

UNIDAD

EN UN MINUTO

Comprender la realidad
y ser bienaventurado

Inspirado en la filosofía de Spinoza

Isaac Hadjyan

Unidad en un minuto

Comprender la realidad y ser bienaventurado

Inspirado en la filosofía de Spinoza

Isaac Hadjyan

Índice

En el principio <i>Minuto 1</i>	4
De Dios <i>Minutos 2 a 38</i>	8
Primera parte: Cinco pasos hacia la unidad	9
Segunda parte: ¿Cómo lo llamaremos?	19
Tercera parte: La naturaleza de Dios	26
De la creencia <i>Minutos 39 a 54</i>	49
Primera parte: Cinco creencias hacia la bienaventuranza	53
Segunda parte: Cinco creencias erróneas comunes	60
El cierre	66
De la verdad <i>Minutos 55 a 69</i>	69
Primera parte: Cinco peldaños del conocer	72
Segunda parte: Cinco enemigos de la verdad	79
El cierre	85
Del hombre <i>Minutos 70 a 90</i>	88
Primera parte: Cinco cosas que somos	90
Segunda parte: Cinco pasos hacia la libertad	99
El cierre	109
De la bienaventuranza <i>Minutos 91 a 125</i>	113
Primera parte: Aceptar	117
Segunda parte: Disfrutar	124
Tercera parte: Crear	130
Cuarta parte: Liderar	136
Quinta parte: Ganar y dar	142
Sexta parte: Cinco enemigos de la bienaventuranza	147
El cierre	153
El libro en cinco minutos	156
Notas, agradecimientos y el autor	161

Este libro tiene cinco capítulos. Cada capítulo tiene partes, y cada parte está hecha de lecturas de un minuto: 125 en total, cinco por cinco por cinco. Las ideas se apoyan unas en otras. Un mismo patrón recorre todo el libro: la mayoría de las partes ofrecen cinco pasos prácticos.

En el principio

La reconciliación de Dios y la Naturaleza

Dios de la mujer sin hogar

Qué es este libro, y de dónde viene

Cinco palabras, antes de empezar

DIOS DE LA MUJER SIN HOGAR

Mientras estacionaba en Starbucks, una mujer sin hogar se me acercó sollozando. La ciudad le había confiscado las mantas. Se había peleado con el agente, y el agente le había dicho que se muriera, que era un desperdicio de la semilla de su padre. Con lágrimas en los ojos, me dijo que ojalá estuviera muerta.

No tenía dinero para darle, nada tangible que ofrecer. Así que, en lugar de eso, le ofrecí una perspectiva.

“¿Cómo podría alguien llamarte un desperdicio, cuando la realidad misma de Dios es la causa de tu existencia? Mira a tu alrededor. Los pájaros en el cielo, los árboles, todo el ritmo de la naturaleza. Todo lo que existe comparte una cosa: simplemente es, cumpliendo su naturaleza. Tén la certeza de que tú también eres parte de esta gran unidad. Perteneces a un Dios infinito.”

Estoy seguro de que mis palabras no cambiaron mucho su vida. Pero ya no lloraba.

Solo esperaba recordarle, y recordarme a mí mismo, que cada individuo es parte de un todo mayor, y que al saberlo podemos encontrar calma en el momento.

Ese fue el día en que me di cuenta del poder de la filosofía. Cuando no había nada más que dar, una idea era lo único que quedaba por ofrecer. Y esa idea tenía el poder de levantar a una persona, aunque fuera solo por un minuto.

#YOUMUSTEXIST

QUÉ ES ESTE LIBRO, Y DE DÓNDE VIENE

Este libro empieza con preguntas. ¿Qué es la realidad, y puede llegar a comprenderse? ¿Para qué tener un Dios, o siquiera preocuparse por uno? Si hay un Dios, ¿nos ve, o nos oye? ¿Qué debemos creer, y cómo sabemos qué es verdad? ¿Qué somos, y somos libres? ¿Y cómo vivimos bien dentro de todo ello?

El capítulo 1 se ocupa de la realidad misma, y pronto verás por qué allí se usa la palabra Dios. Una vez comprendida la realidad en una medida aceptable, el libro pasa a lo que nos ayuda a jugar según sus reglas: la creencia, la verdad, nuestra propia naturaleza y, al final, la bienaventuranza. Cada página se lee en un minuto. Parte es filosofía, parte es ciencia y parte es el testimonio de un hombre; una página de “De la verdad” dice cuál es cuál, para que puedas revisar mi trabajo. La primera vez, léelas en orden, de principio a fin. Después, abre el libro por donde quieras.

El libro está inspirado en Baruch Spinoza, el pulidor de lentes de la Ámsterdam del siglo XVII que mostró que Dios puede comprenderse solo por la razón. Pero no lo explica capítulo por capítulo. Spinoza fue un verdadero filósofo. Yo soy un hombre práctico: esposo y padre, con lazos familiares que mantengo y cientos de familias que cuidar a través de mi empresa. Mi maestro no tenía nada de eso. Nunca se casó, no tuvo hijos y fue expulsado de su propia comunidad. Por eso el capítulo sobre la creencia, un tema al que él nunca dedicó una parte propia, es donde mi estructura se aparta más claramente de la suya.

Una advertencia. Si todavía no estás listo para cuestionarlo todo y para pensar y vivir por tu cuenta, no le des un vuelco a tu vida por lo que diga ningún libro. Afianza primero el suelo que pisas y tus amistades. Luego quédate con la idea hasta que la unidad sea en tu corazón tan clara como la luz del día.

CINCO PALABRAS, ANTES DE EMPEZAR

Existencia. Cuando digo existencia, no me refiero solo a la vida. Existencia significa ser, ya sea como fuerza, partícula, idea o cuerpo. Una piedra existe, aunque no vive. Una verdad matemática existe, aunque no tiene cuerpo. La existencia es más amplia que la vida. Es todo lo que es.

Naturaleza. Cuando digo naturaleza, no me refiero solo a bosques y ríos. Me refiero a la naturaleza de la realidad misma: las fuerzas que dan forma a la materia, al movimiento y al pensamiento.

Hombre. Huelga decirlo, la humanidad: la especie emocional y capaz de razonar que vive de la imaginación.

Dios. Cuando digo Dios, no me refiero a algo a lo que se invoca, con lo que se negocia o a lo que se teme. Ojalá pudiera decir simplemente YHWH, el nombre que usaban los primeros hebreos, que yo leo como “Yo Soy”: aquel a quien Moisés encontró como “YO SOY EL QUE SOY” (Éxodo 3:14), al que conocemos ante todo por su naturaleza de existir.

Bienaventuranza. La felicidad es un momento: llega con una buena noticia y se va con la siguiente llamada. La serenidad es un estado, como la prosperidad es un estado: una condición estable, no un acontecimiento. Cuando la gente dice que quiere ser feliz en la vida, lo que pide es un estado, y la bienaventuranza es ese estado: una alegría asentada de estar vivo, que guarda dentro sus momentos felices y no depende de que el día salga bien.

De Dios

*“Todo cuanto es, es en Dios, y sin Dios nada puede ser ni
concebirse.”*

Spinoza, Ética I, Proposición 15

Primera parte: Cinco pasos hacia la unidad — 5 pasos, 2 miradas más de
cerca

Segunda parte: ¿Cómo lo llamaremos? — 6 minutos

Tercera parte: La naturaleza de Dios — 5 pasos, 16 miradas más de cerca

Primera parte: Cinco pasos hacia la unidad

Los cinco pasos hacia la unidad

1. Todo es parte del Uno
2. Todo descansa en el Uno
3. Todo lo sostiene el Uno
4. Todo recibe su materia del Uno
5. Todo recibe sus pensamientos del Uno

Una mirada más de cerca: Todo es único, pero nada está separado

Una mirada más de cerca: No hay vacío

El Uno es la fuente de todas las cosas

LOS CINCO PASOS HACIA LA UNIDAD

La distancia entre tú y el Amado desaparece cuando te quedas sin máscara ni ropa. Y cuando hasta ese yo se disuelve, descubres que nunca hubo distancia alguna.

Para eso están estos cinco pasos. No para demostrarte a Dios; no se le puede demostrar a nadie que no está separado de aquello de lo que nunca estuvo separado. Solo para quitar lo que estorba, una capa a la vez.

Cada paso es algo que ya sabes, y cada uno vale por sí solo. Algunos son conocimiento intuitivo, del que no puedes negar sin usarlo. Algunos son conocimiento que tenemos gracias al experimento y a los descubrimientos de la física. Algunos son argumentos que unen ambos. Todos son el mismo punto, visto desde distintos escalones de comprensión, y una verdad solo necesita un punto sólido donde apoyarse. Cada paso te da ese mismo punto, desde un ángulo que quizá aprecies más que los otros.

Por el camino hay dos miradas más de cerca, pequeños descansos donde recuperamos el aliento y miramos alrededor.

En lo alto verás la unidad. Tómalos con calma. Un minuto cada uno.

#FIVESTEPS

TODO ES PARTE DEL UNO

Cada uno de nosotros sabe, sin que nadie se lo enseñe, que somos partes dentro de la existencia. No somos su totalidad. No nos creamos a nosotros mismos, ni a los demás, ni a las leyes que nos rodean. Estamos ensamblados a partir de muchas partes, moldeados por un proceso que vino antes que nosotros y continúa sin nosotros.

El denominador común de todo lo que existe es la existencia. Nadie es su totalidad. Somos partes de ella.

Nadie añade a la existencia desde la nada. Solo transformamos lo que ya es. Nuestra fuerza, nuestra comprensión, nuestros propios pensamientos no se hicieron a sí mismos. Surgen de un todo mayor.

Las mismas fuerzas que dan forma a la mente humana dan forma a la bestia, a la tierra y a las estrellas. Las mismas leyes que mueven tu cuerpo mueven los océanos, los vientos y los átomos.

La individualidad es real. Pero no es separación. La suma de todas las partes sigue siendo una sola.

Todos somos de una misma naturaleza.

#ONEBODY

TODO DESCANSA EN EL UNO

Nada se sostiene por sí solo.

Todo lo que existe, existe en sí mismo o en otra cosa. Una ola existe en el océano. Una hoja existe en el árbol. Un pensamiento existe en una mente.

Ahora pregunta: ¿en qué descansa el océano? ¿En qué descansa la mente?

Cada objeto, cada fuerza, cada partícula que hemos observado alguna vez está dentro de una sola gran estructura. Nada queda fuera del tejido de la existencia. Y ese tejido no es un escenario vacío donde las cosas aparecen sin más. Es el fundamento subyacente del universo, el cimiento del que todas las cosas emergen y en el que todas las cosas persisten.

Sigue cualquier cosa hasta el fondo y llegarás al mismo suelo.

Descansamos en una sola cosa. Existimos en otra cosa. Estamos contenidos en un solo espacio.

#ONECONTAINER

TODO LO SOSTIENE EL UNO

No fuimos hechos una vez y luego dejados a nuestra suerte. La creación no ocurrió durante una semana y luego se detuvo. La existencia es un esfuerzo continuo.

Cada partícula no solo nace del tejido de la existencia: es sostenida por él, en este momento y en cada momento. Nada se mueve, nada persiste, nada se transforma sin la presencia ininterrumpida del todo. No cuesta nada mantener una piedra, y sin embargo hasta la piedra es sostenida: sus átomos siguen siendo átomos solo porque hay fuerzas que actúan sobre ellos en este instante, y en el siguiente, y nunca se apagan. Un cuerpo, una estrella, una mente hay que pagarlos, además, con una energía que nunca deja de fluir a través de ellos. De un modo u otro, nada está nunca por su cuenta ni un solo momento.

La existencia no es una creación terminada. No es un hecho del pasado. Es un acto en curso.

El universo no concede el ser una vez y luego se retira. Sostiene todas las cosas, continuamente.

Por eso digo que el Uno no duerme. Está despierto en cada átomo, vivo en cada movimiento, presente en cada aliento que tomas.

La existencia no es algo que se hizo. Es algo que se está haciendo, ahora mismo, a través de ti.

#SUSTAINED

TODO RECIBE SU MATERIA DEL UNO

Para ser un cuerpo, una cosa necesita materia, y en el universo hay un solo proveedor de materia. El material del que estamos hechos es común a todo lo que está hecho; todo sale de la misma tienda de telas.

Nada en nuestro cuerpo es nuevo.

El calcio de nuestros huesos se coció dentro de una estrella. El agua de nuestra sangre ha sido océano, nube, río y lluvia mil veces. El carbono de nuestras células ha pasado por tierra, hoja y animal antes de llegar a ser nosotros.

Todo lo tomamos prestado. Y un día lo devolveremos todo. No es un préstamo condonable. La naturaleza reclama y recicla su materia a medida que las cosas se desgastan, acaban sus formas y necesitan transformación.

La materia cambia, la energía se transforma, las estrellas se forman y colapsan, pero la sustancia subyacente de la realidad nunca se agota y nunca cesa. La ciencia rastrea las transformaciones: la materia se vuelve energía, la energía se vuelve materia, y la contabilidad se lleva con gran precisión. Que una sustancia eterna subyace a las transformaciones es la afirmación de la filosofía, y la de este libro.

Sea cual sea el nombre, la lección es la misma. No estás hecho de tu propio material. Estás hecho del material del Uno, en préstamo, con una forma que nunca antes existió y que nunca volverá a existir.

#BORROWEDBODY

TODO RECIBE SUS PENSAMIENTOS DEL UNO

¿De dónde vino tu razón?

No inventamos la lógica. No decidimos que dos y dos son cuatro, ni que una causa viene antes que su efecto. Encontramos estas cosas, como encontramos la gravedad, ya ahí, ya verdaderas.

El orden de tu mente es el mismo orden que mueve los planetas. Cuando comprendes cómo un río labra un cañón, tu pensamiento sigue un camino que el agua siguió primero. Cuando una matemática descubre una demostración, no está construyendo algo; está sacando a la luz una estructura que siempre estuvo en el tejido de las cosas. La estructura que contiene información existe. Nuestros pensamientos son información que se está leyendo. Si la materia no portara información, ninguna mente habría evolucionado.

Cada partícula se comporta según principios que contiene. La existencia sigue proporción, patrón y necesidad. Llámalo inteligencia o llámalo orden; de cualquier modo, no es un visitante en el universo. Estaba aquí antes que nosotros, entretejido.

Tu mente es un lugar donde el Uno piensa en sí mismo.

#FOUNDREASON

TODO ES ÚNICO, PERO NADA ESTÁ SEPARADO

Todo lo que existe es a la vez único e inseparable del todo.

Una persona, un animal, un árbol, una piedra: cada uno es distinto en su forma, y sin embargo cada uno está dentro de la misma realidad que une todas las cosas.

Mira donde mires y encontrarás variación: no hay dos copos de nieve iguales, ni dos huellas dactilares, ni dos mentes. Cada persona, cada forma, se despliega cuando la naturaleza encuentra una oportunidad que aún no se ha expresado. La diferencia es lo que hace posibles el movimiento y el devenir; un mundo de cosas idénticas no tendría adónde ir.

De la necesidad de la naturaleza divina deben seguirse infinitas cosas de infinitos modos.

No saliste de un molde. Eres uno de los infinitos modos en que el Uno se expresa: necesario, irrepetible y, aun así, hecho de la misma tela que todo lo demás.

Único no es lo contrario de uno. Es cómo se ve la unidad de cerca.

#YOUAREUNIQUE

NO HAY VACÍO

Algunos imaginan el universo como cosas que flotan en la nada.

Pero mira más de cerca. No hay un verdadero vacío. Incluso lo que llamamos espacio vacío está cargado de campos y energía. La física ha mostrado que el vacío no es la nada; zumba. Y cuando Stephen Hawking y Leonard Mlodinow sostuvieron, en *El gran diseño*, que un universo podía surgir “de la nada”, su nada ya estaba llena de leyes y campos. Eso no es la nada. Eso es algo. La física se detiene ahí. Llamar a ese algo la única cosa es el paso que da este libro.

Si el Uno estuviera ausente de un lugar, ese lugar no tendría poder de existir. Y lo que no tiene poder de existir no es un lugar en absoluto.

El universo es un solo cuerpo continuo, tal como sugiere su nombre: uni-verso, un solo giro. No hay huecos en él. Ninguna pared entre aquí y allá, entre tú y la estrella.

O la sustancia está presente, con poder y materia, o no hay nada en absoluto. Y como la existencia es continua, la realidad es un todo.

¿Qué es, entonces, esa única cosa? Pasa la página.

#NOVOID

EL UNO ES LA FUENTE DE TODAS LAS COSAS

Ahora junta las piezas.

Somos parte de una sola cosa. Descansamos en una sola cosa. Somos sostenidos por una sola cosa. Recibimos nuestra materia de una sola cosa. Recibimos nuestros pensamientos de una sola cosa. Y no hay ningún hueco en ella.

¿Qué es, entonces, esa única cosa?

Es aquello de lo que todo proviene, y que no proviene de nada más que de sí mismo. No necesita causa, porque no hay nada fuera de ello que lo cause. No necesita comienzo, porque el tiempo mismo ocurre dentro de ello. Incluso un universo “de la nada” descansa en ello.

Es eterno, no porque dure mucho tiempo, sino porque no es la clase de cosa que empieza o se detiene. Es infinito, no porque sea muy grande, sino porque no hay nada más allá de ello que lo limite. Una sola naturaleza existe, se extiende y sostiene, y todo cuanto existe es parte de ese Uno.

Ya conocías cada paso antes de leerlo. Ahora eres más consciente. Ya no miras la vida desde el asiento del conductor. La miras desde arriba, en redondo.

El Uno es la fuente de todas las cosas.

#THEONE

Segunda parte: ¿Cómo lo llamaremos?

Llámallo Ser, Dios, Naturaleza o...

Cuando digo Dios

Todos saben de Dios

Si hay otro Dios, que aparezca

La existencia es tan divina como puede serlo Dios

Un solo Dios, muchos caminos

LLÁMALO SER, DIOS, NATURALEZA O...

Schopenhauer desestimó una vez esta visión. Dijo que llamar “Dios” a la Naturaleza no es más que una manera educada de ser ateo. Pero dio por sentado que la cuestión era si Dios existe. La unidad elimina esa cuestión. No buscamos un dios ni muchos dioses. No contamos, porque todo lo que hay es solo Uno.

Pregúntales al creyente y al ateo. Ambos coinciden en que no nos hicimos a nosotros mismos, en que todos compartimos una misma naturaleza y en que somos partes de una naturaleza mayor. La discusión nunca fue sobre qué es real. Fue sobre cómo llamarlo.

Así que no te pido que estemos de acuerdo en una palabra. Quito el polvo suficiente para que podamos ver al Uno. ¿Por qué conservar la palabra Dios, entonces? Porque la palabra nos mantiene honestos con respecto a nosotros mismos. Estamos condicionados y causados, ensamblados y sujetos a error. Solo una cosa es eterna, y no somos nosotros. Una mente que tiene esto presente procura honrar a Dios en vez de jugar a ser dios.

