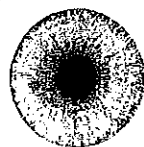


*Sapiens*  
cuestionó nuestro pasado

*Homo Deus*  
imaginó nuestro futuro

*21 lecciones*  
explora nuestro presente



¿Cómo podemos afrontar los peligros del cambio climático, las guerras nucleares o las tecnologías disruptivas?  
¿Conseguiremos resistir a las noticias falsas o a la amenaza del terrorismo? ¿Qué debemos enseñar a las nuevas generaciones?

Con la misma prosa inteligente, fresca y provocativa, Harari vuelve con su nuevo título, *21 lecciones para el siglo XXI*, donde examina algunas de las cuestiones más urgentes de nuestro presente y ofrece una reflexión sobre el sentido de la vida hoy en día. El hilo conductor de este estimulante libro se centra en el desafío de mantener nuestro enfoque colectivo e individual frente al constante y desorientador cambio que estamos viviendo.

¿Somos capaces aún de entender el mundo que hemos creado?

ISBN: 978-956-9545-82-5



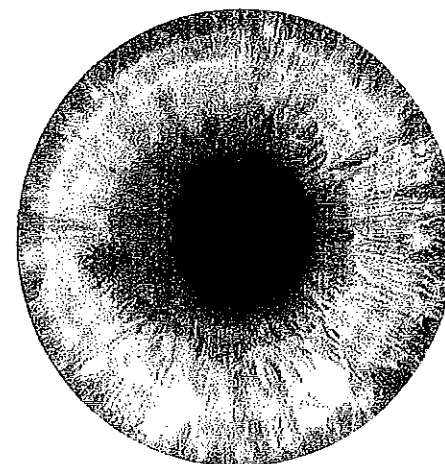
9 789569 545825

www.megustaleer.cl  
Me gusta leer Chile  
@megustaleerc  
@megustaleercl

Del autor de *Sapiens*

Yuval Noah Harari

# 21 lecciones para el siglo XXI



DEBATE

## Meditación

## Simplemente, observemos

Después de haber criticado tantos relatos, religiones e ideologías, no deja de ser justo que también yo me sitúe en la línea de fuego, y explique cómo alguien tan escéptico es capaz todavía de despertar alegre por las mañanas. Dudo en hacerlo, en parte por temor a la autocomplacencia y en parte porque no quiero dar la impresión equivocada de que lo que funciona para mí funciona para todo el mundo. Soy bien consciente de que los caprichos de mis genes, neuronas, historia personal y *dharma* no los comparten todos. Pero quizá sea bueno que los lectores sepan qué matices colorean las gafas a través de las cuales veo el mundo y distorsionan mi visión y mi escritura.

De adolescente era una persona inquieta y llena de problemas. El mundo no tenía sentido para mí y no hallaba respuestas a las grandes preguntas que me formulaba acerca de la vida. En particular, no comprendía por qué había tanto sufrimiento en el mundo y en mi propia existencia, y qué podía hacerse al respecto. Todo lo que obtuve de la gente que me rodeaba y de los libros que leía eran ficciones complicadas: mitos religiosos sobre dioses y cielos, mitos nacionalistas sobre la patria y de su misión histórica, mitos románticos sobre el amor y la aventura, o mitos capitalistas sobre el crecimiento económico, y sobre cómo comprar y consumir cosas me haría feliz. Yo tenía juicio suficiente para darme cuenta de que probablemente todos estos mitos eran ficciones, pero no tenía idea de cómo encontrar la verdad.

Cuando empecé a estudiar en la universidad, pensé que sería el lugar ideal para dar con las respuestas. Pero me llevé un desengaño.

El mundo académico me proporcionó herramientas potentes para deconstruir los mitos que los humanos han forjado, pero no respuestas satisfactorias a las grandes preguntas de la vida. Por el contrario, me animaba a centrarme en preguntas cada vez más reducidas. Acabé escribiendo una tesis doctoral en la Universidad de Oxford sobre textos autobiográficos de soldados medievales. Como pasatiempo complementario leí muchísimos libros de filosofía y mantuve numerosos debates filosóficos, pero, aunque esto me proporcionaba un entretenimiento intelectual infinito, apenas aportaba un conocimiento real. Resultaba muy frustrante.

