fracasaría. ¿Qué iba a poder comunicar si explicaba de entrada que la meditación no es productiva, que no te hace más eficaz, que no te hace más sabio y que, fundamentalmente, en el sentido ordinario de la palabra, no sirve para nada? Pero precisamente es una oportunidad porque nos libera del sometimiento a esta dictadura de la utilidad y de la rentabilidad tan característica de nuestro tiempo.

A lo largo de los años, he constatado cómo la obsesión por los resultados se ha convertido en un veneno. La rentabilidad y la utilidad se han erigido en palabras clave de nuestro mundo... incluso en el ámbito de la meditación. He visto proliferar manuales, ejercicios y hasta posologías, que se prescribían con resultados garantizados al cabo de diez o veinte sesiones. Nos aconsejan que habría que meditar en las empresas para aumentar la rentabilidad, en las escuelas para que los alumnos estén más concentrados y sean más eficaces, y en casa para estar menos estresados.

He visto a aprendices meditadores desconcertados, y luego asqueados, porque su «aprendizaje» había fracasado: no se habían transformado y el estrés no había desaparecido. Sin duda, me decían, no se habían concentrado lo suficiente, no habían logrado distanciarse de sus pensamientos, se habían dejado distraer, se habían sentado mal, o tal vez la técnica prescrita, muy difícil en realidad, no era la adecuada para ellos. De hecho, se habían preparado como para un examen oral en el que cuanto más crispado estás, cuanto más te centras en la obligación de aprobar, más riesgo corres de presentarte con un nudo en la garganta y las manos sudadas, con miedo y sin motivación, y, por consiguiente, más probabilidades tienes de suspender.

Esa meditación, o lo que llaman así, no es la mía. La meditación tal como yo la entiendo no es una técnica, no es un ejercicio, no tiene nada de misterioso: es un arte de vivir. Consiste en el arte de dejarse en paz. Yo no prescribo nada, no doy trucos, no garantizo nada y no doy buenas notas. No sugiero contemplar cómo pasan los pensamientos sin detenerse en ellos, como nubes que acaban por desvanecerse. La idea de esta técnica no es mala, pero cuando se practica se convierte en un fastidio y uno acaba aburriéndose. Y cuando uno se aburre, deja de estar vivo. Y yo no tengo ganas de torturarme con la excusa de que debo meditar. Prefiero apostar por la inteligencia y la humanidad de cada cual. Sé



que mis palabras escandalizarán a más de uno, pero he optado por decir la verdad, porque es mi convicción profunda.

En realidad, uno solo medita si deja de intentar meditar, si se libera del imperativo de tener que conseguir algo, de realizar algo, de responder a un objetivo; y, por lo tanto, de estar angustiado por el fracaso. En mi vida, sí, a veces estoy crispado; ordenarme entonces que me relaje es la mejor manera de crisparme todavía más. De torturarme. Ni siquiera espero que me den la orden: sé muy bien torturarme yo solo. Como todo el mundo, tengo tendencia a querer «hacer las cosas bien», a «hacer las cosas bien» hasta tal punto que acabo en un estado de tensión extrema. Me planteo desafíos y se apodera de mí un pánico terrible: el de no lograr realizarlos. Sin embargo, sé por experiencia que cuando me contento con comprobar que estoy crispado y me autorizo secretamente a seguir estándolo, cuando me dejo en paz con mi crispación, curiosamente acabo en general por relajarme enseguida. Es este gesto, a la vez tan simple y tan complicado, el hecho de atreverte a dejarte en paz, la audacia de dejarte en paz, lo que yo llamo meditación.

Recuerdo a mis abuelos, que se pasaban mucho rato, en silencio, mirando crepitar el fuego en la chimenea. Eran comunistas y se habían distanciado de la religión y de la espiritualidad. Estaban muy lejos de ser místicos y jamás habían oído hablar de la meditación, pero sus veladas delante del fuego son lo más parecido a la meditación tal y como yo la entiendo. Para ellos, era una forma de higiene mental. Un acto natural, banal pero indispensable. Tan natural y banal como caminar, moverse, cansarse, practicar lo que hoy nosotros llamamos deporte y realizamos según unos protocolos muy estudiados, con máquinas, instrucciones, con unos aparatos que miden nuestros resultados y los comparan con los del vecino. Nuestros bisabuelos no necesitaban hacer *jogging* para estar en forma.

Tenía catorce años cuando oí hablar por primera vez de esa

práctica que, en aquella época, era para iniciados. Me intrigó mucho, pero tuve miedo de convertirme en una especie de vegetal si me metía en ella. No hacer nada durante un momento, ¿no es una dimisión total? Además, me dije, si ese método tan sencillo funcionara de verdad, todo el mundo lo practicaría. Volví a sumergirme en los libros que devoraba y en los poemas que escribía. Pero en el fondo seguía estando intrigado...