Y porque la palabra encaja. Aquello que te extiende, te sostiene y transforma tu ser es un ser superior según cualquier medida honesta. ¿Le negarías el nombre solo porque no puede responder a tu voluntad? “Naturaleza” lo describe. “Dios” lo honra.

El creyente y el ateo están de pie en el mismo río, discutiendo cómo llamar al agua.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios es uno. Hay una sola sustancia, y cada cosa es un modo en que puede existir.

CUANDO DIGO DIOS

El Dios que conocemos, y no meramente en el que creemos, puede verse con el entendimiento y se conoce por intuición, pero nunca se comprende del todo; solo se ve.

El Dios que ni el científico ni el jefe de ninguna religión pueden negar.

El Dios que pertenece a todo humano y a todo ser.

El Dios que no reside en una forma ni en un cielo, que está en todas partes y en todo.

El Dios que no tiene preferencias y no discrimina entre sus criaturas.

El Dios que siempre ha existido y siempre existirá, que no tiene competidor ni nada semejante.

El Dios al que no se le pueden atribuir emociones ni sentimientos.

El Dios que no necesita sacrificio ni oración; que no falla, no necesita que se defiendan sus casas y no necesita glorificación.

Este Dios no es exclusivo mío, y no lo hice yo. Tu propio entendimiento hallará que es el Dios más cierto y más verdadero que hay.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios es eterno. Los universos pueden empezar y terminar. La sustancia que está debajo de ellos no empieza ni se detiene, porque el tiempo ocurre dentro de ella.

#THEGODIKNOW

TODOS SABEN DE DIOS

Nadie es causa de sí mismo, y todos lo saben.

Toda persona es consciente de su nacimiento, su crecimiento y su muerte, procesos que no eligió, no diseñó ni puso en marcha. Vemos a las leyes de la naturaleza darnos forma, llevarnos y, un día, disolvernos.

Así que todos reconocen que existimos dentro de algo más grande que nosotros.

Cuando la gente niega a Dios, normalmente está rechazando una imagen: un juez, un rey, un ser con una misión y mal genio. Rechazan una imagen construida, no el suelo que pisan.

Incluso quienes se declaran sin Dios aceptan las leyes de la realidad, la necesidad de la existencia, la continuidad de causa y efecto. No niegan que todas las cosas se desplieguen por naturaleza. Simplemente se niegan a llamar Dios a esa naturaleza.

No hay personas fuera de Dios. Solo hay personas que han nombrado mal, descuidado o pasado por alto lo que es eterno y está siempre presente. Un ateo dice que no existe ningún Dios; yo digo que nadie existe sin Dios. Podemos seguir discutiendo sobre la palabra.

Existir es ya estar dentro de Dios.

#NOATHEISTSEXIST

SI HAY OTRO DIOS, QUE APAREZCA

Si hay un Dios distinto de la naturaleza que llena cada lugar, mueve cada partícula y gobierna cada ley, entonces que se muestre.

Que aparezca con claridad y de modo innegable, ante cada generación y cada ser.

Que aparezca no mediante el secreto, el miedo o un mensajero elegido, sino de la misma manera abierta en que brilla el sol y cae la lluvia.

Hasta entonces, lo que está presente en todas partes, lo que da forma a cada partícula, lo que sostiene toda vida y todo pensamiento, ese cuerpo y esa naturaleza son lo que conozco como mi Dios eterno e infinito.

Porque aquello que existe en todas partes, lo sostiene todo y no cambia sino por sí mismo, es suficiente Dios.

No busco otro.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios es infinito, y por tanto completo. Nada fuera de él lo limita y nada fuera de él lo causa, porque no hay un fuera; y no le falta nada de lo que puede ser. Eso es lo que significa perfecto: no impecable según nuestros criterios, sino entero.

#ORGANICGOD

LA EXISTENCIA ES TAN DIVINA COMO PUEDE SERLO DIOS

No estoy diciendo que la naturaleza sea una deidad. Estoy diciendo algo más simple y más directo.

La existencia es divina. Está unificada, es autosuficiente y es todo lo que hay.

Una vez que esto queda claro, la unidad se vuelve inevitable. Si nada existe fuera de la existencia, ¿qué más estamos buscando? ¿De quién esperamos enamorarnos? ¿De alguna figura fuera de la realidad? Pero hasta nuestra imaginación es parte del mismo sistema. No hay un afuera.

Baja la guardia. Permítete amar la vida tal como se despliega. Ama la existencia tal como está. Ámate tal como eres.

A través de esto, amas al ser del que surgen y por el que se sostienen todas las cosas, el infinito que todo lo cumple y al que llamamos Dios.

Esto no es fe, y no es fantasía. Es reconocimiento.

En el momento en que dejas de resistirte a lo que es, descubres que la unidad te sostenía desde el principio.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

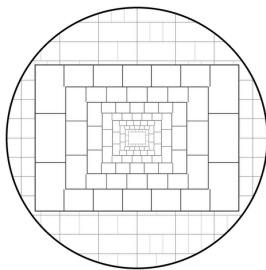
Dios es. La existencia es la naturaleza de Dios, y nada aparte de esa naturaleza causa la existencia.

#RECOGNITION

UN SOLO DIOS, MUCHOS CAMINOS

Si una cosa es infinita, los caminos hacia ella no pueden contarse.

Si Dios es existencia infinita, debe haber incontables maneras de expresarlo, experimentarlo y comprenderlo. Spinoza usó una imagen de la geometría, infinitos rectángulos contenidos en un solo círculo, para mostrar que una cosa puede contener incontables cosas sin dejar de ser una. Tomo prestada la imagen como ilustración: la unidad de la existencia no excluye la variedad; la produce.



Una vasta montaña tiene muchos senderos. Algunos suben por la ciencia, algunos por la filosofía, algunos por la fe, algunos por la experiencia directa. Ninguna tradición, ningún libro, ninguna práctica puede por sí sola abarcar lo que no tiene límites.

Confinar a Dios en una sola religión es confundir una gota con el océano.

Dios no tiene religión. Dios tiene una naturaleza. Y la existencia hasta de la más pequeña partícula ya basta para revelarla.

Quedan las preguntas que todo el mundo se hace sobre Dios. Cinco de ellas, a continuación.

#MANYPATHS

Tercera parte: La naturaleza de Dios

Cinco preguntas que todo el mundo se hace sobre Dios. Los trece atributos las responden.

1. ¿Quiere Dios algo? — Dios no tiene planes. Dios tiene funciones. · Dios no deja nada sin hacer · Solo Dios es libre · La imperfección perfecta
2. ¿Nos ve Dios? — Ojos infinitos, pero Dios no ve · Dios vive solo en el presente · Somos las experiencias de Dios · Naturaleza naturante,
Naturaleza naturada
3. ¿Le importamos a Dios? — La inteligencia de Dios se ve en la madre que amamanta · La imparcialidad de Dios se ve en la muerte de una madre que amamanta · La muerte no contradice la existencia · Por qué la vida consume vida · La evolución le sienta bien a Dios
4. ¿Sale Dios alguna vez de la Naturaleza? — El monoteísmo dividió lo que era uno
5. ¿Se puede amar a un Dios así? — Quienes aman la vida, aman a Dios ·
La calma de pertenecer
Los trece atributos de Dios

¿QUIERE DIOS ALGO?

Dios tiene una naturaleza, no una voluntad.

Si Dios es eterno, entonces la existencia es la naturaleza de Dios, no su decisión. Piénsalo bien. Si Dios necesitara querer algo para existir, la existencia dependería de ese querer, y todo lo que depende de una elección no es ni necesario ni eterno. Las cosas condicionadas son producidas por causas externas. Dios no tiene un afuera.

Algunos insisten en que Dios actúa por libre albedrío, como creen que lo hacen los hombres. Eso es una proyección. Toma nuestra propia lucha con las elecciones y la incertidumbre y se la cuelga a lo eterno.

El fuego no decide dar calor y luz; los da porque esa es su naturaleza. Así, de la naturaleza de Dios brotan la existencia, la materia y la mente, no por elección, sino por necesidad.

Decir que Dios elige es decir que la naturaleza de Dios podría haber sido otra, lo cual contradice la eternidad, la unidad y la necesidad, justo aquello que hace que Dios sea Dios. Hacer a Dios dependiente de decisiones es rebajar a Dios, no alabarlo.

Dios no decide ser. Dios simplemente es.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios actúa por su propia naturaleza, no por voluntad. Sin planes, sin decisiones, sin milagros. La existencia se despliega según sus propias leyes, a su propio ritmo.

DIOS NO TIENE PLANES. DIOS TIENE FUNCIONES.

Muchas doctrinas insisten en que Dios debe tener una meta final. Si Dios tiene entendimiento, argumentan, debe tener una razón para crear la Tierra. Fíjate en que rara vez explican la razón del resto del cosmos. Solo la Tierra. Como mucho, el sistema solar.

Creo que esto empujece a Dios. Ata lo infinito a las reglas de la necesidad humana. Solo los seres finitos, necesitados e imperfectos necesitan razones. Dios ya está completo, y todo lo que existe, existe a la luz de esa plenitud.

Hay una razón más profunda. Si Dios actuara por un propósito, ese propósito estaría por encima de Dios, y Dios ya no sería lo primero. Ninguna meta puede tirar de lo eterno hacia adelante, como tira de nosotros. El universo no es un plan trazado de antemano. Es el resultado inevitable de una naturaleza eterna que no puede sino expresarse.

Mira cómo se comporta la naturaleza en realidad. La gravedad opera por ley, no por propósito. La fuerza electromagnética no actúa para alcanzar una meta; funciona de un modo fijo mientras sus propiedades se mantengan. Las cosas actúan, ante todo, según su función primaria.

No estamos aquí para que se nos salve de nosotros mismos, como si hubiéramos nacido malos. Necesitamos rescate, sí, pero de nuestra propia confusión.

Dios no tiene planes. Dios tiene funciones, que se despliegan de infinitas maneras.

Un universo de necesidad, no de propósito.

#GODHASFUNCTIONS

DIOS NO DEJA NADA SIN HACER

Es una vieja discusión, y merece un minuto.

Los filósofos medievales y religiosos dicen que Dios puede hacer cualquier cosa que no sea una contradicción. Dios mantiene ese poder en reserva, dicen, y lo usa solo cuando quiere. Todo lo que Dios no ha hecho, podría haberlo hecho, y simplemente eligió no hacerlo.

La filosofía de la unidad dice algo que suena parecido y es lo contrario. Dios no se guarda nada. Dios nunca niega su propio poder. Todo lo que puede ser por el poder de Dios, llega a ser. Y la razón de que un billón de formas humanas imaginables no caminen por la tierra no es que Dios declinara hacerlas. Es que nunca fueron posibles. Pueden imaginarse, pero no pueden concebirse dentro del orden de la realidad, como un círculo cuadrado.

Mira lo que cada visión hace con Dios. La primera te da un mago, con una bolsa de poderes sin usar, que elige qué truco hacer. La segunda te da la naturaleza: un Dios tan completo que todo lo que puede hacer, lo está haciendo, ahora mismo.

El Dios mago es más pequeño de lo que parece. Un poder que nunca se usa es un poder que bien podría no existir. Y decir que Dios podría haber hecho un mundo distinto es decir que la naturaleza de Dios podría haber sido otra, lo cual le quita a Dios su necesidad para halagar su libertad.

Lo que existe es lo que podía existir. No falta nada. Dios no deja nada sin hacer.

#TIRELESSGOD

SOLO DIOS ES LIBRE

Muchos creen que la libertad significa el poder de hacer cualquier cosa que puedas imaginar. Así que esperan que Dios, o el universo, revierta sus propias leyes cuando se le pide, como un mago.

Pero la naturaleza de Dios sigue solo la verdad de su propio ser. Dios no desea. Dios no decide. Dios simplemente es.

Algunos dirán que un Dios así es menos libre que un humano que elige. Respondo: la verdadera libertad es actuar únicamente desde tu propia naturaleza, sin nada fuera de ti que te fuerce la mano. Por esa medida, solo Dios es libre. Solo Dios existe por necesidad, sin desviación y sin otro cuerpo que lo limite.

Todo lo demás, la materia, el pensamiento, la vida, actúa según su naturaleza, pero bajo la influencia de fuerzas que escapan a su control. Nos enorgullecemos de nuestras elecciones. Y sin embargo nuestra energía, nuestros deseos, nuestras confusiones se despliegan bajo la influencia de genes, cerebro, sociedad y fuerzas cósmicas que nunca elegimos.

Tener opciones no nos hace libres. Volveremos a esto en el capítulo “Del hombre”, porque hay una manera de volverse más libre.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios es libre. Solo Dios actúa desde su propia naturaleza y nada más, sin nada fuera que lo empuje. Todo lo demás es movido, y solo se vuelve más libre mediante la comprensión.

#FREEGOD

LA IMPERFECCIÓN PERFECTA

Dios no contiene todas las cosas imaginables a la vez, y Dios no ha hecho un “trabajo impecable” según nuestros criterios. Dios es completo: todo lo que puede existir dentro de su ser, existe.

Dios nunca es responsable de lo que no existe. Lo que no ha llegado a ser simplemente no pertenecía al orden de la realidad. No falta nada.

Sin embargo, algunos le encuentran defectos a Dios, juzgando por propósitos finales en lugar de por leyes primarias. Imponen sus expectativas morales a la existencia, como si la realidad tuviera que seguir ideales creados por el accidente de la autoconciencia.

Si Dios actuara según sus exigencias, la existencia misma no existiría.

La perfección no es cumplir expectativas. La perfección es ser completo en sí mismo, sin contradicción ni deficiencia.

Desear que Dios fuera distinto de lo que es, es como desear que tu pareja fuera más baja o más alta. No es relevante para la realidad, ni es la manera en que debe actuar quien ama.

#FIXTHEEXPECTATIONS

¿NOS VE DIOS?

Dios concibe. Dios no percibe.

La percepción implica limitación. Percibir es observar algo fuera de ti, registrarlo, aprender de ello.

Pero Dios no tiene un afuera. No hay nada más allá de Dios que percibir.

Dios no ve, no oye ni siente como lo hacen los seres vivos, porque Dios no es un espectador del universo. Dios es su estructura. Dios no reacciona al mundo; el mundo es el pensamiento de Dios y el movimiento de Dios, desplegándose.

Una mente percibe cuando se encuentra con algo más allá de sí misma. Dios, siendo infinito, no se encuentra con nada más allá de sí mismo. Así que Dios concibe: la existencia mana como la expresión natural de su ser.

Por eso, además, el entendimiento de Dios, como fuente, no es como el nuestro. Nosotros razonamos por pasos. La fuente conoce todas las cosas a la vez, como expresiones necesarias de su propia naturaleza.

#THECONCEIVER

OJOS INFINITOS, PERO DIOS NO VE

Dios contiene infinitos ojos, pero no ve; infinitos oídos, pero no oye; infinita materia, pero ningún cuerpo.

Que Dios no vea no es una carencia, como si Dios fuera un sistema de seguridad que vigila a la humanidad. Dios no tiene ojos, y sin embargo todo ojo ve por Dios y a través de Dios.

Que Dios no oiga no es una limitación. Dios no tiene oídos, y sin embargo todo sonido existe dentro del poder de Dios.

Dios no existe como una cosa entre las cosas, y sin embargo nada existe sin Dios.

Alaba a Dios o maldice a Dios; Dios sigue eterno, inmovible e inmutable. Un Dios pobre, podrías decir, sin trono y sin oídos. Pero un universo rico.

#POORGODRICHUNIVERSE

DIOS VIVE SOLO EN EL PRESENTE

Recordar requiere información almacenada. El ser simple de Dios no tiene memoria más allá de lo que está escrito en el cuerpo de la naturaleza.

La duración pertenece a las cosas ensambladas: cuerpos que persisten hasta que una fuerza mayor los desbarata o se desgastan. Dios no está ensamblado. Dios es simple, unificado y eterno. El pasado y el futuro le son irrelevantes, porque Dios no viaja a través del tiempo. El tiempo ocurre dentro de Dios. Así que “el presente”, aquí, no es un momento que pasa; es lo eterno en que ocurre cada momento, y el único lugar donde podemos encontrarlo.

Si se me permite tomar prestada una palabra humana, Dios “se regocija” en la existencia, en el ser mismo, en el momento presente.

Y así deberíamos hacerlo nosotros. O mejor: deberíamos acompañar a Dios en su función, estando plenamente presentes en la existencia, tal como la existencia es.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios es ahora. Dios no está en el tiempo; el tiempo está en Dios.
Para nosotros, eso significa ahora.

#PRESENTGOD

SOMOS LAS EXPERIENCIAS DE DIOS

Existimos en Dios. Dios nos sostiene y nos condiciona. Pensamos por el poder de Dios. Así que se sigue: somos las experiencias de Dios. Y la pregunta “¿qué somos para Dios?” esconde una trampa en una palabrita. No hay “para”. No somos los proyectos de Dios, ni los juguetes de Dios. Somos Dios mismo, extendiéndose y existiendo a través de nosotros.

El poder incorpóreo de Dios, que no tiene ojos para ver ni oídos para oír, está presente como cada cuerpo, en cada grado de perfección, en cada forma posible. Dios no observa desde lejos. La experiencia ocurre en Dios, a través de las cosas que Dios llega a ser.

Di lo que sigue con cuidado; es la frase más fuerte de este libro. Dios no nos necesita: la necesidad es una carencia, y lo completo no carece de nada. Pero tampoco Dios existe sin nosotros. Dios no es un ser junto al mundo, que guarda expresiones como posesiones. Dios es el existir del mundo, como un fuego no es nada aparte de su arder. Quita toda expresión, cada piedra, estrella y mente, y no queda nada que se llame Dios.

El universo, en su movimiento y transformación, es Dios existiendo. Cada momento y cada forma están completos para su clase y su tiempo.

Puedes preguntar: ¿cómo es una piedra digna de la naturaleza divina?
¿Cómo puede el sufrimiento ser experiencia de Dios?

Para responder, suelta la idea de Dios como un juez que mide las cosas por sus resultados. Dios es la fuerza primaria de la existencia, una fuerza que simplemente es. Dios no gobierna los resultados. Dios extiende su realidad haciendo una sola cosa: ser real.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios se expresa. Conocemos dos de sus expresiones: materia y mente.
Dos caras de una sola naturaleza, no dos mundos.

#GODLYEXPERIENCE

NATURALEZA NATURANTE, NATURALEZA NATURADA

Si somos Dios mismo, ¿por qué no soy eterno? ¿Por qué envejezco, me preocupo y olvido las llaves?

Spinoza respondió con dos frases latinas que vale la pena aprender. *Natura naturans*: la Naturaleza naturante, la naturaleza como fuente activa, el poder que produce. *Natura naturata*: la Naturaleza naturada, todo lo que ese poder ha producido, de las galaxias a las abuelas. No son dos cosas. Una sola realidad, vista desde dos lados.