Finalmente, mi buen amigo Ron me sugirió que, al menos por unos días, dejara de lado todos los libros y discusiones intelectuales y probara con un curso de meditación Vipassana. (*Vipassana* significa «introspección» en el lenguaje pali de la antigua India.) Pensé que se trataba de alguna monserga new age, y puesto que no tenía ningún interés en escuchar otra mitología más, rehusé ir. Pero después de un año de paciente insistencia, en abril de 2000 mi amigo me llevó a un retiro Vipassana de diez días.<sup>1</sup>

Por entonces yo sabía muy poco de la meditación, y suponía que debía implicar todo tipo de complicadas teorías místicas. De modo que me sorprendió lo práctica que resultó ser la enseñanza. El profesor del curso, S. N. Goenka, instruía a los alumnos a sentarse con las piernas cruzadas y los ojos cerrados, y a centrar toda su atención en el aire que entraba y salía por sus orificios nasales al respirar. «No hagáis nada —repetía una y otra vez—, no intentéis controlar la respiración ni respirar de una manera determinada. Simplemente observad la realidad del momento presente, sea la que sea. Cuando el aire entra solo sois conscientes de que ahora el aire está entrando. Y cuando perdéis vuestra concentración y vuestra mente empieza a vagar por recuerdos y fantasías, solo sois conscientes de que ahora vuestra mente se ha alejado de la respiración.» Fue lo más importante que nadie me había dicho nunca.

Cuando las personas formulan las grandes preguntas de la vida, por lo general no tienen el menor interés en saber cuándo entra el aire por sus orificios nasales y cuándo sale. Lo que desean es saber cosas tales como qué ocurre cuando nos morimos. Pero el enigma

real de la vida no es qué ocurre cuando nos morimos, sino qué ocurre antes. Si queremos comprender la muerte, necesitamos comprender la vida.

La gente pregunta: «Cuando muera, ¿desapareceré simplemente por completo? ¿Iré al cielo? ¿Renaceré en un nuevo cuerpo?». Estas preguntas se basan en la suposición de que existe un «yo» que dura desde el nacimiento hasta la muerte, y la pregunta es: «¿Qué le ocurrirá a este yo al morir?». Pero ¿qué perdura desde el nacimiento hasta la muerte? El cuerpo cambia a cada momento, el cerebro cambia a cada momento, la mente cambia a cada momento. Cuanto más detenidamente nos observamos, más evidente resulta que nada perdura, ni siquiera de un instante al siguiente. Así pues, ¿qué mantiene unida toda una vida? Si no conocemos la respuesta a esta pregunta, no comprendemos la vida, y ciertamente no tenemos oportunidad de comprender la muerte. Si alguna vez descubrimos lo que mantiene unida la vida, la respuesta a la gran pregunta sobre la muerte se hará también evidente.

La gente dice: «El alma dura desde el nacimiento a la muerte y, por tanto, mantiene unida la vida»; pero eso es solo un cuento. ¿Ha observado el lector alguna vez un alma? Eso puede estudiarse en cualquier momento, no solo en el de la muerte. Si podemos entender qué nos ocurre cuando termina un momento y otro momento empieza, también entenderemos qué nos ocurrirá en el instante de la muerte. Si somos capaces de observarnos de verdad durante el tiempo que dura una única respiración, lo entenderemos todo.

Lo primero que aprendí al observar mi respiración fue que, a pesar de todos los libros que había leído y todas las clases a las que había asistido en la universidad, no sabía casi nada sobre mi mente y tenía muy poco control sobre ella. Aunque me esforzaba mucho, no lograba contemplar la realidad del aire de mi respiración al entrar por mis orificios nasales y al salir de ellos durante más de diez segundos sin que mi mente empezara a vagar. Durante años viví con la impresión de que era el dueño de mi vida y el director general de mi propia marca personal. Pero unas pocas horas de meditación bastaron para mostrarme que apenas tenía ningún control sobre mí mismo. Yo no era el director general, casi ni era el portero. Se me pidió que

me situara en el portal de mi cuerpo (los orificios nasales) y simplemente observara lo que entraba o salía. Pero a los pocos instantes perdí la concentración y abandoné el puesto. Fue una experiencia reveladora.