A los veintinueve años di el paso. Había empezado a estudiar filosofía, y mi decepción estaba a la misma altura que el entusiasmo que me había llevado a elegirla. A decir verdad, no sacaba buenas notas. Me había matriculado a escondidas de mis padres, que creían que estudiaba derecho. No me sentía cómodo con aquella mentira, pero esperaba llegar a triunfar en algo que me gustase. Sin embargo, mis resultados eran mediocres. No conseguía leer los libros que había que leer, y cuando con un esfuerzo ímprobo lograba leer uno, olvidaba inmediatamente los conceptos que habría debido dominar.

Estaba muy desanimado cuando llamé a la puerta de un grupo de norteamericanos de los que me habían dado la dirección. Un hombre muy afable me recibió y, en pocas palabras, me introdujo en la meditación: «Basta con sentarse bien en el cojín y simplemente estar presente, atento a lo que pasa —me dijo—. Dejar de lado los conocimientos y las competencias y no tratar de comprender, porque no hay nada que comprender». Yo no daba crédito: en realidad, no tenía que hacer nada complicado. Y así fue como medité por primera vez. Sin saber en aquel momento que tenía la suerte de ser iniciado por Francisco Varela: el hombre afable que me había abierto la puerta era, de hecho, uno de los neurobiólogos contemporáneos más importantes.

Sentado en mi cojín, supe por fin que era sentir alivio, alivio de verdad. ¡No te puedes imaginar la impresión que me causó! Yo era un mal estudiante, y mis notas estaban llenas de «Podría estudiar más», «Hay que castigarlo severamente», «Está

siempre en Babia»; un alumno que habría querido «estudiar más», pero que no comprendía qué le pedían ni la relación que aquello podía tener con su vida. En la escuela primaria, las cosas aún no me iban demasiado mal, porque cuando tenía una dificultad, cuando estaba triste, iba a hablar con la maestra, y la relación que ella tenía conmigo, bondadosa y confiada, me apaciguaba. Pero en el instituto, había tantos profesores... Y ya no tenía ninguna relación personal con ellos. Y no entendía nada. Había que hacer tal cosa. Aprender tal lección. Y yo no podía.

Pero allí, por primera vez, no tenía que conseguir nada: me bastaba con estar, con volver a mi presencia corporal, a mi respiración, a mis sensaciones, a mis percepciones, a lo que me rodea.

Por fin me sentí en casa, y empecé a frecuentar regularmente aquel grupo. A veces ponía mucha intensidad en mi práctica, pese a que esencialmente me pedían que me relajase. Conocí sesiones en las que tuve miedo de fracasar, de perderme algo, pero no había nada que perderse, aunque yo aún no me percataba del todo. Me costaba creerlo. Conocí momentos en que me preocupó ser juzgado, cuando no había nadie para juzgarme, y en esos momentos me sentí decepcionado, perdido. Intentaba hasta tal punto concentrarme para «hacerlo bien» que apenas lograba respirar. Aún no sabía que no hay que hacer nada. Me habría gustado que me dijeran «Déjate en paz», pero no formaba parte del vocabulario de la época. Me lo daban a entender, pero yo no estaba seguro de haberlo entendido. Así que volvía a los mecanismos habituales que uno aplica en el día a día para llevar a cabo una tarea: «prestaba atención». Atención para no cometer errores, para sentarme bien, para respirar bien. Y entonces todo se hacía un nudo y perdía el sentido de la meditación.

He necesitado tiempo y he tenido que andar a tientas para admitir por fin que meditar es simplemente dejarse en paz. Y que dejarse en paz, esa regla de oro de la meditación, debería ser el *leitmotiv* de toda nuestra existencia. Estamos condicionados a estar

siempre «haciendo»: cocinando, trabajando, amando, mirando una película, contestando al teléfono. Incluso cuando decimos «no hago nada», en realidad hacemos multitud de cosas: zapeamos en la tele, charlamos en nuestra cabeza, pasamos de una actividad y un pensamiento a otro, de la discontinuidad y el miedo a un momento de silencio. Nuestra atención está fragmentada y tenemos realmente la impresión de «no dar golpe», de perder miserablemente el tiempo, de no hacer nada esencial ni enriquecedor.

Meditar, en el fondo, es simplemente el hecho de estar. El hecho de parar, de concederse una pausa, de dejar de correr para estar en uno mismo, para anclarse en el propio cuerpo. Es una escuela de vida. Estar no implica ningún conocimiento especial. Meditar en el sentido en que yo lo entiendo y lo practico, tampoco. Además, no hay expertos en meditación. El maestro japonés de zen Shunryu Suzuki, que vivió y enseñó en Estados Unidos a finales de la década de 1960, repetía con frecuencia que las mejores meditaciones son las de los principiantes, pues los expertos tienen tendencia a perderse en las complicaciones... Meditar es seguir siendo un principiante, abierto y curioso. No haces nada y, sin embargo, ocurren muchísimas cosas.

Yo me he formado en la práctica con esa perspectiva, que presentaba la meditación como un gesto de libertad más que como una técnica mecánica y protocolaria. Es lo que hoy se llama —muy apropiadamente— la práctica del *mindfulness*, un término que yo traduzco por «presencia plena» más que por «conciencia plena». Desde esta perspectiva, meditar es tan sencillo como lavarse los dientes o contemplar el fuego en la chimenea.