Como fuente, Dios es simple, eterno, no ensamblado y sin estados de ánimo. Como lo producido, Dios es cada cosa ensamblada y temporal: la estrella que se apaga, el hombre que se cansa, el niño que llora.

El océano es uno; las olas son muchas. Una ola no es una visitante en el océano. Es el océano, haciendo olas. Pero nadie confunde el océano con la forma de una ola. La ola sube y baja. El océano no.

Así que sostén las dos frases, porque las dos son verdaderas. Eres Dios: una expresión real de la única sustancia, hecha de nada más. Y Dios no es como tú: la fuente no se cansa, no se preocupa, no lleva la cuenta. Casi todo error sobre Dios viene de soltar una de estas frases. Suelta la primera, y Dios se vuelve un extraño por encima de las nubes. Suelta la segunda, y Dios se vuelve un hombre grande y malhumorado. “De la creencia” llamará creencia errónea al segundo error, y ahora puedes ver por qué.

La misma respuesta explica nuestros errores. Dios en nuestra forma abarca solo una parte del cuadro, y una parte tomada por el todo es lo que llamamos error. Un error nunca es Dios equivocándose. Es Dios, visto por el ojo de una cerradura. La comprensión no borra el error; lo completa.

La ola es el océano. El océano no es la ola.

#WAVEANDOCEAN

¿LE IMPORTAMOS A DIOS?

Todo el mal está en Dios.

El ser eterno no llegó a existir por una decisión. Existe eternamente. Todas las cosas se extienden a través del Uno y existen dentro del Uno, porque nada existe aparte del Uno.

Esto significa que el dolor, la enfermedad, el terremoto, la crueldad: nada de eso está fuera de Dios. No hay un afuera.

Cuando comprendemos el universo como Dios existiendo en el momento presente, dejamos de buscar un diseño oculto, una voluntad divina o un propósito final. La existencia se despliega porque debe, no porque fue elegida. Las cosas surgen por posibilidad y perduran por necesidad.

Como fuente, Naturaleza naturante, Dios no sopesa resultados. No calcula moralidad. Se despliega.

Aceptar esto es aceptar a Dios. Y la aceptación no elimina la responsabilidad. La aclara.

El mismo Dios que contiene lo que llamamos mal contiene también la comprensión, la razón y la capacidad de orden y de paz. En nuestra forma, Dios puede comprender el sufrimiento, y el sufrimiento puede importarle. El mal no está fuera de Dios. Tampoco lo están la sabiduría ni la bondad. Nuestra tarea no es negar la realidad, sino comprenderla y actuar dentro de ella.

#EVILANDWISDOM

LA INTELIGENCIA DE DIOS SE VE EN LA MADRE QUE AMAMANTA

La inteligencia de la existencia no es una abstracción. Está tejida en las funciones más simples y más profundas de la vida.

La leche de una madre no es solo alimento. Cambia de composición a medida que el bebé crece. Se ajusta a las necesidades del niño, transmite inmunidad y entrega buena parte de lo que se necesita, cuando se necesita. No todo; la naturaleza no es una garantía. Pero más que cualquier fórmula jamás ideada.

No es azar, y no es diseño deliberado. Es necesidad, refinada a lo largo de las eras por las leyes de la existencia. La vida surge donde puede sostenerse, y la ley de la naturaleza encuentra el camino.

La naturaleza no desperdicia, no vacila ni olvida. Se despliega con una eficiencia que, desde donde estamos, se ve exactamente igual que la inteligencia.

#ATHINKINGGOD

LA IMPARCIALIDAD DE DIOS SE VE EN LA MUERTE DE UNA MADRE QUE AMAMANTA

Si Dios fuera un ser de voluntad, de favor y de intervención, la muerte de una madre joven sería una contradicción. Ella da vida, alimenta, sostiene. Sin duda, un Dios así la salvaría.

Pero Dios no es un dispensador de misericordia externa. Dios no es bondadoso de manera selectiva.

La existencia sigue leyes, no preferencias. La Naturaleza naturante no protege ni favorece. Se despliega por necesidad, sin reparar en lo que para nosotros es precioso.

El mismo orden que llena de leche el pecho de una madre también la dejará morir mientras su hijo aún la necesita. Lo que llamamos tragedia no es un defecto de la realidad. Es un reflejo de su naturaleza. Eso no hace la pérdida más pequeña. Hace que no sea castigo de nadie.

La misericordia, el propósito y la preservación no bajan de lo alto. Vienen de Dios en nuestra forma. Las ideas de misericordia, justicia y bondad son también ideas de Dios, pensadas en una mente humana y vividas a través de la experiencia humana. Así es como la misericordia de Dios entra en el mundo: a través de nosotros.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios es imparcial. La naturaleza no tiene favoritos. La misericordia entra en el mundo a través de Dios en nuestra forma.

#OURMERCY

LA MUERTE NO CONTRADICE LA EXISTENCIA

Virus, bacterias, depredadores y presas surgen todos del mismo proceso de la existencia. Todo lo que existe lleva dentro el poder de existir. Nada queda fuera de esta verdad.

Recuerda: la existencia es más amplia que la vida. La vida es un modo de la existencia, un ensamblaje de muchas partes. Como fuente, Dios es simple y no ensamblado. Todo lo que encontramos, incluidos nosotros mismos, es complejo, está hecho de componentes y está sujeto al cambio.

La muerte no es el fin de la existencia. Es la disolución de una forma ensamblada. La materia y la energía primarias no cesan. Solo se deshace la forma a través de la cual la existencia se expresó por un tiempo.

La naturaleza no desperdicia. Recicla, integra y remodela. Incluso lo que parece destructivo es una forma de existencia que pasa a otra.

Algunos de estos procesos son dolorosos para nuestra especie. Y está dentro de nuestra naturaleza y de nuestro entendimiento, también extensiones de Dios, construir leyes y normas que reduzcan al mínimo el sufrimiento. Nuestra capacidad de pensar, organizar y cuidar es una de las infinitas maneras en que la existencia se despliega.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios conserva. Nada viene de la nada, y nada va a la nada. Todo solo se transforma.

#TRANSFORMATION

POR QUÉ LA VIDA CONSUME VIDA

Hay una sola reserva de materia. Todo ser vivo está construido con ella, y ningún ser vivo puede construirse a sí mismo de la nada. Las plantas toman la suya del aire, el agua, el suelo y la luz. Todo lo que no puede hacer eso debe tomarla de lo que ya ha sido construido, y eso significa otros seres vivos.

Esa es toda la razón. No la fuerza. No el rango. No un veredicto sobre los débiles. Un león se come a un cordero por la misma razón por la que un árbol bebe las hojas del año pasado: solo hay una tienda de telas, y allí compra todo el mundo.

Mira las flechas y no encontrarás una cima. Al león se lo come el buitre, al buitre el gusano, al gusano el pájaro, y a todos ellos las bacterias que los devuelven a la tierra que se vuelve hierba que se vuelve cordero. Nada consume sin ser consumido. No es una escalera. Es una rueda.

¿Es cruel? La crueldad necesita una voluntad que pudo haber elegido otra cosa. La naturaleza no tiene voluntad. El mismo orden imparcial que llena el pecho de la madre llena las fauces del león, y no favorece a ninguno de los dos.

Aquí es donde entra nuestra especie. Somos la parte de la rueda más capaz de sentir el lado del cordero, y ese sentimiento también es naturaleza, que llega a través de nosotros. Así que hacemos leyes, aliviamos el sufrimiento donde podemos y comemos con cierta reverencia. No estamos fuera de la rueda. Somos la parte de ella que se dio cuenta.

LA EVOLUCIÓN LE SIENTA BIEN A DIOS

Lejos de refutar a Dios, la evolución encaja en esta imagen de Dios.

Si la vida dependiera de una voluntad premeditada, Dios sería un arquitecto que ensambla formas fijas. Pero la evolución muestra que la vida no es estática ni está planeada de antemano. Surge, se adapta y se refina según las leyes de la existencia, sin nadie fuera que la dirija.

Eso es exactamente lo que deberíamos esperar de un Dios que no manda, sino que hace posible; que no impone, sino que permite; que no dicta, sino que se despliega.

La evolución no está separada de Dios. Es la naturaleza de Dios en acción, el proceso por el que la existencia se sostiene, se extiende y se rehace a sí misma. Está llena de callejones sin salida y de soluciones de compromiso, porque no apunta a nada. Eso es exactamente lo que produciría un Dios sin planes.

La evolución no contradice a Dios. Revela la naturaleza de Dios.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios se despliega. La naturaleza no deja de producir lo que antes no existía. La variación no es un accidente, y cada cosa, y cada persona, es única.

#ALLNATURALGOD

¿SALE DIOS ALGUNA VEZ DE LA NATURALEZA?

Los milagros contradirían la unidad de Dios.

Un Dios que es uno con la existencia no rompe las leyes que la sostienen. Un milagro, como suspensión de la naturaleza, significaría que el orden de la realidad existe por voluntad y no por la propia naturaleza de Dios. Pero un Dios verdaderamente unificado no se aparta de su propia verdad. Simplemente es.

Si el universo funciona por una sola naturaleza eterna, cada acontecimiento, desde el nacimiento de una galaxia hasta el latido de tu corazón, sigue la misma necesidad. Los milagros exigen un Dios dualista, que esté fuera de la naturaleza y entre en ella a intervenir. Pero Dios y la existencia son uno. No hay ninguna fuerza externa que intervenga.

Esto no es invención mía. Es el único Dios que en realidad conocemos: la sustancia de la realidad, el origen del ser. El verdadero milagro no es una suspensión de la ley natural. Es que haya siquiera un orden que gobierne la naturaleza.

Si alguien no puede encontrar majestad en los océanos y las montañas, en las galaxias y los átomos, y solo busca a Dios cuando la realidad falla, la deficiencia no está en el universo. Busca un Dios que se pliegue a sus deseos, no la verdad.

Esto es también lo que ocurre con la oración. Una petición le pide a Dios que salga de la naturaleza para atender tu caso, y ningún caso se ha concedido jamás. Y sin embargo la oración nunca fue en vano, porque nunca fue a Dios a quien cambiaba. Cambia a quien reza: la gratitud enseña al ojo a ver lo que ya tiene, y un deseo nombrado en voz alta es una conversación de descubrimiento que mantienes contigo mismo. Dios como fuente no oye las oraciones. Dios en quien reza, sí.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios está en todas partes. No hay vacío. Hasta el espacio vacío está lleno de campos y energía. Nada existe donde Dios no está.

#GODISNORMAL

EL MONOTEÍSMO DIVIDIÓ LO QUE ERA UNO

Cuando surgió el monoteísmo, no acabó con el dualismo. Le dio otra forma.

Para defender a un Dios eterno y único, muchos introdujeron una división: Dios como inmaterial, la naturaleza como material. Esto le sirvió bien a la religión. Les permitió atribuir voluntad y deseo a lo divino mientras cargaban a la humanidad con los defectos de la naturaleza. El pecado humano, decían, provoca que Dios use la naturaleza como látigo.

A lo largo de los siglos, Dios se volvió puro espíritu, la materia quedó rebajada, y las cosas se juzgaron no por su realidad, sino por su distancia de la santidad. A Dios y a la naturaleza los separaron.

Al hacerlo, abandonaron lo inmediato y evidente en favor de ilusiones complejas. Pasaron de largo ante la realidad simple que tenían delante y se aferraron a ideas nacidas de la imaginación.

La unidad total rechaza la división. Dios no está aparte de la materia. La materia y el pensamiento son dos caras de la misma sustancia eterna. Ninguno de los dos es sagrado, y ninguno es mundano. Ambos son Dios.

Para comprender a Dios, estudia la existencia. Las leyes primarias del cosmos no están separadas de lo divino. Son nuestra ventana directa a lo divino.

#GODEXISTSNATURALLY

¿SE PUEDE AMAR A UN DIOS ASÍ?

¿Por qué amar a un Dios que no te corresponde?

Esta es la objeción que frena a la mayoría. Si Dios no tiene ojos, ni oídos, ni favoritos, Dios no puede corresponder a tu amor. La primera respuesta de mi maestro suena severa: quien ama a Dios no puede querer que Dios lo ame a su vez, pues eso haría de Dios una persona, con estados de ánimo y favoritos. Tenía razón. Espera una mirada cálida desde el cielo y esperarás para siempre.

Pero síguelo un paso más. Quítale al amor los estados de ánimo y quedan dos cosas: comprender algo y decirle que sí. En sus últimas páginas Spinoza escribe que Dios se ama a sí mismo con un amor intelectual infinito. No quiere decir que el universo tenga sentimientos. Quiere decir que la existencia le dice sí al existir: la realidad comprendiendo y afirmando su propia realidad, eternamente.

Ahora pregunta dónde ocurre esa comprensión. No detrás de las estrellas.

Aquí. Una mente es un lugar donde el Uno piensa. Así que Dios amándose a sí mismo significa esto: la existencia tomando conciencia de su propia realidad, comprendiéndola y deleitándose en ella, a través de nosotros. Cuando captas de qué formas parte y sientes su alegría, no hay distancia que cruzar. Es Dios amándose a sí mismo en el lugar que se llama tú.

Por eso llamó bien supremo al conocimiento de tu unión con la naturaleza entera, y por eso este amor nunca queda sin respuesta: nunca sale de la familia. El amor con que la mente ama a Dios, dice sin rodeos, es parte del amor con que Dios se ama a sí mismo. Dios te corresponde. Solo que no tiene otras manos que las tuyas.

DE LOS TRECE ATRIBUTOS

Dios es cognoscible. No todo Dios, pero la parte que podemos ver, que es la realidad misma, puede comprenderse, y lo que se comprende puede amarse.

#LOVEDBACK

QUIENES AMAN LA VIDA, AMAN A DIOS

Una persona que encuentra satisfacción en su hora y en su día, que se siente en paz con la existencia, se vuelve fuerte de espíritu y clara de mente. Desde esa armonía llega a amar la existencia, y al amar la existencia, ama a Dios.

Del mismo modo, quien comprende que todas las cosas se despliegan por necesidad, y acepta esas leyes con sabiduría, ve que su sufrimiento disminuye, su resiliencia se ahonda y su amor a la vida crece.

Algunos clérigos, en su guerra contra el materialismo, tratan los placeres del mundo como trampas. Esto viene de la mente dualista: Dios contra la materia, el espíritu contra la carne. En el mejor de los casos, su meta es disciplinar la mente. Mi única objeción es cuando idealizan el sufrimiento, hacen de la abnegación una virtud o desdeñan la riqueza de la vida humana, el arte, la música, la ciencia, el deporte y el comercio, como caminos menores.

Amar la vida es estar en unión con la existencia. Estar en unión con la existencia es amar a Dios.

#LOVEGOD #LOVELIFE

LA CALMA DE PERTENECER

Esta unión no es solo una idea. Hace un trabajo de verdad.

Cuando sabes que eres parte del Uno, dejas de pelear contra tu lugar en el universo. Aceptas la tormenta, la pérdida y los límites, no porque seas débil, sino porque los comprendes. De esa aceptación nace la calma.

Esto es obediencia, pero no a un comandante. Es obediencia al orden de las cosas, como un marinero obedece al viento. No discute con él. Lo aprende, y luego lo usa para volver a casa.

Nada en ti necesita ser condenado. Nada necesita ser destruido. No estás en guerra contigo mismo, ni con Dios, ni con un diablo. Solo necesitas comprender tu naturaleza y hacerla crecer hasta su plenitud.

Los filósofos antiguos tenían una palabra para esto: acquiescentia, el contento profundo que nace de la comprensión.

#CALMINTHEONE

LOS TRECE ATRIBUTOS DE DIOS

Ninguno de estos fue revelado en una montaña, y la lista es mía, no de Spinoza; su palabra “atributo” significa algo más restringido. Cada uno de los trece o bien es visible en la naturaleza para cualquiera que mire, o bien se sigue de lo visible por los argumentos de este capítulo. Juntos traen la unidad entre nosotros y la existencia.

1. Dios es. La existencia es la naturaleza de Dios, y nada aparte de esa naturaleza causa la existencia.
2. Dios es uno. Hay una sola sustancia, y cada cosa es un modo en que puede existir. “Uno” y “muchos” son nuestra manera de contar las cosas dentro de Dios, no a Dios.
3. Dios está en todas partes. No hay vacío. Hasta el espacio vacío está lleno de campos y energía. Nada existe donde Dios no está.
4. Dios es eterno. Los universos pueden empezar y terminar. La sustancia que está debajo de ellos no empieza ni se detiene, porque el tiempo ocurre dentro de ella.
5. Dios es infinito, y por tanto completo. Nada fuera de él lo limita y nada fuera de él lo causa, porque no hay un fuera; y no le falta nada de lo que puede ser. Eso es lo que significa perfecto: no impecable según nuestros criterios, sino entero.
6. Dios se expresa. Conocemos dos de sus expresiones: materia y mente. El universo tiene un cuerpo que podemos tocar y un orden que podemos comprender. Son dos caras de una sola naturaleza, no dos mundos.
7. Dios conserva. Nada viene de la nada, y nada va a la nada. Todo solo se transforma.
8. Dios actúa por su propia naturaleza, no por voluntad. Sin planes, sin decisiones, sin milagros. La existencia se despliega según sus propias leyes, a su propio ritmo.
9. Dios es imparcial. La misma ley que llena de leche el pecho de una madre la dejará morir mientras su hijo aún la necesita. La naturaleza no tiene favoritos. La misericordia entra en el mundo a través de Dios en nuestra forma.
10. Dios se despliega. La naturaleza no deja de producir lo que antes no existía. La variación no es un accidente, y cada cosa, y cada persona, es única.
11. Dios es libre. Solo Dios actúa desde su propia naturaleza y nada más, sin nada fuera que lo empuje. Todo lo demás es movido, y solo se vuelve más libre mediante la comprensión.
12. Dios es cognoscible. No todo Dios, pero la parte que podemos ver, que es la realidad misma, puede comprenderse, y lo que se comprende puede amarse.
13. Dios es ahora. Dios no está en el tiempo; el tiempo está en Dios. Para nosotros, eso significa ahora.

#THIRTEEN

De la creencia

*“La imagen de una cosa por venir nos mueve tanto como una cosa
que tenemos ante los ojos.”*

a partir de Spinoza, Ética III, Proposición 18

El autobús del Muro

El poder de la creencia

Dos modos de creencia

Primera parte: Cinco creencias hacia la bienaventuranza — 5 pasos, 1
mirada más de cerca

Segunda parte: Cinco creencias erróneas comunes — 5 pasos

El cierre — 2 minutos

EL AUTOBÚS DEL MURO

A los trece años, recién celebrado mi bar mitzvá, estaba seguro de que debía dedicar mi vida al estudio de la Torá y al servicio de las cosas sagradas. Así que dejé Teherán por Israel, un país de cuya cultura no sabía nada, y por una escuela que no sabía nada de mi hogar. La creencia me mantuvo allí, lejos de la comida de mi madre y del calor de mi familia.