A medida que el curso avanzaba, a los alumnos se nos enseñó a observar no solo nuestra respiración, sino sensaciones a través de todo nuestro cuerpo. No sensaciones especiales de arrobamiento o éxtasis, sino las sensaciones más prosaicas y ordinarias: calor, presión, dolor, etcétera. La técnica del Vipassana se basa en la intuición de que el flujo de la mente se halla estrechamente interconectado con las sensaciones corporales. Entre yo y el mundo siempre hay sensaciones corporales. Nunca reacciono a los acontecimientos del mundo exterior: siempre reacciono a las sensaciones de mi propio cuerpo. Cuando la sensación es desagradable, reacciono con aversión. Cuando la sensación es placentera, con ganas de tener más. Incluso cuando pensamos que reaccionamos a lo que otra persona ha hecho, al último tuit del presidente Trump o a un lejano recuerdo de la infancia, lo cierto es que siempre reaccionamos a nuestras sensaciones corporales inmediatas. Si nos ofendemos porque alguien ha insultado a nuestra nación o a nuestro dios, lo que hace que el insulto resulte insoportable son las sensaciones ardientes en la boca del estómago y la franja de dolor que atenaza nuestro corazón. Nuestra nación no nota nada, pero nuestro cuerpo está realmente dolido.

¿Quiere saber el lector lo que es la ira? Bueno, pues observe simplemente las sensaciones que surgen en su cuerpo y que lo atraviesan cuando está enfadado. Yo tenía veinticuatro años cuando fui a este retiro, y antes había estado enfadado probablemente diez mil veces, pero nunca me había preocupado de observar cómo se siente en realidad la ira. Siempre que había estado enojado, me centraba en el objeto de mi enfado (algo que alguien había hecho o dicho) y no en la realidad sensorial del enfado.

Creo que aprendí más cosas sobre mí mismo y los humanos en general observando mis sensaciones durante aquellos diez días que lo que había aprendido en toda mi vida hasta ese momento. Y para ello no tuve que aceptar ningún cuento, teoría o mitología. Solo tuve que observar la realidad tal como es. Lo más importante de lo que

me di cuenta es que el origen profundo de mi sufrimiento se halla en las pautas de mi propia mente. Cuando quiero algo y no ocurre, mi mente reacciona generando sufrimiento. El sufrimiento no es una condición objetiva en el mundo exterior. Es una reacción mental generada por mi propia mente. Aprender esto es el primer paso para dejar de generar más sufrimiento.

A partir de aquel primer curso en 2000, empecé a meditar durante dos horas diarias y todos los años realizo un largo retiro de meditación de un par de meses. No es una huida de la realidad. Es entrar en contacto con la realidad. Al menos durante dos horas diarias observo de verdad la realidad como es, mientras que a lo largo de las otras veintidós horas me abruman los mensajes de correo electrónico y los tuits y los vídeos de cachorros encantadores. Sin la concentración y la claridad que proporciona esta práctica, no podría haber escrito *Sapiens ni Homo Deus*. Al menos para mí, la meditación nunca ha entrado en conflicto con la investigación científica. Al contrario: ha sido otro instrumento valioso en la caja de herramientas científica, sobre todo cuando he intentado entender la mente humana.