Pruébalo. Siéntate. En un cojín o en una silla, da igual: no existe una postura que haya que prescribir o proscribir. El hecho de sentarse no es una técnica, solo es una manera muy sencilla de conseguir no hacer nada, no preocuparse por nada. Y añadiré un consejo de sentido común: mantente derecho para estar alerta, presente, disponible. Más que como una obligación, lo veo como

una actitud natural: cuando miras una película o escuchas una conferencia, ¿no tienes tendencia a enderezarte en el momento crucial, cuando lo que oyes te interesa y no quieres perderte nada?

La postura erguida abre la mente a la totalidad del presente. No es casual que cantemos más estando de pie bajo la ducha que cuando estamos echados en el sofá. Resulta divertido constatar que actualmente hay investigadores que estudian este fenómeno. Por ejemplo, en un estudio realizado en Estados Unidos, se distribuyó a los sujetos en dos grupos. Los investigadores pidieron a los del primer grupo que se mantuvieran relajados, con los hombros caídos, como si se excusaran. Para los del segundo grupo, la consigna era mantenerse erguidos, en una posición de triunfo. Se prescribieron los mismos ejercicios a los dos grupos. En el primero, los sujetos tropezaron con dificultades. Los segundos, los que se mantenían erguidos, realizaron los ejercicios con toda facilidad...

Mantenerse erguido, al principio, no será muy cómodo. ¡Hace falta un poco de tiempo para dominar esa postura extraña! ¡Y audacia para aceptarla! Tal vez te duelan la espalda o las piernas. Autorízate a constatarlo, a reconocerlo, con atención y benevolencia, sin culpabilizarte; no, no es que me haya sentado «mal», no he «fracasado», simplemente me duele la espalda, o las piernas, y ese dolor no implica ningún juicio de valor. No se trata de torturarse: cambiar de postura, al cabo de un momento, no tiene valor de sanción. A veces uno se pregunta si tiene «derecho»; abandona esa idea de «derechos» y reemplázala por la de libertad. ¡Y no pasa nada si no consigues mantenerte erguido!

¿Los pensamientos me abruman? Bueno, no pasa nada. No voy a obligarme a hacer el vacío en mi mente; lo más probable es que consiguiera el resultado inverso y me encontrase con un diluvio incontrolado de pensamientos. Voy a relacionarme con lo que pasa, a tomar esos pensamientos tal como vienen. No voy a disculparlos, tampoco voy a declararles la guerra ni a obligarlos a irse.

Voy a considerar que todos mis pensamientos, todas mis percepciones, incluidas las sensoriales, participan de la meditación. En el fondo, no voy a hacer nada. Voy a estar.

Meditar no es distanciarse ni desencarnarse, sino al contrario, es abrirse al mundo a través de los sentidos y, por tanto, a través del cuerpo. Es sentir el contacto de los pies con el suelo, de las manos encima de los muslos, de la ropa sobre la piel. Es oír un coche que frena, un transeúnte que habla, sin intentar comprender, sin juzgar, sin ni siquiera ponerle palabras. Tomando nota, eso es todo: oigo, veo, tengo hambre, estoy conectado, y pronto el sonido se hace más amplio, se hace infinito, se hace poesía...

De entrada somos seres sociales, pero en la vida nos distanciamos de las relaciones, nos aislamos, nos olvidamos de ese acto generoso que consiste en no tratar siempre de explicar, de comprender, de justificar, de criticar. Yo me tomo la meditación como un entrenamiento muy simple, muy fácil, de esa actitud generosa que deberíamos aprender a aplicar, incluso con nosotros mismos o, mejor dicho, primero con nosotros mismos. No concibo ese entrenamiento como un ejercicio ni como un trabajo sobre uno mismo. No es una consigna ni un desafío que hay que vencer, sino una invitación a dejarse ir. No es un método de introspección o de bonificación del yo, no es un «yo, yo, yo». Porque «yo» no es un individuo aislado que medite para mirarse el ombligo. Al meditar, descubro hasta qué punto formo parte del mundo. Entro en relación con lo que es, tal y como es, incluido yo, en un gesto de benevolencia que la vida nos ha hecho olvidar.

Deja de meditar... y respira. Respirar es un acto natural que no requiere ningún esfuerzo. Pero es al mismo tiempo un fenómeno extraordinario, el acto de vida por excelencia: ¡solo dejándome en paz y respirando, estoy vivo! Meditar es un hecho del mismo orden: es un acto natural mediante el cual dejo que la vida vuelva a mí, gracias al cual vuelvo a estar vivo. Es, sobre todo, un acto de todos los momentos, que consiste en una forma de aten-

ción y de benevolencia que suspende el juicio. ¿Estoy triste o nervioso? Tomo nota de mi tristeza o de mi nerviosismo... y me dejo en paz. La meditación es una respiración sin consignas ni sanciones. Y ahí radica su poder de curación. Respirar es resincronizarse con la vida. Meditar es dejarse en paz y autorizarse a ser de nuevo humano...