Al año siguiente, a pocas calles de esa escuela, explotó un autobús: el número 2 de Egged, la línea que volvía del Muro de los Lamentos. El hombre que lo hizo estallar creía que el martirio era la virtud más alta. Quienes iban en él creían que rezar ante el Muro tenía el valor más alto. La creencia nos había llevado a todos a unas pocas calles unos de otros.

Años después, cuando llegó la hora de formar una familia y de ganarse el pan, creía que debía y podía tener éxito como lo había tenido mi padre. Nunca dudé en abordar una oportunidad de frente, porque creía que los problemas que tenía delante podían resolverse.

Y cuando las creencias con las que me criaron se desmoronaron, aprendí su valor como un pez aprende el valor del agua: al quedarse fuera de ella. Son las creencias las que dan forma a nuestras vidas. Eso ya lo sabía a los trece. La mayoría nunca las elegimos; nos las entregaron padres, maestros, sacerdotes, pantallas y el miedo. La pregunta que me llevó veinte años más es la que hace este capítulo: ¿qué da forma a nuestras creencias? ¿Quién, o qué, las está moldeando? Cinco creencias que vale la pena construir, y cinco que vale la pena rechazar, son mi respuesta.

EL PODER DE LA CREENCIA

¿Creer algo lo convierte en verdad? No. Pero puede cambiar lo que hacemos.

Una semilla no crece porque creamos en ella. Pero creer que puede crecer quizá nos mueva a plantarla, regarla y darle luz. Este es el poder de la creencia: convierte la posibilidad en participación.

Lo que creemos puede abrir una puerta, o convencernos de que no hay puerta alguna. Puede darnos el valor para empezar, o razones para quedarnos donde estamos.

Pero la fuerza de una convicción no es prueba de su verdad. Podemos estar seguros y aun así equivocados.

Así que necesitamos dos cosas: creencia suficiente para avanzar, y humildad suficiente para dejarnos corregir. Cambiar de opinión no es traicionarnos. Es elegir la verdad por encima del apego.

No estamos fuera de la existencia, esperando a que responda a nuestros deseos. Somos parte de ella, y nuestras acciones son una de las maneras en que ocurre el cambio.

Que la creencia nos dé valor, no ceguera. Cree lo suficiente para actuar. Mantén la mente lo bastante abierta para aprender.

Pero ¿qué creencias? Hay dos clases, y distinguirlas es el siguiente minuto.

#BELIEVEENOUGHTOACT

DOS MODOS DE CREENCIA

Hay dos clases de creencia, y este capítulo depende de distinguirlas.

La primera clase es la creencia sobre lo que es. “La tierra es redonda”. Son afirmaciones sobre la realidad, y la realidad tiene la última palabra. Cuando la evidencia dice otra cosa, la creencia debe cambiar, por mucho que la amemos. Son creencias basadas en hechos. Fíjate en que incluso “la tierra es redonda” es, para la mayoría de la gente, solo algo que se oye decir; nunca han examinado las pruebas. Se vuelve conocimiento cuando comprenden por qué, por las necesidades de la ley natural, no podría ser de otro modo.

La segunda clase es la creencia sobre lo que podría ser. “Puedo hacer crecer esta semilla”. Estas apuntan a un futuro que todavía no existe, así que no pueden demostrarse de antemano. No son afirmaciones. Son compromisos. Son creencias basadas en la valentía.

Confunde las dos y tendrás un desastre. Trata un compromiso como un hecho y te vuelves un fanático. Trata un hecho como un compromiso y te vuelves un necio, discutiendo con la realidad.

Mantenlas separadas, y tendrás algo raro: una mente que se somete a la verdad y aun así aspira a la grandeza.

Las cinco creencias que aceptamos en este capítulo son una mezcla: algunas son afirmaciones sobre lo que es, y otras son compromisos sobre lo que puede ser. Verás cuál es cuál. Las cinco que rechazamos son afirmaciones defectuosas sobre lo que es.

Una advertencia antes de las listas. No puedes rechazar una creencia solo con decidirlo. Una creencia no se va cuando la empujas; se va cuando llega una idea más clara, como una sombra se va cuando se enciende una luz.

#TWOKINDS

Primera parte: Cinco creencias hacia la bienaventuranza

1. Que podemos cambiar las cosas
2. Que somos únicos y valiosos
3. Que el bien sucede
4. Que la realidad puede comprenderse
5. Que podría estar equivocado

Una mirada más de cerca: Mejores predicciones, mejores decisiones

QUE PODEMOS CAMBIAR LAS COSAS

Hemos dicho que el universo no tiene plan. Dios no tiene metas, y el hombre no tiene libre albedrío. Entonces, ¿para qué habría de molestarse un ser humano en creer algo, o en intentar algo?

Porque esa es nuestra función: hacer, crear, continuar. La creencia es la manera en que la función se pone en marcha.

Tu mente no se limita a observar tu vida. Le da forma. Cada suceso que encuentras pasa por el filtro de lo que esperas, y lo que esperas decide cómo lo interpretas, cómo respondes y qué haces después. Los psicólogos lo llaman la profecía autocumplida. Si crees que puedes, tus decisiones, tu esfuerzo, hasta tu postura se alinean detrás de la creencia. La mente no espera la prueba. Crea las condiciones para ella.

Cuidado con la lección. La creencia no cambia las leyes de la naturaleza. A la gravedad no le importa lo que pienses. Pero la creencia cambia lo que haces dentro de esas leyes, y lo que haces cambia lo que ocurre.

Pocas cosas grandes se han logrado sin que alguien creyera primero que eran posibles. La esperanza, la fe y la creencia no son ilusiones. Son el combustible de la resiliencia, y no están fuera de la naturaleza. Son la naturaleza, obrando a través de ti.

Creer es convertirse en causa. Actuar según la creencia es dar existencia a una verdad nueva.

#BELIEVETOCREATE

QUE SOMOS ÚNICOS Y VALIOSOS

Esta es una creencia que puedes sostener sin una pizca de vanidad.

Eres único. No como cumplido, sino como hecho. La naturaleza no se repite. No hay dos copos de nieve iguales, ni dos huellas dactilares, ni dos mentes. Eres la única vez que el Uno ha tomado exactamente esta forma, y nunca volverá a tomarla.

Ahora sigue la lógica. Si nada existe sino por necesidad, entonces tú existes por necesidad. El universo no te hizo como una ocurrencia tardía ni como un accidente. Eres una expresión del mismo orden que enciende las estrellas, y tenías que ocurrir, exactamente como eres.

De ahí viene tu valor. No de tu cuenta bancaria, de tu cargo, de tus seguidores ni de la aprobación de nadie. Eso te lo pueden quitar. Esto no. La mujer sin hogar del estacionamiento lo tenía por completo. También lo tiene el niño que todavía no ha hecho nada. También tú, en tu peor día.

La mayoría de la gente se pasa la vida tratando de ganarse un valor que ya posee. Deja de ganártelo. Empieza a gastarlo.

Eres una manera necesaria e irreplicable de ser. Créelo, y luego ve a serlo.

#YOUAREVALUE

QUE EL BIEN SUCEDE

La naturaleza no tiene favoritos. Eso ya lo establecimos. Entonces, ¿es necio esperar cosas buenas?

No. Es la expectativa más razonable que existe.

Considera la evidencia. El mismo orden imparcial que deja morir a una madre ha producido también a todas las madres que han vivido. Llenó su pecho de leche hecha para su hijo. Construyó ojos a partir de células sensibles a la luz, una mente a partir de la química y música a partir del aire. A lo largo de miles de millones de años, este orden ha sido lo bastante generoso para producirte a ti, que lees esto.

El bien sucede. No porque alguien lo envíe. Porque las leyes que hicieron todo lo bueno que has conocido siguen funcionando, y no se detienen.

Quien espera el bien sigue buscándolo, y por eso sigue encontrándolo. Quien no espera nada deja de buscar, y así se da la razón a sí mismo. Los dos viven en el mismo universo. Solo uno de ellos sigue mirando. La esperanza no es una prueba de realismo; un hombre esperanzado puede pasar por alto un peligro, y uno desanimado puede verlo con claridad. Pero mirar es la única manera en que alguna vez se encuentra algo bueno.

Cree que el bien sucede. Luego mantén los ojos abiertos, porque casi todo llega sin anunciarse.

#GOODHAPPENS

QUE LA REALIDAD PUEDE COMPRENDERSE

Hay una creencia debajo de toda otra creencia útil, y es tan básica que la mayoría de la gente nunca nota que la tiene.

La creencia de que el mundo tiene sentido.

Que los efectos tienen causas. Que la misma causa en las mismas condiciones da el mismo resultado. Que un problema que hoy no entiendes es comprensible, y que si sigues buscando, encontrarás el mecanismo que hay detrás.

Todo científico funciona con esta creencia. También todo constructor, todo médico, todo padre o madre que alguna vez averiguó por qué lloraba el bebé. Sin ella, el esfuerzo no tiene sentido, porque no habría nada que averiguar. Con ella, cada dificultad se convierte en un rompecabezas y no en una maldición.

Y no es fe ciega. Es la creencia más puesta a prueba de la historia humana. Cada vez que hemos mirado con suficiente atención, el mundo ha resultado tener un orden que podíamos encontrar. No todo está comprendido. Pero nada, hasta ahora, ha demostrado ser incomprensible.

Esta es la creencia que convierte un problema en un rompecabezas. Cree que la realidad puede comprenderse, y pasarás la vida aprendiendo.

#ITMAKESENSE

QUE PODRÍA ESTAR EQUIVOCADO

Esta es la creencia que protege a las otras cuatro.

Cada creencia que tienes la formó una criatura limitada, con dos ojos, una sola vida y un cerebro construido para sobrevivir en la sabana, no para ver la realidad entera. Tus creencias las moldearon el lugar donde naciste, quién te crio, qué te hirió y qué necesitabas que fuera verdad. Algunas son correctas. Otras no. Y desde dentro, todas se sienten exactamente igual.

Quien no puede estar equivocado no puede aprender. Quien sabe que puede estar equivocado sostiene cada creencia con la mano abierta, para conservarla o soltarla según lo que muestre la realidad.

Esto vale para tus creencias sobre el dinero, sobre la gente y, sobre todo, sobre Dios. Si tu imagen de Dios fue heredada, merece la misma segunda mirada que todo lo demás que heredaste. Si sobrevive, sale fortalecida. Si no, no has perdido nada más que una imagen.

Sócrates, en el juicio en que se jugaba la vida, le habló al tribunal de un político al que todos llamaban sabio. Era más sabio que aquel hombre solo en una pequeña cosa, dijo: él no creía saber lo que no sabía. Eso es todo, y vale también para este libro.

La humildad no es pensar menos de ti mismo. Es recordar que eres una parte, y ninguna parte ve el todo.

#OPENHAND

MEJORES PREDICCIONES, MEJORES DECISIONES

Así es como la creencia llega realmente hasta tus manos.

El cerebro no decide solo a partir del presente. Decide pronosticando. Antes de que actúes, hace un pronóstico de lo que pasará si lo haces y de lo que pasará si no, y elige el pronóstico que le gusta. Una influyente teoría de la neurociencia describe así el órgano entero: una máquina de predicción, que adivina constantemente lo que viene y se corrige cuando se equivoca. Es un modelo, no la última palabra, pero es un modelo útil.

Esto cambia lo que es una decisión. Una decisión es un resultado imaginado, y elegido. Así que la calidad de tus decisiones depende de la calidad con que imaginas las consecuencias, y eso depende de con qué se ha alimentado al pronosticador.

Aliméntalo de miedo, y todo pronóstico acaba mal, y te quedas en casa. Aliméntalo de lo que se oye decir, y pronostica un mundo que no existe. Aliméntalo de una imagen falsa de ti mismo, y pronostica un futuro para alguien que no eres tú.

Aliméntalo de verdad sobre la realidad, de verdad sobre quién eres y de una imagen clara de qué se sigue de qué, y los pronósticos mejoran, y las mejores decisiones llegan con más facilidad en el momento de elegir.

Por eso la comprensión cambia la conducta de manera más segura que los sermones. Un sermón llega en el momento de elegir. La comprensión llega antes, allí donde se hace la elección.

#PREDICTIONS

Segunda parte: Cinco creencias erróneas comunes

1. Que Dios es como nosotros
2. Que todos los sentimientos necesitan una respuesta
3. Que las corazonadas, lo que se oye decir y la información pública son
conocimiento
4. Que una religión o un templo es el único camino a Dios
5. Que tu creencia es barata

QUE DIOS ES COMO NOSOTROS

Si un triángulo pudiera pensar, imaginaría que Dios es triangular.

Entendemos las cosas no como son, sino como somos. Así que imaginamos un Dios que se emociona, se alegra o se entristece, se enoja, lleva la cuenta, tiene favoritos, cambia de opinión y necesita que le den las gracias. Algunos imaginan un Dios que habla la misma lengua, con el mismo acento, que hablan ellos hoy. Una persona ansiosa imagina un Dios meticuloso. Una persona en duelo imagina uno afligido. Dios se vuelve lo que el creyente más necesita o más teme.

Ahora mira la diferencia real entre nosotros y Dios como fuente.

Somos compuestos. Ensamblados a partir de partes, nacidos, envejeciendo, muriendo, movidos por el hambre y el miedo, mantenidos unidos un tiempo y luego disueltos. Todo en nosotros, incluidos nuestros estados de ánimo, viene de ser un ensamblaje temporal de piezas.

Dios es simple. No está ensamblado, no nació, no envejece. Infinito, eterno e inmutable en su naturaleza. Un ser sin partes no tiene estados de ánimo, porque los estados de ánimo son lo que hacen las partes cuando se mueven.

Cada rasgo humano que le colgamos a Dios es un rasgo de una cosa ensamblada. Como fuente, Dios es la única cosa que no está ensamblada. Despójalo de las proyecciones, y lo que queda no es menos que el Dios de la imaginación. Es más.

El capítulo 1 dio nombre a las dos caras: Naturaleza naturante y Naturaleza naturada. Como fuente, Dios es simple. Como lo producido, Dios es nosotros. Somos Dios. Dios no es como nosotros.

#NOTLIKEUS

QUE TODOS LOS SENTIMIENTOS NECESITAN UNA RESPUESTA

Un sentimiento fuerte se siente como la verdad. Ese es su truco. El primer trabajo de tu cerebro es mantener vivo tu cuerpo. Lleva un presupuesto de energía, sueño, hambre y amenaza, y produce sentimientos como informes sobre ese presupuesto. El cansancio puede leerse como desesperanza. El hambre puede leerse como enojo. La amenaza puede leerse como certeza. El sentimiento es real. Lo que dice del mundo a veces es sobre el mundo y a veces sobre el presupuesto, y te debes a ti mismo averiguar cuál de las dos cosas.

El deseo funciona igual. Es el motor de la vida, y lo honramos. Pero el deseo te dice lo que quieres, no lo que es verdad ni lo que es bueno para ti.

Y cuidado con el sentimiento más silencioso de todos: la pereza. Es una de las mayores inclinaciones que presionan sobre nuestras creencias, porque puede convencernos de creer cualquier cosa que exija menos esfuerzo. No va a llover. La conversación difícil puede esperar. Cuando una creencia llega justo cuando conviene, comprueba quién la envió.

Así que cuando un sentimiento grita, no lo obedezcas. No respondas al impulso por reflejo. Mastica tus sentimientos dos veces antes de escupirlos. Pregunta qué está informando el cuerpo, come o descansa o respira según haga falta, y luego vuelve a mirar la cuestión con el presupuesto equilibrado.

Los sentimientos son el tiempo que hace. La verdad es el clima. No vendas la granja porque llovió.

#FEELINGSAREWEATHER

QUE LAS CORAZONADAS, LO QUE SE OYE DECIR Y LA INFORMACIÓN PÚBLICA SON CONOCIMIENTO

Tres cosas se hacen pasar por conocimiento, y ninguna lo es.

La corazonada. Es rápida, y se siente sabia. También es el instinto que le dice a todo el mundo que el sol gira alrededor de la tierra, porque eso es exactamente lo que parece. Una corazonada es la primera conjetura de un cerebro antiguo. Útil para empezar una indagación, inútil para terminarla.

Lo que se oye decir. Alguien lo dijo. Todo el mundo lo sabe. Mi tío lo oyó. La verdad no se puede pedir prestada. Lo que pasa de boca en boca se tuerce un poco cada vez, hasta que toma la forma de lo que quería la última boca.

El ruido público. El más peligroso de los tres, porque viene con números. Que un millón de personas repitan algo no lo hace verdad; solo hace que suene fuerte. Ser tendencia no es lo mismo que estar verificado, y la indignación no es lo mismo que la evidencia.

El siguiente capítulo, “De la verdad”, te da las herramientas.

#NOTKNOWLEDGE

QUE UNA RELIGIÓN O UN TEMPLO ES EL ÚNICO CAMINO A DIOS

Dios no se esconde en el cielo, ni está encerrado en un texto, ni detrás de un altar, disponible ciertos días a través de ciertas personas. Dios es el fundamento del ser, ya ante ti, dentro de ti y alrededor de ti. Buscar a Dios es buscar aire mientras respiras.

Las religiones y sus templos no son el enemigo. En el mejor de los casos son un sendero que sube la montaña, marcado por quienes subieron antes. Yo mismo he recorrido uno y le estoy agradecido. Pero un sendero no es la montaña, y un sendero que afirma ser el único sendero ha dejado de señalar a Dios y ha empezado a señalarse a sí mismo.

Es más fácil apaciguar a un Dios invisible que dar la cara por una causa, y por eso la religión tantas veces ampara la pereza. La mayor parte del culto funciona a base de miedo al castigo o de amor a lo divino. El amor es el mejor combustible, pero un sentimiento nunca debe ser la única causa de una acción. Lleva tu mente a tu culto, no solo tu corazón. Las primeras ofrendas de la Biblia no se hicieron por miedo, sino por gente que miró el mundo, razonó que algo lo había hecho y respondió.

Lo infinito tiene infinitas entradas. Encuentra a Dios en tu intuición, en todas partes y en cualquier parte. Luego lleva lo que encuentres al templo, si quieres. Será más bienvenido que lo que solías llevar.

#EVERYWHERE

QUE TU CREENCIA ES BARATA

Tu creencia no es barata. Es lo más poderoso que posees, y la mayoría de la gente se la regala a cualquiera que la pida.

Esta es la regla que despeja el resto de la casa.

Si una afirmación no puede sustentarse por ningún método de verdad, ni la intuición, ni el argumento, ni el experimento, ni siquiera un testigo confiable, no merece tu creencia. Puede merecer curiosidad, o un cuento. No la palabra “verdad”.

Esta regla, por sí sola, elimina muchísimo. Maldiciones y amuletos. Un rumor que se hizo viral antes de que nadie lo comprobara. Una estadística sin fuente que la respalde. Una promesa de campaña sin plan que la respalde. Un titular escrito para que se comparta, no para que sea verdad.