#### CAVAR DESDE AMBOS LADOS

A la ciencia le resulta difícil descifrar los misterios de la mente en gran parte porque carecemos de herramientas eficientes. Muchas personas, incluidos muchos científicos, tienden a confundir la mente con el cerebro, pero en realidad son cosas muy diferentes. El cerebro es una red material de neuronas, sinapsis y sustancias bioquímicas. La mente es un flujo de experiencias subjetivas, como dolor, placer, ira y amor. Los biólogos suponen que el cerebro produce de alguna manera la mente, y que reacciones bioquímicas en miles de millones de neuronas generan de algún modo experiencias como dolor y amor. Sin embargo, hasta el momento no tenemos ninguna explicación en absoluto de cómo la mente surge del cerebro. ¿Cómo es que cuando miles de millones de neuronas disparan señales eléctricas en un determinado patrón, yo siento dolor, y cuando las dis-

paran siguiendo una pauta diferente, siento amor? No tenemos ni idea. De ahí que incluso si la mente surge realmente del cerebro, al menos por ahora estudiar la mente es una empresa diferente de estudiar el cerebro.

La investigación del cerebro está avanzando deprisa gracias a la ayuda de microscopios, escáneres cerebrales y potentes ordenadores. Pero no podemos ver la mente en un microscopio o en un escáner cerebral. Estos dispositivos nos permiten detectar cambios en las actividades bioquímicas y eléctricas del cerebro, pero no nos dan ningún acceso a las experiencias subjetivas asociadas a dichas actividades. En 2018, la única mente a la que puedo acceder directamente es la mía. Si quiero saber qué están experimentando otros seres sintientes, solo puedo lograrlo basándome en informes de segunda mano, que como es obvio adolecen de numerosas distorsiones y limitaciones.

Desde luego, podríamos recoger muchos informes de segunda mano procedentes de varias personas y utilizar estadísticas para identificar patrones recurrentes. Tales métodos han permitido a psicólogos y neurocientíficos no solo comprender mucho mejor la mente, sino también mejorar la vida, e incluso salvarla, de millones de personas. Sin embargo, es difícil ir más allá de un determinado punto empleando solo informes de segunda mano. En ciencia, cuando se investiga un fenómeno concreto, es mejor observarlo de manera directa. Los antropólogos, por ejemplo, hacen un uso exhaustivo de las fuentes secundarias, pero si uno quiere comprender en verdad la cultura samoana, más tarde o más temprano tendrá que hacer las maletas y visitar Samoa.

Por supuesto, con visitar no basta. Un blog escrito por un mochilero que viaje por Samoa no se consideraría un estudio antropológico científico, porque la mayoría de los mochileros carecen de los instrumentos y la preparación necesarios. Sus observaciones son demasiado aleatorias y sesgadas. Para convertirnos en antropólogos dignos de confianza, hemos de aprender cómo observar las culturas humanas de manera metódica y objetiva, libre de ideas preconcebidas y prejuicios. Eso es lo que se estudia en los departamentos de Antropología y es lo que permitió a los antropólogos desempeñar un papel tan fundamental a la hora de acercar posiciones entre diferentes culturas.

El estudio científico de la mente rara vez sigue este modelo antropológico. Mientras que los antropólogos suelen informar de sus visitas a islas distantes y países misteriosos, los estudiosos de la conciencia no suelen emprender viajes personales de este tipo a los ámbitos de la mente. Porque la única mente que puedo observar de forma directa es la mía, y por difícil que sea observar la cultura samoana sin sesgos ni prejuicios, más difícil aún es observar con objetividad mi propia mente. Después de más de un siglo de trabajo duro, en la actualidad los antropólogos disponen de poderosos procedimientos para la observación objetiva. En cambio, aunque los estudiosos de la mente desarrollaron muchas herramientas para acopiar y analizar informes de segunda mano, en lo que respecta a observar nuestra propia mente apenas hemos arañado la superficie.

En ausencia de métodos modernos para la observación directa de la mente, podemos intentar utilizar algunas de las herramientas desarrolladas por las culturas premodernas. Varias culturas antiguas prestaron mucha atención al estudio de la mente, y no se basaron en reunir informes de segunda mano, sino en adiestrar a personas para que observaran de manera sistemática su propia mente. Los métodos que desarrollaron están agrupados bajo el término genérico de «meditación». Hoy en día, dicho término suele asociarse a religión y a misticismo, pero en principio la meditación es cualquier método de observación directa de nuestra propia mente. En efecto, muchas religiones han hecho un uso exhaustivo de varias técnicas de meditación, pero eso no significa que la meditación sea necesariamente religiosa. Muchas religiones han hecho también un gran uso de los libros, y eso no significa que servirse de los libros sea una práctica religiosa.

A lo largo de milenios, los humanos han desarrollado cientos de técnicas de meditación que difieren en sus principios y eficacia. Yo solo he tenido experiencia con una técnica, la Vipassana, de modo que es la única de la que puedo hablar con cierta autoridad. Al igual que otras técnicas de meditación, se dice que la Vipassana la descubrió Buda en la India. A lo largo de los siglos se han atribuido a Buda muchas teorías y relatos, a menudo sin contar con ninguna prueba al respecto. Pero para meditar no es necesario creerse ninguno de ellos. El maestro del que yo aprendí Vipassana, Goenka, era

un tipo de guía muy práctico. Instruía repetidamente a los alumnos que cuando observaran la mente debían dejar de lado todas las descripciones de segunda mano, dogmas religiosos y conjeturas filosóficas, y centrarse en su propia experiencia y en cualquier realidad que encontraran de verdad. Numerosos alumnos acudían a diario a su habitación para buscar consejo y plantear preguntas. En la puerta había un cartel que rezaba: «Evitad por favor las discusiones teóricas y filosóficas, y centrad vuestras preguntas en asuntos relacionados con vuestra práctica real».

La práctica real significa observar las sensaciones corporales y las reacciones mentales a las sensaciones de manera metódica, continua y objetiva, descubriendo así las pautas básicas de la mente. A veces la gente convierte la meditación en una búsqueda de experiencias especiales de arrobamiento y éxtasis. Pero la verdad es que la conciencia es el mayor misterio del universo, y las sensaciones prosaicas de calor y comezón son tan misteriosas como las de embeleso o unidad cósmica. A los que meditan con Vipassana se les advierte de que no se embarquen en una búsqueda de experiencias especiales, sino que se concentren en comprender la realidad de su mente, sea cual sea dicha realidad.

En años recientes, los estudiosos de la mente y el cerebro han mostrado un interés creciente en dichas técnicas de meditación, pero hasta ahora la mayoría de los investigadores han usado esta herramienta solo de manera indirecta.<sup>2</sup> El científico típico no practica en verdad la meditación. Lo que hace es invitar a meditadores experimentados a su laboratorio, cubre sus cabezas con electrodos, les pide que mediten y observa las actividades cerebrales resultantes. Esto puede enseñarnos muchas cosas interesantes acerca del cerebro, pero si el objetivo es entender la mente, nos estamos perdiendo algunas de las percepciones más importantes. Es como alguien que intentara comprender la estructura de la materia observando una piedra con una lupa. Nos acercamos a dicha persona, le damos un microscopio y le decimos: «Pruebe con esto. Lo verá mucho mejor». Dicha persona toma el microscopio, lo pone bajo la lupa en la que confía y observa con cuidado a través de ella la materia de la que está hecho el microscopio. La meditación es un instrumento para observar di-

rectamente la mente. Si en lugar de meditar nosotros hacemos el seguimiento de las actividades eléctricas en el cerebro de algún otro meditador, nos perderemos la mayor parte de su potencial.

No estoy sugiriendo en absoluto que se abandonen los instrumentos y las prácticas actuales de investigación del cerebro. La meditación no los sustituye, pero podría complementarlos. Es algo así como unos ingenieros que excavan un túnel a través de una montaña enorme. ¿Por qué excavar únicamente desde un lado? Es mejor excavar a la vez desde ambos lados. Si mente y cerebro son de verdad una única cosa, los dos túneles acabarán por encontrarse. ¿Y si el cerebro y la mente no son la misma cosa? Entonces todavía es más importante excavar en la mente, y no solo en el cerebro.