Fíjate en lo que no elimina. No el asombro, porque la naturaleza da más asombro que cualquier fantasía. No a Dios, porque el Uno es lo más sustentado que existe: estás de pie dentro de él. No la esperanza, porque la esperanza es un compromiso, no una afirmación.

Ama lo natural, no lo sobrenatural. No hay metafísica, solo física que todavía no hemos comprendido. La naturaleza ya es sobrenatural. ¿Qué más tiene que hacer para satisfacernos?

Ansiar lo que está más allá de la realidad mientras ignoramos lo que hay dentro de ella es perderse el milagro de la existencia. Cree en el Dios que hace todas las cosas, no en el que hizo nuestra imaginación.

Entonces, ¿para qué sirve la fe? Un pájaro, a continuación.

#CHECKABLE

El cierre

Un pájaro necesita patas y alas
Los diez, en un minuto

UN PÁJARO NECESITA PATAS Y ALAS

La fe son nuestras alas, el poder que nos eleva. La razón son las patas sobre las que el pájaro tiene que sostenerse.

Un pájaro con alas y sin patas puede remontar el vuelo, pero nunca podrá posarse, ni descansar, ni construir un nido. Un pájaro con patas y sin alas puede caminar, pero nunca verá el mundo desde arriba. Necesita las dos cosas, y en el orden correcto: primero se sostiene en pie, luego vuela, y vuela para posarse en algún lugar mejor.

La razón es la mayor de las herramientas humanas. Nos permite planear, adaptarnos, innovar y llevarnos bien. Encuentra causas, las comprende y toma decisiones que encajan con la realidad. Es el suelo.

La fe, la de la buena clase, la segunda clase de creencia, es lo que nos eleva. Nos lleva al otro lado de la brecha entre lo que es y lo que podría ser.

Al pájaro se le dieron alas para elevarse y patas para caminar. A la mente se le dieron imaginación para elevarse y razón para pensar. Descuida la razón, y nunca aterrizará en tu destino.

#USEYOURWINGS

LOS DIEZ, EN UN MINUTO

Acepta estas:

1. Podemos cambiar las cosas. La creencia es una causa; lo que crees da forma a lo que haces.
2. Somos únicos y valiosos. Tu valor nunca fue ganado, así que no te lo pueden quitar.
3. El bien sucede. Las leyes que hicieron todo lo bueno que conoces siguen funcionando.
4. La realidad puede comprenderse. Cada dificultad es un rompecabezas, no una maldición.
5. Podría estar equivocado. Sostén cada creencia con la mano abierta, sobre todo las heredadas.

Rechaza estas:

1. Que Dios es como nosotros. Estamos ensamblados y somos de humor cambiante. Dios es simple y eterno.
2. Que todos los sentimientos necesitan una respuesta. Los sentimientos son informes del tiempo que envía el cuerpo.
3. Que las corazonadas, lo que se oye decir y el ruido público son conocimiento. Si no se puede comprobar, solo lo has oído.
4. Que una sola religión o un solo edificio es el único camino. Lo infinito tiene infinitas entradas.
5. Que tu creencia es barata. Dásela solo a lo que puede comprobarse. Ama lo natural. Ya es bastante sobrenatural.

#TENINONE

De la verdad

“Así como la luz se manifiesta a sí misma y a las tinieblas, así la verdad es norma de sí misma y de lo falso.”

Spinoza, Ética II, Proposición 43, escolio

La lección que aprendí de mi esposa

¿Qué es la verdad?

Primera parte: Cinco peldaños del conocer — 5 pasos

Segunda parte: Cinco enemigos de la verdad — 5 pasos

El cierre — 2 minutos

LA LECCIÓN QUE APRENDÍ DE MI ESPOSA

Las conversaciones más difíciles suelen ser las que más falta hacen. De joven las evitaba. Cerraba los ojos ante los errores en nombre del perdón, y elogiaba más de lo que el trabajo merecía. Si un empleado se iba distanciando, yo respetaba la distancia y esperaba a que despertara y volviera a meterse de lleno, o a que consiguiera encontrar otro trabajo. Lo llamaba paciencia. Era comodidad.

Mi esposa me enseñó otra cosa, y no a base de sermones. Me enseñó escuchando cada preocupación que le llevaba, sin inmutarse, hasta que entendí que está bien hablar de las cosas que importan: decirle a tu pareja exactamente en qué punto estás, qué ves y qué te molesta, y escuchar lo mismo a cambio.

La conversación de descubrimiento, esa en la que dos personas averiguan cada una la realidad de la otra, no es solo un buen consejo para un matrimonio. Así deberían dirigir una empresa los directivos, así debería un vendedor abordar a un cliente, y así debería empezar todo plan. Así es como un viaje se vuelve deliberado y mejora sus probabilidades de llegar.

“Usted está aquí” es lo primero que buscamos en un mapa. Nada más en el mapa sirve hasta que lo encontramos. Para eso está la verdad: no para ganar una discusión, sino para ubicarte con honestidad en la cadena de las cosas, en un matrimonio, en un mercado, en el universo. Este capítulo trata de encontrar ese punto: cinco peldaños del conocer que subir, y cinco enemigos que nos impiden mirar.

¿QUÉ ES LA VERDAD?

La verdad es la descripción más exacta de la realidad.

El atributo principal de una idea verdadera es que debe concordar con aquello de lo que es idea. Una idea verdadera no puede contradecirse a sí misma, ni puede contradecir la cosa que describe. La verdad no es relativa. No es “mi verdad” ni “tu verdad”. Es una idea que corresponde a la naturaleza real de las cosas.

Algunos dicen que los humanos no tienen la capacidad de alcanzar la verdad con la razón. A ellos les digo: hay que cruzar el océano con las herramientas de que disponemos. La razón que fabrica ropa abrigada para un cuerpo sin pelaje y herramientas para una mano sin garras, la razón que entiende las matemáticas, puede entender la verdad y conectar con la fuente de todo. Quienes menosprecian la razón humana suelen querer una patente sobre la verdad, con ellos mismos como titulares.

Una vez comprendida, la verdad es evidente por sí misma. Una idea verdadera es como la luz: se revela a sí misma y no necesita validación externa. Cuidado con esa frase. Describe una idea comprendida adecuadamente, hasta el fondo, no la sensación de que algo es obvio. La sensación es barata; la escalera de las páginas siguientes es la manera de distinguirlas. La falsedad no es lo contrario de la verdad; es la ausencia de comprensión.

La verdad no se nos impone. Se descubre mediante la razón y la intuición. Se sostiene por sí sola.

Entonces, ¿cómo sabes? Cinco peldaños, empezando por el de abajo.

#TRUTHISLIGHT

Primera parte: Cinco peldaños del conocer

*De la manera más débil de conocer a la más fuerte. La mayoría de
la gente nunca sube más allá del segundo peldaño.*

1. Lo que se oye decir
2. La experiencia
3. El argumento
4. El experimento
5. La intuición

Cómo sabe este libro lo que afirma

LO QUE SE OYE DECIR

Alguien lo dijo. Todo el mundo lo sabe. Mi tío lo oyó.

Esta es la base de la escalera, y es donde viven la mayoría de las creencias: tradiciones, rumores, las convicciones de otros, pasadas de boca en boca durante tanto tiempo que nadie recuerda quién lo comprobó. La verdad no se puede pedir prestada. Lo que viaja entre personas se tuerce un poco en cada traspaso, se tiñe de las necesidades de quien lo cuenta y queda despojado de cualquier verificación que alguna vez tuvo.

Incluye la variante ruidosa que vimos en el capítulo 2, donde un millón de voces hacen que algo suene fuerte, no que sea verdad.

Nada de esto hace inútil lo que se oye decir. Así te enteras de que una carretera está cerrada o de que un restaurante es bueno. Es una pista. El error es tratar una pista como un veredicto.

La prueba es siempre la misma. ¿Puede comprobarse? ¿Quién puede hacerlo? ¿Cómo? Si no hay manera de comprobarlo, no lo sabes. Solo lo has oído.

Una advertencia. Un informe comprobado de alguien que hizo el trabajo no pertenece a este peldaño; es su experimento, puesto en tus manos, y puede valer más que tu propia impresión. La pregunta nunca es quién lo dijo. Es si puede comprobarse.

*Toma lo que se oye decir como un lugar donde empezar a buscar.
Nunca como un lugar donde detenerte.*

#NOHEARSAYLIFE

LA EXPERIENCIA

“Lo vi con mis propios ojos”. Este es el peldaño en el que más confía la gente, y merece más sospecha de la que recibe.

Tu propia experiencia suele valer más que el rumor, porque al menos puedes interrogar a la fuente. Pero es una muestra de un solo caso. Viste lo que te pasó a ti, en tus condiciones, una vez. El hombre al que un comerciante estafó conoce a ese comerciante. No conoce a los comerciantes.

Y los ojos no son cámaras. El cerebro construye la percepción a partir de fragmentos y expectativas; dos personas honestas pueden presenciar el mismo suceso y jurar que vieron colores distintos. Peor aún: la memoria no es una grabación. Cada vez que recuerdas un suceso, el cerebro lo reconstruye, y puede reconstruirlo un poco distinto, matizado por cómo te sientes hoy. La historia de la que estás seguro ha sido editada muchas veces, por ti, sin tu consentimiento.

Así que la experiencia es evidencia real, y evidencia débil. Úsala. Luego pregunta: ¿cuántas veces? ¿En qué condiciones? ¿Habría visto otro lo mismo? Si las respuestas son “una vez”, “las más” y “no lo sé”, estás en el segundo peldaño. Sigue subiendo.

#CHILLWITHEXPERIENCES

EL ARGUMENTO

Ahora la mente se pone a trabajar. La razón toma lo que sabes y lo conecta, extrae lo que se sigue de ello y contrasta las conclusiones entre sí.

Esto es un verdadero paso hacia arriba. La lógica puede llevarte de las cosas que has visto a las que no has visto, y puede atrapar una contradicción antes de que la realidad te atrape a ti. Hemos encontrado una sola clase de materia, un solo espacio, un solo conjunto de leyes, y todo lo que hemos encontrado actúa sobre todo lo demás. Dos fundamentos separados del ser necesitarían dos clases de material que nunca se tocan; por lo tanto, hay uno. Ninguna experiencia te muestra ese último paso. El argumento sí.

Pero un argumento vale solo lo que valen sus puntos de partida. Una lógica impecable construida sobre una definición defectuosa llega con toda confianza al lugar equivocado, y la confianza es el peligro, porque el razonamiento se siente como una prueba. La mayor parte de la mala filosofía, y la mayoría de los malos planes de negocio, son cadenas perfectas que cuelgan de un gancho podrido.

Así que cuando alguien razona bien, no admires la cadena. Ve a buscar el gancho. Pregunta qué da por supuesto el argumento, y si ese supuesto vino de los peldaños de abajo.

El argumento conecta. Por sí solo no toca el mundo. Para eso necesitas el siguiente peldaño.

#ARGUMENTISFORPHILOSOPHY

EL EXPERIMENTO

Aquí la mente deja de hablar y le hace una pregunta a la realidad.

El método científico es la herramienta más confiable que los seres humanos han construido jamás para conocer la naturaleza. Pone a prueba una afirmación frente al mundo, confirma patrones y corrige supuestos falsos. Está acotado por nuestros sentidos, nuestros instrumentos y las condiciones que fijamos, y es lo bastante honesto para decirlo y para revisarse cuando aparece una prueba mejor. Pocas doctrinas han hecho eso alguna vez. La ciencia lo hace constantemente.

La mayor parte de lo que este libro dice sobre la naturaleza se apoya en este peldaño; la página en lo alto de esta escalera enumera esas afirmaciones, para que puedas comprobarlas.

No necesitas un laboratorio para usar este peldaño. Toda buena decisión es un experimento: una expectativa clara, una prueba real, una mirada honesta a lo que pasó. El empresario que lleva registro de los resultados está haciendo ciencia. El que confía en su instinto y nunca comprueba está en el segundo peldaño con una oficina más grande.

El experimento es confiable, pero no absoluto, y no sirve para toda pregunta; ningún experimento te dice que algo existe. Para eso hay un peldaño por encima.

#EXPERIMENTISFORSCIENTISTS

LA INTUICIÓN

Lo alto de la escalera, y te debo una advertencia antes de que pongas el pie ahí.

Intuición no significa aquí un instinto, una corazonada ni “yo siento que es así”. El instinto todavía le dice a todo el mundo que el sol gira alrededor de la tierra. Los sentimientos son el segundo peldaño disfrazado de quinto.

La intuición son las verdades más simples, comprendidas adecuada y claramente. Es ver una necesidad de manera directa, captar que una cosa no podría ser de otro modo. Cuando entiendes por qué dos y dos son cuatro, no necesitas volver a contar. Lo sabes adecuadamente. “Algo existe”. “Una cosa no puede ser y no ser a la vez”. “Pienso, luego existo”. Estas no necesitan experimento porque no hay nada que poner a prueba.

La prueba es simple. Una intuición verdadera sobrevive a todo intento de negarla, porque el intento la usa. Intenta dudar de que algo existe: tu duda existe. La sensación de que algo debe ser verdad no tiene esa protección.

Así que usa los peldaños para lo que sirve cada uno, no como una jerarquía que permita a una corazonada imponerse a una medición. La intuición para el fundamento. El experimento para el mundo. El argumento para conectarlos. La experiencia como evidencia, sopesada. Lo que se oye decir como pista, nunca como veredicto. La escalera es un arreglo mío, construido sobre los tres géneros de conocimiento de Spinoza, no copiado de ellos.

CÓMO SABE ESTE LIBRO LO QUE AFIRMA

Déjame mostrarte mis herramientas, para que puedas revisar mi trabajo.

Que algo existe, y que somos partes de ello, sostenidos por ello: intuición. No puedes negarlo sin usarlo.

Que hay un solo fundamento del ser y no dos: argumento. Todo lo que hemos encontrado comparte una sola materia, un solo espacio y un solo conjunto de leyes, y actúa sobre todo lo demás; dos fundamentos separados necesitarían dos clases de material que nunca se tocan. Si existen otros universos, con otras naturalezas, no sabría decirlo. Este libro habla del nuestro.

Que la materia se conserva, que la vida evoluciona, que el vacío no está vacío, que la leche de una madre se adapta a su hijo: experimento. Estas afirmaciones vienen de la ciencia, y si la ciencia las revisa, yo las revisaré con ella.

Que el Uno actúa desde su naturaleza y no desde una voluntad: argumento, construido sobre la intuición de que lo eterno no puede depender de una elección.

Que es digno del nombre de Dios: esto no es conocimiento en absoluto. Es un acto de nombrar, y un amor. Solo afirmo que contiene todo lo esencial que esa palabra significó alguna vez.

Todo lo demás en este libro, los consejos, el aliento, la manera de vivir, es el testimonio honesto de un hombre. Tómallo como experiencia, un peldaño por encima de lo que se oye decir, ponlo a prueba en tu propia vida y quédate con lo que resulte verdadero.

Segunda parte: Cinco enemigos de la verdad

No la ignorancia, que es solo un espacio vacío, sino cinco cosas que nos hacen caer de la escalera.

1. La comodidad
2. La mentira dicha a otros
3. La mentira que nos decimos
4. La adulación
5. La superficialidad

LA COMODIDAD

La realidad abunda. La verdad escasea.

Al cerebro lo atrae lo fácil, lo cómodo y lo que no lo desafía. A menudo decidimos primero qué queremos que sea verdad, y luego buscamos razones para justificarlo, eligiendo la versión de la realidad que nos ahorra más dolor.

No es un defecto. Es un instinto de supervivencia. El dolor consume energía, y la mente administra su energía. Busca el camino de menor resistencia y evita todo lo que perturba su sentido de sí misma.

Pero esto vale solo hasta que una persona despierta a su propia naturaleza. Entonces algo cambia. Se enamora de la pureza de la verdad, incluso en su amargura. Deja de buscar lo fácil y empieza a buscar lo real.

Schopenhauer dijo que la verdad no es una ramera que se arroja a los brazos de quienes no la desean. Es una belleza esquiva, y ni siquiera quien lo sacrifica todo por ella puede estar seguro de su favor.

La realidad está en todas partes. La verdad escasea. Solo quienes están dispuestos a incomodarse pueden sostenerla.

#TRUTHISRARE

LA MENTIRA DICHA A OTROS

Puesto que Dios y la realidad son uno, quienes dicen la verdad están en unidad con Dios. Quienes viven en la falsedad se apartan de ella.

Mentir es vivir a distancia de la realidad, dentro de una ilusión de tu propia fabricación. No puedes salir de la existencia; no hay afuera. Pero puedes dejar de mirarla.

Pobres de quienes ni siquiera pueden vivir su propia realidad. Siempre tienen que mantener una historia coherente, ensayar un papel, recordar los detalles de una ficción que inventaron. Engañar agota. En cuanto empezamos a interpretar un papel, corremos el riesgo de olvidar el guion.

Sé honesto, y vivirás tu realidad. Vívela, ámala y dale forma.

#LIVEYOURREALITY

LA MENTIRA QUE NOS DECIMOS

La persona más fácil de engañar eres tú mismo, porque el mentiroso y el que escucha quieren lo mismo.

El autoengaño rara vez suena a mentira. Suena a explicación. A la evasión la llamamos paciencia. Al miedo lo llamamos prudencia. Al apego lo llamamos principios. Aceptamos la excusa no porque la hayamos comprobado, sino porque la verdad costaría algo: un cambio, una disculpa, una mudanza.

El daño es la distancia respecto de la realidad que describió la página anterior, pero sin nadie que escuche y pueda descubrirla. Cada excusa aceptada afloja tu agarre sobre lo real y facilita la siguiente.

Con el tiempo, el mapa y el territorio se van separando, y las decisiones tomadas sobre ese mapa encallan en rocas que nunca se dibujaron. La mentira dicha a otros al menos hay que recordarla. La mentira que te dices a ti mismo es la que escribe el diario.

Por eso dice la Torá: “De palabra de mentira te alejarás” (Éxodo 23:7). Alejarte: no solo no pronunciarla. Tampoco vivir cerca de ella.

#KEEPFAR

LA ADULACIÓN

Mejor un insulto honesto que cien cumplidos falsos.

La adulación es fácil, pero esconde los defectos en lugar de corregirlos. Un cumplido falso sienta bien un momento y nos mantiene ciegos un año. La crítica honesta, por incómoda que sea, revela la realidad, y la realidad es lo único sobre lo que podemos construir. Un insulto que no lleva verdad es solo ruido; los que vale la pena conservar son los que duelen porque tienen razón.

Cómo nos hace sentir la verdad no viene al caso. Lo que importa es si estamos dispuestos a enfrentarla.

Dicho esto, recuerda el poder del aliento. La verdad construye claridad, pero la creencia construye fuerza. Las personas que dependen de nosotros necesitan más que honestidad. Necesitan confianza, apoyo y una imagen de lo que es posible.

La verdad debe ir de la mano de la sabiduría para levantar a los demás.

#HONESTANDKIND

LA SUPERFICIALIDAD

La verdad no te la entregan. Está enterrada bajo supuestos, ilusiones y distracciones.

Como el oro bajo la tierra, espera a quienes están dispuestos a cavar. La mayoría se queda en la superficie, satisfecha con las apariencias, sin voluntad o sin valor para cuestionar, para desafiar, para ir más hondo.

Pero para quienes cavan, quienes examinan, reflexionan y van más allá de lo obvio, la verdad emerge, clara e innegable.

La verdad no viene dada. Se descubre. Quita suficiente tierra, y la encontrarás.

#DIGDEEP

El cierre

La verdad más grande
Los diez, en un minuto

LA VERDAD MÁS GRANDE

La verdad más innegable es que algo existe. ¿Lo dudas? La duda misma es prueba de que existes. Eso nadie puede negarlo.

Que ese algo descansa en lo eterno es un paso más, el argumento que hizo el capítulo 1: nada sale de la nada, y lo que no tiene afuera no tiene comienzo.

No es una teoría abstracta. Es el reconocimiento más simple que puede hacer la mente. Sabemos que somos causados. Sabemos que somos parte de un todo mayor. Sabemos que nada se sostiene solo. Una ola no existe aparte del océano. Una hoja no existe aparte del árbol.

Ver la existencia como un solo todo interconectado no es meramente una comprensión más profunda. Es la comprensión más alta. Y estar en unidad con ella es el bien supremo.

Y la unidad no es una niebla en la que todo se ve igual. Cuanto más entiendes las cosas particulares, una célula, un cliente, un niño, más entiendes al Uno, porque al Uno solo se lo encuentra en sus cosas particulares.

Esto no requiere fe. Requiere claridad. Cuando soltamos la ilusión de la separación y nos vemos como expresiones de la misma realidad eterna, encontramos libertad, paz y verdad.

La verdad más grande es que algo eterno existe. El bien supremo es la unidad con ello.

#HIGHESTGOOD

LOS DIEZ, EN UN MINUTO

Los cinco peldaños del conocer:

1. Lo que se oye decir. Una pista, nunca un veredicto.
2. La experiencia. Evidencia real, evidencia débil. Una muestra de un solo caso, editada por la memoria.
3. El argumento. No admires la cadena; ve a buscar el gancho.
4. El experimento. Hazle la pregunta a la realidad, y deja que responda.
5. La intuición. Lo que no puede negarse sin usarse.

Los cinco enemigos de la verdad:

1. La comodidad. Decidimos qué queremos que sea verdad, y luego buscamos razones.
2. La mentira dicha a otros. Pone la realidad a distancia.
3. La mentira que nos decimos. Engaña dos veces a quien la cuenta.
4. La adulación. Esconde los defectos en lugar de corregirlos.
5. La superficialidad. La verdad está enterrada. Cava.

#TENINONE

Del hombre

“Los hombres se creen libres por el solo hecho de que son conscientes de sus acciones e ignoran las causas que las determinan.”

Spinoza, Ética III, Proposición 2, escolio

El niño que lloraba

Primera parte: Cinco cosas que somos — 5 pasos, 3 miradas más de cerca

Segunda parte: Cinco pasos hacia la libertad — 5 pasos, 4 miradas más de cerca

El cierre — 3 minutos

EL NIÑO QUE LLORABA

Una vez vi a un niño pequeño llorando en un aula. La maestra auxiliar se quedó de pie por encima de él.

“Deja de llorar”, dijo. “¿Eres un bebé?”. No funcionó. El llanto empeoró, porque una orden añade miedo, y el miedo ya era el problema.

Entonces entró la maestra titular. No se quedó de pie por encima de él. Bajó a su altura, se tomó el miedo en serio en lugar de discutir con él, y le ofreció una emoción más grande: primero seguridad, y luego, en menos de un minuto, juego. El llanto se acabó solo. Una emoción solo puede vencerse con una emoción más fuerte. Eso es una ley. La primera maestra la había usado al revés, apilando miedo sobre miedo. La segunda la usó bien.

La diferencia está en lo que cada enfoque deja atrás. La orden le enseña a un niño que la tristeza es peligrosa. Salir al encuentro del miedo le enseña que la tristeza tiene una causa, y que las causas pueden encontrarse, y atenderse.

Esa aula es este capítulo. ¿Qué es un ser humano? No un ángel caído, no una máquina, no el propósito de la historia. Una criatura causada, movida por sentimientos más antiguos que sus razones, y capaz, a diferencia de la piedra y de la estrella, de comprender lo que la mueve. Las primeras cinco páginas dicen qué somos. Las otras cinco dicen cómo una criatura causada se vuelve libre. La respuesta es más de lo que crees.

#THECRYINGCHILD

Primera parte: Cinco cosas que somos

1. Somos materia y mente

2. Estamos ensamblados

3. No somos libres

Una mirada más de cerca: No hay ningún libro

4. Somos conscientes, y duele

5. Deseamos

Una mirada más de cerca: Existe, no solo sobrevivias

Una mirada más de cerca: La alegría es la señal

SOMOS MATERIA Y MENTE

Todo lo que podemos observar tiene dos aspectos. Tiene una estructura física, y tiene una estructura inteligible, una forma que puede describirse, medirse y comprenderse.

No somos la excepción. Tienes un cuerpo que puede pesarse, y tienes pensamientos que pueden ser verdaderos o falsos. No son dos sustancias pegadas. Son dos caras de una sola cosa. Una sustancia química en la sangre y un estado de ánimo no son dos sucesos, uno causa del otro; son un solo suceso leído en dos lenguajes. El orden de tus pensamientos y el orden de los cambios de tu cuerpo son el mismo orden.

Cuanto más compleja es una cosa, más evidente es su organización, y más profundo el pensamiento que expresa. Un grano de arena tiene forma. Un ser vivo, una mente, una civilización, expresan niveles mucho mayores de orden y de relación. La inteligencia no está separada de la materia, y tampoco es un subproducto de ella. Dondequiera que la materia está dispuesta de un modo más intrincado, el pensamiento es correspondientemente más rico, porque son la misma disposición vista desde dentro.

Así que no des por hecho que tu pensamiento viene de un reino aparte. Y no trates tu cuerpo como algo bajo, como si la materia estuviera por debajo del significado.

Sin cuerpo no hay presencia. Sin pensamiento no hay significado. Juntos son el tejido de la existencia, y juntos son tú. Por eso puedes llegar a la mente a través del cuerpo. Dormir, una caminata y una comida no son trucos que se le juegan al alma. Son el mismo cambio, tomado por el lado que puedes agarrar.

ESTAMOS ENSAMBLADOS

Dios es simple. Nosotros no.

Estamos ensamblados a partir de partes: células, órganos, recuerdos, hábitos, una lengua que no inventamos y un temperamento que no elegimos. Nos armó con el tiempo un proceso que vino antes que nosotros; se nos mantiene unidos por un tiempo, y luego las partes vuelven al lugar de donde vinieron.

Hasta nuestros estados de ánimo vienen de ser un ensamblaje temporal de piezas. El hambre es partes que piden combustible. El miedo es partes que se preparan para correr. Hasta la conciencia es una herramienta que el ensamblaje construyó para sobrevivir, la manera que tiene la naturaleza de mantener con vida a una criatura sin garras, sin pelaje y con un estómago débil. No es una facultad de un alma que está fuera de la naturaleza.

La conciencia funciona mientras funcionan las herramientas del cuerpo. Cuando se desgastan, la conciencia se disuelve, como una ola vuelve al océano y ya no se distingue de él.

Esto no es una tragedia para el universo, aunque puede serlo para una familia. Es un hecho, y uno extrañamente liberador. No eres una cosa permanente que haya que defender a toda costa. Eres un patrón que el Uno está ejecutando por un tiempo. Y qué privilegio, ser la parte del todo a la que le toca mirar.

#ASSEMBLED

NO SOMOS LIBRES

Solo la naturaleza de Dios es libre, sin más atadura que ella misma. Nosotros estamos atados por la naturaleza. Toda causa puede rastrearse hasta una causa anterior, y así sucesivamente, sin fin.

Nuestra voluntad está moldeada por nuestra comprensión, nuestra energía, nuestra crianza, nuestro estado de ánimo y el estado de nuestro cerebro. Todo suceso físico deja una impresión en nosotros, y la mente se construye a través de la experiencia, no llega entregada desde fuera de ella.

Todo pensamiento viene de algo anterior a él. Toda acción está condicionada por fuerzas que la exceden. Hasta la decisión de movernos, lo que deseamos y lo que elegimos, viene a menudo de causas fuera de nuestra conciencia.

La vieja imagen lo contaba de otro modo. Hacía del ser humano un imperio dentro de otro imperio, un reino exento de las leyes de la naturaleza, que gobernaba al animal desde un trono por encima de él. La religión necesitaba esa imagen, porque el premio, el castigo y el problema del mal dependen todos de una voluntad que cuelga de la nada. Busca el trono y no lo encontrarás.

Si tenemos libertad, es la libertad de un prisionero en un castillo vasto y hermoso. Podemos pasear de una habitación a otra, pero nunca más allá de las murallas. Siempre estamos dentro de una naturaleza, de mente y de cuerpo.

La mayoría de la gente oye esto y siente que se cierra una puerta. Quédate conmigo. La segunda mitad de este capítulo trata de cuántas habitaciones hay, y de qué poca gente las ha visto alguna vez.

#CAUSED

NO HAY NINGÚN LIBRO

Cuando la gente oye “no libres”, oye destino: alguien, en alguna parte, dejó escrito lo que vas a comer hoy, y tú solo estás pasando las páginas.

Olvida esa imagen. No hay ningún libro.

Lanza una moneda al aire. Dónde cae queda decidido en el instante en que deja tu dedo, por la fuerza del impulso, el aire y la gravedad. Nada escribió el resultado por adelantado. Las leyes, simplemente, nunca soltaron la moneda. La mano que la lanzó estaba bajo las mismas leyes, y también la mente que decidió lanzarla.

Eso es lo que significa “condicionado”. Todo actúa desde la condición en que está, y toda condición vino de una anterior. No un guion. Una cadena.

Y la primera condición es la forma misma. Cuando Dios forma una partícula, actúa por las leyes de esa partícula; cuando Dios forma un león, por la constitución de un león; cuando Dios forma un hombre, por lo que la constitución de un hombre permite. Cada forma es una plantilla con sus propios principios incorporados, igual que el agua tiene reglas que el hidrógeno y el oxígeno no tienen, y el Uno nunca actúa fuera de la plantilla que lleva puesta.

Ahora el caso más difícil. Un hombre hace daño. ¿Estaba escrito? No. Era una posibilidad que la existencia ejecutó bajo sus condiciones: el cableado con el que nació, el hogar en que creció, la ayuda que nunca recibió. Pero fíjate: el maestro que pudo haber llegado hasta él a los quince años también estaba en las condiciones. También el libro que pudo haber leído, el amigo que pudo haber llamado. La cadena tiene muchos eslabones, y la comprensión es uno de ellos.

La condición entera es Dios. No hay nada fuera de ella que escriba un destino, ni nada fuera de ella que lo anule. Solo hay lo que es, y lo que eso hace posible a continuación.

#NOBOOK

SOMOS CONSCIENTES, Y DUELE

La conciencia nos da el poder de reflexionar, de elegir, de comprendernos a nosotros mismos. Pero el don tiene un precio: sabemos que vamos a terminar.

Vemos que morimos un poco cada día. Vemos que la naturaleza funciona sin benevolencia y sin supervisión personal. Vemos que el universo no fue hecho para nosotros, que no somos su propósito, y que seguiría adelante sin darse cuenta si desapareciéramos. Y ese saber duele.

A los animales se les ahorra esto. A la piedra se le ahorra esto. Solo la parte consciente del Uno lo carga, y no hay manera de soltarlo.

El remedio para ese dolor es el sentido.

No podemos escapar de la mortalidad. Pero sí podemos escapar de la insignificancia. Al realizar nuestro potencial, al crear, construir y dar forma a lo que dura más allá de nosotros, tomamos parte en el proceso infinito de la existencia. Dios como fuente no habla, no escribe leyes ni inventa la moral. Dios en nuestra forma, sí. Somos la parte de la naturaleza que le da palabras a la naturaleza. Cuando hablamos con claridad y en unidad con la existencia, hablamos como Dios mismo.

La carga de la conciencia es real. El remedio es usarla.

#THEBURDEN

DESEAMOS

El deseo no es un defecto de la existencia. Es la fuerza que empuja la existencia hacia adelante.

Todo ser, de la partícula más simple a la mente más compleja, está impulsado a persistir, a crecer, a buscar fuerza. Un árbol se estira hacia la luz. Un río corre hacia el mar. Un animal caza para vivir. No por elección, sino por necesidad. Este esfuerzo por perseverar es la esencia misma de cada cosa, y el deseo humano no es la excepción. Es la naturaleza, continuada.

Pero la mente humana desea más allá de la necesidad. Con la imaginación, no solo buscamos sobrevivir; buscamos sentido, belleza, poder y propósito. Podemos querer no solo lo que nos sostiene, sino lo que nos expande.

Sin examinar, el deseo se convierte en sufrimiento. Ciego y sin dirección, lleva al apego, a la frustración y a un hambre que ningún banquete puede saciar. Perseguir la plenitud sin comprender su raíz es perseguir un espejismo.

La respuesta no es matar el deseo. Las tradiciones que lo intentaron, en su mayoría, solo lo obligaron a esconderse. La respuesta es comprenderlo, y alinearlo con la verdad: querer lo que es real, lo que es posible y lo que trae armonía en lugar de agitación. Distinguir lo que es sostenible y confiable de lo que es pasajero y dañino.

Desea con claridad. Ese es todo el arte.

#DESIRE

EXISTE, NO SOLO SOBREVIVAS

Podrías vivir una vida entera como si nunca hubieras existido. O podrías existir un tiempo breve como si vivieras muchas vidas.

Sobrevivir le basta a un animal. A la foca en la playa no le inquieta que todos los días sean iguales; su conciencia parece terminar donde terminan sus necesidades. La nuestra no. Un ser humano necesita sentir su existencia como algo tangible, necesita ver pruebas de que está aquí.

Mira a un niño dibujar en la pared. No está haciendo un desastre. Está demostrando que existe, y la prueba está ahora en la pared. Mira a un hombre adulto comprar un auto que no puede pagar, o buscar una pelea que no necesita. A menudo es la misma hambre, peor dirigida.

El hambre no desaparece, así que la única pregunta es con qué la alimentas. Resultados, o ruido. Algo construido, o algo meramente ruidoso.

Cuánto existes depende de ti, dentro de tus condiciones. Hay una existencia en el ajuste básico de la naturaleza, nacer, alimentarse, reproducirse, ser enterrado, que toda especie ya tiene. Y hay una existencia de resultados, decidida y dirigida por ti, en la medida en que tus circunstancias lo permitan. La naturaleza hará un tú de todos modos. Tú tienes algo que decir sobre cuál.

#EXISTMORE

LA ALEGRÍA ES LA SEÑAL

Toda emoción que tenemos puede reducirse a tres: deseo, alegría y tristeza. El deseo es ese mismo esfuerzo por perseverar. La alegría es la sensación de que tu poder aumenta, de pasar a una mayor capacidad de existir y de actuar. La tristeza es la sensación de que ese poder disminuye. Toda otra emoción, el amor, el odio, la esperanza, el miedo, el orgullo, la envidia, es una de estas tres con una causa añadida.

Esto te da una brújula. Todo lo que trae de manera confiable la alegría del poder que crece, aprender, construir, conectar, mover el cuerpo, terminar algo difícil, está aumentando tu capacidad de existir. Todo lo que trae de manera confiable la tristeza de encogerse, no.

Fíjate en que esto invierte el orden habitual. No deseamos las cosas porque sean buenas; las llamamos buenas porque las deseamos. La brújula corrige el error: lo bueno es lo que de verdad suma a tu poder de vivir, juzgado por la comprensión, no por el apetito.

El cerebro está de acuerdo. A su sistema de recompensa le importa menos lo que tienes que lo que va mejor de lo esperado. Un aumento de sueldo sienta bien una semana y luego se vuelve la nueva normalidad. Una habilidad en la que vas mejorando sienta bien todos los días, porque el poder crece. La neurociencia lo llama predicción de la recompensa: el sistema responde a lo que va mejor de lo esperado, y lo esperado pronto deja de contar. La filosofía lo llamó alegría. Una brújula parecida, con tres siglos de distancia.

Cuidado con la alegría falsa. El azúcar, las pantallas y la adulación encienden los mismos circuitos sin añadir ningún poder real, y por eso te dejan con más hambre. La prueba: cuando la alegría pasa, ¿puedes hacer más, o menos?

Sigue la alegría que te deja más fuerte. Es el Uno diciéndote que te mueves en la dirección correcta.

#JOYISTHESIGN

Segunda parte: Cinco pasos hacia la libertad

1. Acepta la cadena

Una mirada más de cerca: La decisión se toma abajo

2. Advierte el modo

Una mirada más de cerca: Combate un sentimiento con un sentimiento

3. Comprende la causa

Una mirada más de cerca: Por qué un mal amor no suelta

Una mirada más de cerca: Pregunta por qué cinco veces

4. Corrige sin odio

5. Ama lo que es

ACEPTA LA CADENA

No somos libres. Pero no somos impotentes.

Este es el error que comete casi todo el mundo cuando oye “la voluntad no es libre”: concluye que el esfuerzo no tiene sentido. Si todo está causado, ¿para qué intentarlo?

Porque tu intento es una de las causas.

La naturaleza no actúa a tu alrededor. Actúa a través de ti. Tu comprensión, tu creencia, tu decisión, tu esfuerzo no son espectadores que miran desde fuera de la cadena de causa y efecto. Son eslabones de ella. Cuando deliberas, la deliberación es real y cambia lo que ocurre después. Cuando crees que puedes, la creencia es una fuerza en el mundo.

Un río está completamente determinado por la gravedad y el terreno. Aun así, talla el Gran Cañón.

Nadie te pregunta si vas a ser una causa. Ya lo eres. La única pregunta es de qué clase. ¿Serás movido como una piedra, por lo que sea que te golpee? ¿O serás movido como una mente, por lo que comprendes?

Determinado no es lo mismo que indefenso. Tu valor quedó establecido en “De la creencia”, y no está en cuestión aquí. Lo que está en cuestión es tu efecto en el mundo, y eso solo llega a través de lo que haces.

#YOUAREACAUSE

LA DECISIÓN SE TOMA ABAJO

Imaginamos la voluntad como un capitán en el puente de mando, que mira las opciones y da la orden.