Algunas universidades y laboratorios han empezado, en efecto, a usar la meditación como instrumento de investigación en lugar de solo como un mero objeto para los estudios del cerebro. Pero este proceso se halla aún en sus albores, en parte porque requiere una inversión extraordinaria de los investigadores. La meditación sería exige una disciplina tremenda. Si intentamos observar de manera objetiva nuestras sensaciones, lo primero que advertiremos es lo salvaje e impaciente que es la mente. Incluso si nos centramos en observar una sensación distinta, como el aire que entra y sale de nuestros orificios nasales, nuestra mente puede hacerlo por lo general durante solo unos pocos segundos antes de perder la concentración y empezar a vagar entre pensamientos, recuerdos y ensoñaciones.

Cuando un microscopio se desenfoca, solo necesitamos girar una pequeña manecilla. Si la manecilla está rota, podemos llamar a un técnico para que la repare. Pero si la mente se desenfoca, no podemos repararla tan fácilmente. Por lo general hace falta mucho entrenamiento para calmarnos y concentrar la mente, de manera que sea capaz de empezar a observarse a sí misma de forma metódica y objetiva. Quizá en el futuro podremos tomarnos una píldora y conseguir la concentración instantánea. Pero puesto que la meditación pretende explorar la mente en lugar de solo centrarla, este atajo podría resultar contraproducente. La píldora quizá haga que estemos muy alerta y centrados, pero al mismo tiempo podría impedirnos explorar todo el espectro de la mente. Al fin y al cabo, incluso

hoy en día podemos concentrar fácilmente la mente al ver una buena película de suspense en la televisión, pero la mente está tan centrada en el filme que no puede observar su propia dinámica.

Sin embargo, aunque no podamos fiarnos de estos artefactos tecnológicos, no hemos de desistir. Los antropólogos, zoólogos y astronautas pueden servirnos de inspiración. Los antropólogos y zoólogos pasaron años en islas remotas, expuestos a una plétora de males y peligros. Los astronautas dedican muchos años a difíciles regímenes de adiestramiento como preparación para sus arriesgadas excursiones al espacio exterior. Si estamos dispuestos a hacer tales esfuerzos para entender culturas extrañas, especies desconocidas y planetas lejanos, valdría la pena trabajar con el mismo empeño a fin de comprender nuestra propia mente. Y es mejor que comprendamos nuestra mente antes de que los algoritmos lo hagan por nosotros.

La observación de uno mismo nunca ha sido fácil, pero con el tiempo podría resultar aún más difícil. A medida que la historia se desplegaba, los humanos fueron generando relatos cada vez más complejos sobre sí mismos que hicieron que cada vez resultara más difícil saber quiénes somos en verdad. Esos relatos tuvieron como objetivo unir a grandes cantidades de personas, acumular poder y preservar la armonía social. Fueron cruciales para alimentar a miles de millones de individuos hambrientos y garantizar que no se degollaran los unos a los otros. Cuando la gente intentaba observarse, lo que solía encontrar eran esos relatos prefabricados. La exploración libre y abierta resultaba demasiado peligrosa: amenazaba con socavar el orden social.

Con la mejora en la tecnología ocurrieron dos cosas. En primer lugar, mientras los cuchillos de sílex evolucionaron gradualmente hacia los misiles nucleares, se volvió más peligroso desestabilizar el orden social. En segundo lugar, mientras las pinturas rupestres evolucionaron gradualmente hacia las emisiones televisivas, se volvió más fácil engañar a la gente. En el futuro cercano, los algoritmos podrían completar este proceso, haciendo imposible que la gente observe la realidad sobre sí misma. Serán los algoritmos los que decidan por nosotros quiénes somos y lo que deberíamos saber sobre nosotros.

Durante unos cuantos años o décadas más, aún tendremos la posibilidad de elegir. Si hacemos el esfuerzo, todavía podemos investigar quiénes somos en realidad. Pero si queremos aprovechar de verdad esta oportunidad, será mejor que lo hagamos ahora.

[www.maitreyazen.cl](http://www.maitreyazen.cl)  
[facebook.com/maitreyazen](https://facebook.com/maitreyazen)