El cerebro no funciona así. En un experimento famoso, se pidió a unas personas que movieran un dedo cuando quisieran y que anotaran el momento en que lo decidían. Sus cerebros habían empezado a preparar el movimiento una fracción de segundo antes de que ellas dijeran haber decidido. Los científicos todavía discuten qué demuestra esto exactamente, pero la forma del hallazgo se ha sostenido: buena parte de una decisión ya está en marcha antes de que llegue la conciencia.

Así que la voluntad no está simplemente arriba, llevando el timón. Buena parte de ella está abajo. La conciencia llega a menudo después de que la preparación ha comenzado, sobre todo en las elecciones pequeñas y rápidas; en las lentas y deliberadas, el cuadro es menos claro.

Suena a mala noticia. Es la mejor noticia práctica del libro. Significa que gritarte a ti mismo en el momento es una herramienta pobre, porque buena parte del momento ya está en marcha. Las decisiones se cambian cambiando la capa de abajo, por adelantado: con comprensión, con información, con práctica, con una recompensa que encaje con quien eres. Alimenta esa capa de otro modo hoy, y la semana que viene la preparación sale distinta, antes incluso de que te sientas elegir.

Por eso este libro es un conjunto de reglas que memorizar y no un conjunto de órdenes que obedecer. Las órdenes van al capitán. Las reglas van a la cubierta de abajo, donde de verdad se toman las decisiones.

#WILLBELOW

ADVIERTE EL MODO

La libertad es un dial, no un interruptor. Hay dos maneras de ser movido.

Cuando algo fuera de ti te mueve, el miedo, la ira, un ansia, la opinión de otra persona, eso es pasión. Algo está actuando sobre ti. Cuando te mueves desde tu propia comprensión de ti mismo y del mundo, eso es acción. Estás actuando.

Nadie vive por completo en una o en otra, pero cada día puedes mover el dial.

El hombre que estalla ante un insulto es movido desde fuera. El hombre que comprende por qué se lo lanzaron, y elige su respuesta, es movido desde dentro. Los dos están causados; uno es más libre.

Esta es la primera herramienta práctica. Una pasión deja de ser pasión en el momento en que nos formamos una idea clara de ella. El sentimiento puede no irse; el sol sigue pareciendo estar a cien metros después de que aprendes que está a ciento cincuenta millones de kilómetros. Pero deja de dar órdenes. Los estudios del cerebro apuntan en la misma dirección: cuando la gente pone un sentimiento en palabras, “tengo miedo”, “tengo celos”, la respuesta de alarma del cerebro tiende a bajar y las regiones pensantes se activan. Nombrar un sentimiento no lo hace desaparecer. Lo convierte de algo que te está pasando en algo que estás mirando. Eso es el dial girando.

La libertad no es hacer todo lo que puedas imaginar. Es actuar desde una comprensión adecuada de tu propia naturaleza, en lugar de desde la ignorancia. Cuanto más comprendes, más de tu vida es acción y menos es pasión. Y fíjate en lo que “libre” significa en una oferta: libre de cargos, sin pagar nada, con entrega a domicilio. Una libertad que cueste aprendizaje no es gratis. Se gana. Ese es todo el camino.

#FREEDOMISADIAL

COMBATE UN SENTIMIENTO CON UN SENTIMIENTO

Aquí va un secreto para gobernarte a ti mismo y gobernar a los demás, y viene directo de Spinoza, así que hay que compartirlo: una emoción no puede ser reprimida ni suprimida sino por otra emoción contraria y más fuerte.

No por la razón sola. La razón puede mostrarte que el miedo es absurdo, y el miedo asentirá y se quedará exactamente donde está. Cualquiera que haya intentado quitarse el pánico a fuerza de razones lo sabe. El sistema de alarma del cerebro es más antiguo, más rápido y más ruidoso que la parte que razona, y en una competencia de volumen suele ganar.

Así que no discutas con un sentimiento. Véncelo con uno más fuerte.

Al miedo lo vence un amor más fuerte: la madre que corre hacia el fuego. A la ira la vence una alegría más fuerte: la discusión que se disuelve cuando el bebé se ríe. A la desesperación la vence una esperanza más fuerte: esa única imagen del futuro lo bastante vívida para sacarte de la cama. Por eso los líderes lideran con energía y no con hojas de cálculo, y por eso un buen amigo en el momento justo hace más que un buen argumento.

La razón sigue importando. Su trabajo no es pelear directamente con el sentimiento. Su trabajo es decidir a qué sentimiento más fuerte recurrir, y construirlo por adelantado, para que esté ahí cuando lo necesites.

Entiende esto, y dejarás de avergonzarte de que la lógica no te salvara.

Nunca fue su tarea. Su tarea era elegir tu arma.

¿Qué arma? En el paso siguiente la encuentras.

#FEELINGBEATSFEEELING

COMPRENDE LA CAUSA

El conocimiento es el rescate. Si toda elección viene de quiénes somos y de lo que sabemos, entonces la palanca más a nuestro alcance es la segunda. Podemos cambiar lo que sabemos.

Una persona que sufre rara vez escapa del dolor por mucho tiempo sin comprender su causa y adquirir luego el conocimiento para remediarlo. Lo mismo vale para todo miedo, toda confusión y todo límite. Lo que no comprendes te controla. Con lo que comprendes, puedes trabajar.

La conciencia misma crece por una sola cosa: la atención. La mayor parte de la vida pasa de largo ante una atención nublada, y lo que no atiendes no puedes comprenderlo. Así que el primer acto de libertad es mirar.

Por eso la mente no está hecha para quedarse ociosa. Prospera cuando está activa, comprometida y creativa. Nútrela con todo lo que fortalezca su conexión con la realidad: pensar, construir, leer, preguntar, refinar. Dios está siempre activo y nunca ocioso. Mantente en esa compañía.

Y el efecto se acumula. Realizamos lo que comprendemos. Lo que comprendes a fondo se convierte en el plano de cómo actúas, porque el cerebro construye sus caminos a partir de la comprensión repetida. Una mente que ve con claridad actúa con claridad.

Simplificar lo complejo, educar lo ignorante, liberarte de ataduras que nunca advertiste: esta es la única libertad verdadera que hay.

#RESCUE

POR QUÉ UN MAL AMOR NO SUELTA

A veces lo que te controla es algo que amas: un rencor, una pantalla, un hábito, una persona, un consuelo al que recurres demasiado a menudo. Sabes que es malo. Saberlo no es la parte de ti que se aferra. Esta es la que sí. El amor, en su definición más llana, es alegría atada a la idea de una causa. Una vez que la mente ata la alegría a la cosa, la cosa se vuelve preciosa, y todo argumento en su contra se siente como un argumento contra la alegría misma.

El cerebro empeora esto de una manera específica. Opera dos sistemas separados, uno para el deseo y otro para el agrado, y pueden desacoplarse. El sistema del deseo se dispara ante la señal, la vista de la botella, el zumbido del teléfono, la hora del día, y sigue disparándose mucho después de que el agrado se ha desvanecido. Por eso un hombre puede ansiar algo que dejó de darle placer hace años. El amor ya no está en la cosa. Está en el bucle: señal, ansia, alcanzar, alivio, repetir.

Así que sostén dos hechos a la vez. La alegría nunca estuvo en la cosa; estaba en ti, y la cosa solo la tomó prestada. Y el tirón que sientes ahora es sobre todo un hábito de la señal, no una prueba de que todavía la necesitas.

Comprende esos dos hechos y el mal amor ya se ha aflojado. La página siguiente muestra cómo desenterrar la causa que hay debajo. Y la prevención vence a toda cura: nunca te pongas a prueba contra un amor que no puedes resistir.

#BADLOVE

PREGUNTA POR QUÉ CINCO VECES

En la fábrica, cuando una máquina se detiene, el peor gerente pregunta quién. El mejor pregunta por qué, y luego lo pregunta otra vez.

Toyota construyó toda una manera de trabajar sobre ese hábito. El ejemplo famoso va así. Una máquina se detuvo. ¿Por qué? El fusible se quemó por una sobrecarga. ¿Por qué? El cojinete no recibía suficiente aceite. ¿Por qué? La bomba no bombeaba lo suficiente. ¿Por qué? Su eje estaba desgastado. ¿Por qué? No había filtro, y habían entrado virutas de metal. Cinco porqués, y la causa es un filtro que falta, no un mal obrero ni una mala máquina. Pon el filtro, y el fusible deja de quemarse.

La mente funciona igual, y también un mal hábito. No dejo de agarrar el teléfono. ¿Por qué? Estoy inquieto. ¿Por qué? El trabajo que tengo sobre el escritorio es uno que no sé cómo empezar. ¿Por qué? Nadie me lo ha enseñado nunca. Ahora hay algo que hacer, y no es “tener más fuerza de voluntad”. Es una pregunta que hacerle a alguien antes del viernes.

Fíjate en lo que el método se niega a hacer. Se niega a detenerse en una persona. “Es perezoso”, “soy débil”: esas no son causas. Son lugares donde alguien dejó de preguntar. El capítulo 2 dijo que todo problema es un rompecabezas, no una maldición. Así se resuelve uno: no empujando la superficie, sino siguiendo la cadena hacia abajo hasta el eslabón que de verdad puedes cambiar.

La mayoría de las causas están tres o cuatro preguntas por debajo de la queja. Casi nadie cava tan hondo. Toma un minuto.

El primer porqué encuentra al culpable. El quinto encuentra la causa.

#FIVEWHYS

CORRIGE SIN ODIO

Si todos actúan por necesidad, ¿debemos perdonarlo todo? No. Debemos dejar de odiar.

Cuando comprendes que una persona actuó desde su naturaleza, su miedo, su historia, su confusión, la ira pierde su combustible. Ya no necesitas que haya sido un monstruo que pudo haber actuado de otro modo. Fue un modo de la naturaleza, movido por causas, como una tormenta. Pero contra las tormentas seguimos construyendo diques. Seguimos cerrando la puerta con llave y sacando de la habitación a una persona peligrosa. Pedir cuentas no es venganza; es protección y corrección. Una sociedad que castiga para proteger y enseñar actúa desde la comprensión. Una que castiga para disfrutar del dolor ajeno actúa desde la pasión.

Lo mismo vale para ti. Cuando falles, comprende las causas y cámbialas. No pases una semana odiando a un hombre que ya no existe. El arrepentimiento, en el sentido de castigarte en bucle, no es una virtud; es tristeza añadida a un error, una segunda herida. Pide perdón, repara lo que rompiste, aprende la lección y cierra el expediente. La reparación se les debe a los demás. El bucle no se le debe a nadie.

Y fíjate en quien odia: los que dividen el mundo entre lo divino y lo diabólico odian sobre todo lo que llaman impío. Cuanta más superstición hay en la mente, más odio hay en el corazón. El odio es el único sentimiento cuyo contenido entero es la negación de la unidad. Es la separación, sentida. Pide cuentas a la gente. Suelta el odio. Eso es lo que hace una mente libre.

#NOHATRED

AMA LO QUE ES

El bien supremo es lo que de manera confiable nos equipa para vivir y nos trae la paz más profunda y duradera. Es la visión que elimina la confusión y nos libera de la fe ciega y de la obediencia incuestionada.

Esa visión es el conocimiento adecuado de Dios: comprender la existencia tal como es en verdad, no como la deseamos o la tememos, sino como necesariamente se despliega.

Un árbol saca su alimento de la tierra; córtale las raíces y se marchita. La mente es igual. Su fuente es la verdad, y su estabilidad es la alineación con lo que es. Comprende a Dios adecuadamente y verás que nada ocurre fuera de la necesidad y que nada está verdaderamente separado. Dejas de suplicar una intervención y de temer lo que escapa a tu control. Actúas desde la claridad.

Comprender adecuadamente la existencia es amarla y hacerse uno con ella: amor al todo, no aprobación de cada suceso que contiene. El conocimiento verdadero no se queda aparte de su objeto; se une a él.

Esto es lo más alto del dial. No la libertad de elegir al azar, sino la libertad frente a la ilusión, el miedo y la confusión. Trae una paz difícil de sacudir, porque es armonía con la realidad. La mente reconoce en sí misma la naturaleza de Dios, eterna, libre, única, creadora, y quiere encarnarla. Ese es el primer grado de la bienaventuranza: extenderse como Dios. El segundo es aceptar nuestros límites: inclinarse como una criatura. Los dos son honestos. Sosténlos juntos, y estás listo para el último capítulo.

El cierre

No puedes salir del universo
La parte que la muerte no alcanza
Los diez, en un minuto

NO PUEDES SALIR DEL UNIVERSO

No hay salida.

Hasta donde cualquiera ha podido ver alguna vez, la materia y la energía no se destruyen, solo se transforman. Ni siquiera el espacio vacío está vacío. Así que considera el universo un frasco sellado sin salida. No nos vamos. Cambiamos de una forma a otra.

Algunos filósofos han sostenido que el mundo de la mente corre paralelo al mundo de la materia, y que algo de la mente, como la materia, es eterno. Aquí seré honesto contigo: esto es mi esperanza más que mi conocimiento. No puedo demostrar que algo de “mí” continúe, más allá de mis hijos y mis ideas. Solo puedo decir que nada de lo que me hizo se pierde.

Todo lo que está en nuestro poder es jugar bien el juego. Esa es mi visión de la vida.

#SEALEDJAR

LA PARTE QUE LA MUERTE NO ALCANZA

Hay dos clases de “para siempre”, y la mayor parte de nuestro miedo a la muerte viene de confundirlas.

La primera clase es un reloj que nunca se detiene: tú, con tus recuerdos, siguiendo y siguiendo. Esa no está disponible. La memoria es obra del cuerpo, y cuando el cuerpo termina, el diario se cierra. Nadie se lleva sus fotografías.

La segunda clase no es larga. No está en el tiempo en absoluto. Dos más tres son cinco. No es que fuera verdad ayer y siga siéndolo hoy; no tiene “sigue”. Nunca hizo tictac. Lo que eres, la manera particular en que el Uno se expresa como tú, es una verdad de esa clase. No empezó cuando naciste, y no se borrará cuando mueras. Nunca fue la clase de cosa que lleva fecha.

Y cada vez que comprendes algo de verdad, no lo recuerdas, lo comprendes, tocas esa segunda clase. Recordar es una cinta; se desgasta, y se acaba. Comprender es una ventana; lo que ves a través de ella estaba ahí antes que tú y se queda después de ti. Cuanta más parte de tu mente sea ventana, menos de ella podrá alcanzar la muerte.

Así que la aritmética de una vida es simple. Cuanto más comprendes, más pequeña es la parte que muere. Eso no es valentía. Es una suma.

No sé más que esto, y no fingiré saberlo. Pero basta para sacar a la muerte del asiento del conductor, y para pasar el viaje mirando por la ventana.

La muerte se lleva la cinta. No puede llevarse la ventana.

#THEWINDOW

LOS DIEZ, EN UN MINUTO

Lo que somos:

1. Materia y mente, dos caras de una sola cosa.
2. Ensamblados, temporales y conscientes porque eso nos mantuvo vivos.
3. No libres, dentro de las murallas de un hermoso castillo.
4. Conscientes de que vamos a terminar, y capaces de responder con sentido.
5. Deseamos: el deseo es la naturaleza continuada, y necesita dirección.

Cómo nos volvemos libres:

1. Acepta la cadena. Estás causado, y tu esfuerzo es una causa.
2. Advierte el modo. La libertad es un dial; sabe en qué modo estás.
3. Comprende la causa. El conocimiento es el rescate.
4. Corrige sin odio. A las tormentas se les ponen diques, no maldiciones.
5. Ama lo que es. El bien supremo es comprender a Dios y amar la existencia.

#TENINONE

De la bienaventuranza

“La bienaventuranza no es el premio de la virtud, sino la virtud misma.”

Spinoza, Ética V, Proposición 42

El hombre de Sunset Boulevard

El castigo y la recompensa están aquí

Cinco cosas por hacer

Primera parte: Aceptar — 6 minutos

Segunda parte: Disfrutar — 5 pasos

Tercera parte: Crear — 5 pasos

Cuarta parte: Liderar — 5 pasos

Quinta parte: Ganar y dar — 4 pasos

Sexta parte: Cinco enemigos de la bienaventuranza — 5 enemigos

El cierre — 2 minutos

EL HOMBRE DE SUNSET BOULEVARD

A finales de septiembre de 2026 iba conduciendo con mi amigo Daniel hacia un café de Sunset Boulevard, en el barrio de Silver Lake, en Los Ángeles. En medio de la calle, un hombre sentado hacía reverencias al asfalto, mientras los autos lo esquivaban. Daniel dijo lo que diría la mayoría de nosotros: alguien que espera cobrar el dinero de un seguro. Aun así, di la vuelta en U.

Me detuve en mi carril, reteniendo el tráfico a mis espaldas, y le pregunté si estaba bien. Dijo que tenía que morir, para mostrarle a la gente que debía estar sobria. Le pregunté por qué quería morir. Le habían robado sus creencias, dijo.

Quizá sí. Le dije: no dejes que te roben también la vida o la salud. Las creencias son fáciles de adquirir. Conseguirás otras más fuertes y mejores. Daniel ya estaba al teléfono con el 911, y la policía venía en camino.

Me preguntó quién era yo para hablarle. Le dije que era su hermano, su compañero de planeta. Estamos condenados a los mismos dolores, presos de los mismos sistemas. Pero él merecía vivir algo mejor que unos huesos rotos. Su cuerpo necesitaba más respeto que eso. Seguía hablando de que no estaba sobrio, y le dije que podía disfrutar de la vida. Solo que lo hacemos con límites.

Unos minutos antes de que llegara la policía, se levantó y caminó hasta la acera.

No sé qué fue de él. Sé lo que vi: un hombre sin nada en que creer, al que no le quedaba otra cosa que hacer que sentarse en medio del camino. La creencia es el camino de vuelta a la bienaventuranza. Este capítulo trata de las cinco cosas que hace un creyente y, al final, de las cinco que las roban.

EL CASTIGO Y LA RECOMPENSA ESTÁN AQUÍ

Todo lo que hay en este libro se reduce a una pregunta práctica: ¿cómo, entonces, debemos vivir?

Cada uno de nosotros busca intuitivamente la bienaventuranza, sea cual sea la palabra a la que la traduzcamos: alegría, paz, recompensa, felicidad. La mente está programada para buscar la recompensa y evitar el dolor. Y las recompensas y los castigos más evidentes no están escondidos. Los tenemos a la vista, cada día.

La recompensa de la comprensión es la comprensión. El castigo de la confusión es la confusión. Cuando actúas desde un conocimiento adecuado de Dios, te procuras la bienaventuranza ahora mismo, y no necesitas esperar un veredicto después de la muerte.

La bienaventuranza no es el premio de una buena vida. Es la buena vida. El castigo y la recompensa están aquí.

Lo que sigue es lo que he aprendido viviendo esta filosofía como padre, esposo y empresario. Estas páginas no son mandamientos. Son testimonio. Ponlas a prueba en tu propia vida y quédate con lo que resulte verdadero.

#HEREANDNOW

CINCO COSAS POR HACER

La bienaventuranza no es un sentimiento que uno espera. Son cosas que haces, y el estado en que te conviertes.

Aceptar: haz las paces con lo que es. Deja de pelear contra la realidad, contra tu naturaleza y contra tus límites.

Disfrutar: ama la vida tal como sucede, hoy, con lo que tienes.

Crear: haz lo que antes no estaba. Así es como un pedazo de la naturaleza se suma a la obra de la naturaleza.

Liderar: primero a ti mismo, luego a los demás, luego a los que vendrán después de ti.

Ganar y dar: gana lo que vale la pena tener, y luego devuélvelo al todo al que perteneces.

Cinco acciones. Las cinco primeras partes de este capítulo son esas cinco; la sexta nombra a los cinco enemigos que las roban. Algunas páginas terminan con una práctica, el puñado que de verdad vale la pena hacer. Trátalas como experimentos, no como promesas, y no dejes que ninguna de ellas sustituya la ayuda de un médico cuando un médico es lo que necesitas. Haz las cinco y no estarás preparándote para la bienaventuranza. Estarás en ella, los días en que esté a tu alcance. “La bienaventuranza no es el premio de la virtud, sino la virtud misma”. Y la mitad que la gente olvida: no somos bienaventurados porque refrenemos nuestros apetitos. Podemos refrenarlos porque somos bienaventurados. La alegría de comprender es la fuerza.

Primera parte: Aceptar

*Paz con lo que es. Lo primero que hace una persona bienaventurada
es dejar de pelear contra la realidad.*

Acepta los tesoros
Rechaza las tres F
Escucha lo que dicen
Acepta quién eres
Acepta el toma y daca
Acepta la tormenta y prepárate

ACEPTA LOS TESOROS

Dios está “feliz” de existir. Nosotros también deberíamos estarlo.

Si no me crees, asómate a la naturaleza. O mira por un telescopio. Hay un artista en plena obra, no allá afuera sino en todas partes, que jamás, ni una sola vez, se ha saltado un compás.

Y no le temas a la muerte. No nos encontramos con Dios cuando morimos. Siempre estamos dentro de Dios. Lo peor que puede pasar es que dejes de existir como ser humano. Tu materia seguirá, tu energía seguirá, y volverás al océano del que viniste. Y la forma humana es preciosa precisamente porque no sigue: comprender la muerte existe para que vivas libre, nunca para que una vida parezca pequeña.

Hay dos lados que contemplar cada día: nuestro final, o nuestra vida activa. Una mente que ensaya su final está ejecutando una simulación de amenaza en bucle, y un cerebro bajo amenaza constante no puede pensar, planear ni disfrutar de nada. Saca a la muerte del asiento del conductor, ponla atrás y sigue conduciendo.

El tesoro de la existencia ya es tuyo. Lo tienes en las manos. La mayoría de la gente se pasa la vida buscándolo en las manos de otro.

Práctica: una vez hoy, detente diez segundos y advierte que existes.

Ese es el tesoro. No cuesta nada y nadie puede quitártelo.

Ahora, las tres cosas que intentan robarlo.

#THETREASURE

RECHAZA LAS TRES F

Tres cosas arruinarán la calidad de tu vida si las dejas sin examinar, y las tres empiezan con F en inglés. Fear, Feelings, Faith: el miedo, los sentimientos, la fe.

El miedo es el pensamiento más automático en toda criatura capaz de pensar. Si se lo deja solo, agranda cada problema más de lo que es y te mantiene dentro de los muros de lo que ya conoces. Hasta una buena obra hecha solo para escapar de un castigo es el miedo al volante.

Los sentimientos son reales, pero son informes, no veredictos. Un sentimiento te dice que algo está pasando en el cuerpo. No te dice qué es verdad.

La fe, la ciega, acalla la razón que podría haberte salvado.

Una palabra sobre la esperanza, ya que se esconde entre las tres. La esperanza y el miedo son gemelos: ambos nacen de la incertidumbre, y no puedes tener uno sin el otro. Ambos son el mismo acto, un pronóstico ansioso de lo que podría venir, apuntado en direcciones opuestas. La esperanza como compromiso, la segunda clase de creencia, es buena; te mueve. La esperanza como muleta, esperar a que la suerte te salve, es el miedo con un abrigo más bonito.

Ninguna de las tres es un mal. Cada una, en su momento, mantuvo vivos a tus antepasados. Pero están hechas para ser pasajeras, no conductoras.

Práctica: antes de tu próxima gran decisión, haz una sola pregunta. ¿Cuál de las F está conduciendo? Luego devuelve la razón al volante y pregunta otra vez.

ESCUCHA LO QUE DICEN

Si alguien insulta tu realidad, eso es cosa suya. No le quita nada a tu realidad verdadera. Lo que dejes que te haga es cosa tuya.

Recuerda el dial. El insulto es una causa externa. Que te mueva o no lo decide cuánto comprendes: sobre la persona, sobre ti mismo y sobre lo poco que tiene que ver la opinión de un desconocido con lo que es real.

Walpole dijo que el mundo es una comedia para los que piensan y una tragedia para los que sienten. La vida, y tu conexión con la vida, es lo más importante que tienes. Así que cuando te llegue un tropiezo, minimiza el daño. No dejes que te robe el ánimo, ni la sonrisa.

Y una discusión siempre se puede ganar. O te das cuenta de que antes eras un tonto, o te das cuenta de que tu oponente todavía lo es. Las dos son victorias.

#STAYFREE

ACEPTA QUIÉN ERES

No seas tan arrogante como para creer que eres lo mejor de la naturaleza. No seas tan humilde como para creer que no importas.

El equilibrio es donde la humanidad sigue fallando. O damos por sentado que nuestra especie es dueña de la creación, o negamos tener papel alguno en su rumbo. Lo primero produce tiranos. Lo segundo produce espectadores.

La verdad está entre ambas. Eres una ola entre incontables olas. Y eres una ola real, y mueves agua real.

La cura para la arrogancia y para la falsa humildad es la misma: el contento con uno mismo, nacido de la razón. No la autoestima que viene de vencer a alguien, y que hay que volver a ganar mañana, sino la quietud que viene de comprender tu propio poder real y de usarlo. El sistema de recompensa del cerebro se deja secuestrar fácilmente por la comparación; pon a una persona junto a alguien más rico y su satisfacción cae, aunque nada en su vida haya cambiado. La razón quita la comparación de en medio y pregunta solo una cosa: ¿estoy haciendo lo que soy capaz de hacer?

Hasta nuestros deseos los tomamos prestados. Deseamos una cosa porque alguien como nosotros la desea, y luego decimos que el deseo es nuestro.

Un auto deportivo que no pasa de ochenta está averiado; un auto familiar que llega a ochenta está bien. Lo bueno y lo malo se miden por comparación, y la única comparación justa es con tu propia máquina, y aun así es una pregunta sobre tus capacidades, no sobre tu valor.

ACEPTA EL TOMA Y DACA

Solo una cosa es perfecta, y es el todo. Los demás somos partes, y una parte no puede tenerlo todo a la vez.

Cada ganancia pone otra cosa en riesgo. Eso no es un fallo de tu planificación. Es la forma de una vida finita. No puedes tener la casa en la playa sin el viento. No puedes tener la oficina en pleno centro de la ciudad sin el tráfico, no en la realidad de 2026. No puedes tener la empresa sin el teléfono sonando el domingo, ni los hijos sin el ruido.

Lo mismo vale para las palabras que usamos para nuestras vidas. Un matrimonio no es un matrimonio si no es exclusivo; quita el límite y habrás quitado la cosa misma. Una amistad no es una amistad sin las horas. Un oficio no es un oficio sin los años. Toda cosa buena viene con una definición, y la definición lleva incorporado su precio.

Así que encuentra la unidad con la definición de lo que dices estar haciendo. Si lo llamas matrimonio, vive casado. Si lo llamas empresa, dirígela. Vivir una definición a medias es la desunión más común que existe, y nadie es menos bienaventurado que quien vive en desunión: el que quiere la casa y reniega del viento.

La perfección es de Dios. Lo nuestro es el toma y daca, aceptado entero.

#GIVEANDTAKE

ACEPTA LA TORMENTA Y PREPÁRATE

El consejo más práctico de toda la filosofía es este: resuelve de antemano la manera correcta de vivir, fíjala en la memoria como un conjunto de máximas claras y aplícalas a las situaciones que encuentres, de modo que, cuando golpee la emoción, la regla ya esté ahí.

La neurociencia lo respalda. Bajo estrés, la química del cerebro cambia de maneras que deterioran las regiones que razonan y planean, mientras toman el mando los sistemas más antiguos y rápidos que pelean o huyen. En el momento en que más necesitas pensar es cuando menos puedes hacerlo. Así que pensar hay que hacerlo antes.

A mi amigo Ray Windsor le gusta poner la misma idea en seis palabras, una vieja máxima por la que se rige: proper prior planning prevents poor performance (planificar previamente y con propiedad previene un pobre desempeño). Él lo dice para los negocios. Es igual de cierto para el alma.

Para eso está este libro. Cada página es una regla lo bastante pequeña para memorizarla y lo bastante clara para aplicarla. “Los sentimientos son el tiempo que hace”. “Ser causado no es ser impotente”. “El arrepentimiento es una segunda herida”. Léelas cuando estés en calma, para que ya estén en la habitación cuando no lo estés.

Y comprométete con principios, no con sentimientos. Un compromiso con los principios sobrevive a tus desánimos. Un compromiso con una recompensa o un sentimiento dura exactamente hasta que llega el siguiente sentimiento.

Segunda parte: Disfrutar

Amor por la vida tal como sucede, hoy, con lo que tienes.

1. Disfrutar el ahora y encontrar el porqué
2. Muchas razones para disfrutar la vida
3. Los límites son un regalo
4. El cuerpo es el templo de la alegría
5. Disfruta el zoológico

DISFRUTAR EL AHORA Y ENCONTRAR EL PORQUÉ

Primero, ama la vida. Asume el compromiso interior de que la vida, en sí misma, está completa. Hay muchas razones. Piensa en lo raro que es ser un pedazo del universo que puede mirar el universo.

Segundo, encuentra tu porqué. Todo lo demás, los libros, el conocimiento, la familia, los amigos, el deporte, el trabajo, debería ser un medio de conexión con la vida, una razón para amarla.

Cuanto más sanas y más equilibradas sean esas conexiones, más feliz serás.

Fíjate en el orden. La mayoría de la gente intenta encontrar primero un porqué, con la esperanza de que el amor a la vida venga después, una vez alcanzado el porqué. No funciona así. Para la mayoría, el amor viene primero, como una decisión, y el porqué crece a partir de él.

Amar el ahora no es gastarse el futuro. La razón sopesa un bien mayor mañana frente a uno menor hoy, y elige el mayor, venga cuando venga. El ahora es donde amas. No es donde cobras y te vas.

Amar el ahora y encontrar el porqué es el cómo de la felicidad.

#NOWANDWHY

MUCHAS RAZONES PARA DISFRUTAR LA VIDA

La vida te da muchas razones para amarla. Encontrarlas es cosa tuya.

No seas “monofeliz”. Esa es la enfermedad que te dice que necesitas una cosa específica para ser feliz. Una persona con una sola razón para amar la vida está a una pérdida de no tener ninguna. Una persona con diez razones puede sobrevivir a casi todo.

Tiene un primo: el “a menos que”. No deberías ser feliz a menos que se cierre el trato, a menos que se alcance la cifra, a menos que la casa sea más grande. El “a menos que” siempre se mueve. Olvídalo. Vive el ahora. El verdadero bien está igualmente disponible para todos, y eso es lo que lo hace el verdadero bien.

Y elige tus amores con cuidado, porque lo que amas es de donde viene tu energía, y de donde viene tu energía decide la calidad de tus días.

#MANYREASONS

LOS LÍMITES SON UN REGALO

Si todo estuviera disponible todo el tiempo, nada sería especial.

Es bueno que el día termine. Es bueno que puedas soltar el tenedor. Es bueno que el fin de semana sean dos días y no siete, que la estación cambie, que las personas que amas no estén siempre en la habitación. Un límite es lo que convierte una cosa en una ocasión.

Las viejas religiones entendieron esto, y es lo más justo que puede decirse a favor de sus reglas: un ayuno convierte la comida en un banquete, y un día de descanso hace de la semana una semana. Los dualistas se equivocaron al llamar bajo al cuerpo, pero tenían razón en que un cuerpo sin límites es un cuerpo sin placer. Cualquier cosa llevada más allá de su límite deja de dar.

Así que no reniegues de tus límites, de tiempo, de fuerza, de años, los que toda vida tiene. La privación es otra cosa, y a nadie debería decirsele que esté agradecido por ella. Los límites son el marco que hace el cuadro. Quítalos y no obtienes más vida. Obtienes un borrón.

#LIMITSAREAGIFT

EL CUERPO ES EL TEMPLO DE LA ALEGRÍA

Dijimos en el capítulo 4 que materia y mente son dos caras de una sola cosa. Esto es lo que eso significa a las siete de la mañana.

Tu estado de ánimo no es un mensaje de tu alma. Es, en gran parte, un informe de tu cuerpo. Dormir poco se lee como desesperanza. El hambre se lee como enojo. Un día sin movimiento se lee como pesadez de espíritu. El cerebro lleva un presupuesto de energía, y cuando el presupuesto se agota, no te dice “presupuesto bajo”. Te dice que tu vida va mal.

Así que antes de interpretar un ánimo sombrío como una verdad sobre tu matrimonio, tu trabajo o tu valor, revisa el presupuesto. Sueño, comida, agua, movimiento, luz del día. Muchas crisis espirituales de medianoche se resuelven con el desayuno. Una oscuridad que el desayuno no toca, semana tras semana, es otra cosa, y merece la ayuda de un médico, no la de un libro de filosofía.

Respetar la biología. No puedes crear nervios nuevos a fuerza de voluntad, y ninguna cantidad de filosofía sustituye al hierro, al sueño o a una vitamina que falta. El clero del viejo dualismo trataba al cuerpo como una cosa inferior que había que disciplinar. La unidad dice que el cuerpo es la otra cara de la mente, y que no puedes tener una mente clara sobre un cuerpo descuidado, como no puedes tener una imagen clara en un espejo sucio.

Práctica: mañana, protege tres cosas antes de proteger cualquier otra. El sueño, una caminata y una comida de verdad. Luego mira qué aspecto tienen tus problemas.

Luego, a jugar. Pasa la página.

#FIRSTTEMPLE

DISFRUTA EL ZOOLÓGICO

Imagina una jaula llena de monos juguetones. Uno está sentado solo, a un lado, con aire triste. Probablemente pensarías que ese mono está enfermo.

Ahora imagina que la Tierra es el zoológico, y que tú estás en la jaula de los animales racionales. Los días en que puedas elegir, elige ser uno de los juguetones.

La vida sí se pone triste. Eso es real, y este libro no ha fingido lo contrario. Pero la tristeza es una estación, no un hogar.

Levantémonos de nuevo, y no seamos nosotros quienes añadamos más desdicha.

Spinoza lo dijo sin rodeos: la alegría no puede ser excesiva; siempre es buena. Y nada prohíbe nuestro placer sino una superstición salvaje y triste.

Dios está “feliz” de existir. Sé el mono que se dio cuenta.

#BEPOSITIVE

Tercera parte: Crear

La alegría de hacer lo que antes no estaba.

1. Dos creencias para crear
2. ¿Por qué crear?
3. Vive con la realidad, crea con visión
4. Atesora tu vacío
5. La fórmula BREW para creadores

DOS CREENCIAS PARA CREAR

Para crear grandeza hacen falta dos creencias:

1. Las cosas pueden cambiarse.
2. Tú puedes cambiarlas.

Por lo tanto, nunca dejes de creer.

El capítulo 2 defendió que la creencia es una causa. Esta es la aplicación: tienes que ser creyente para ser cumplidor.

La mayoría de los problemas tienen más de una solución, y el resto tiene una que todavía no has encontrado. Si la puerta de la oportunidad está cerrada con llave, sigue llamando. Trepa el muro. Prueba la puerta de al lado. Toca el timbre. Busca una ventana. O ve a buscar un edificio sin puertas. Pero niégate a rendirte tras los primeros intentos.

Recuerda el capítulo “Del hombre”: tu creencia es una causa. En el momento en que dejas de creer en ti, dejas de crear. Y nadie más lo hará por ti, porque, a menos que haya algo que ganar o perder, la mayoría de la gente está demasiado ocupada pensando en sí misma para ser tu mayor apoyo o tu crítico más duro. Sus dudas no te definen. Su aprobación no es necesaria.

Práctica: elige el problema que has decidido que no tiene solución. Escribe tres puertas que no has probado. Llama a una esta semana.

#KEEPBELIEVING

¿POR QUÉ CREAR?

¿No es cierto que no hay dos personas, ni siquiera dos gemelos, que hayan vivido la misma hora? ¿Que la personalidad de una persona es distinta de la de cualquier otra? Claro que sí.

Así que, como modo único de la existencia, tienes una manera única de ser que nadie más puede ocupar. La naturaleza no se repite, y no se repitió en ti. Mejor ser pequeño y original que grande y una réplica.

Esto es lo que quiero decir con “existe tu realidad”. Comprende tu naturaleza. Vive tu naturaleza. Lo que es claro y verdadero para tu intuición, lo que reconoces como tu vocación, es la meta principal. No necesitas diez compromisos contigo mismo. Necesitas uno: tener una buena vida. Y una buena vida, descubrirás, exige ser una buena persona.

Quienes no pueden crear solo conservarán, y quienes no pueden hacer ni lo uno ni lo otro destruirán. Los sabios lo dijeron hace mucho: la ociosidad trae aburrimiento, y el aburrimiento trae pecado.

¿Por qué ser grande? Porque puedes. Y porque la versión de ti que pudo haber sido no volverá a pasar por aquí.

#BECAUSEYOU CAN

VIVE CON LA REALIDAD, CREA CON VISIÓN

¿Qué les pasa a los humanos con la imaginación? Cuando se trata de los hechos simples de nuestra vida, nos despegamos de la realidad y vemos lo que nos resulta agradable. Pero cuando se trata de imaginar el futuro, esa misma imaginación desbocada se vuelve de pronto tímida. Vemos solo la oportunidad más cercana e ignoramos lo ilimitado que puede ser el éxito.

Dale la vuelta.

Mantente aferrado a la realidad absoluta de dónde estás. Usa las herramientas de “De la verdad” con tu propia situación, sin pestañear. Y luego quita todo límite mental sobre adónde podrías llegar.

El viaje hacia la grandeza empieza con dos sentimientos. Cuando comprendes que eres un pedazo de naturaleza que un día se disolverá, sientes el vacío. Ese sentimiento es honesto; no huyas de él. Luego, la primera vez que pruebes la alegría de hacer algo verdaderamente bien, de construir lo que antes no estaba, no tendrás opción. Querrás ser grande en lo que sea que hagas.

El vacío empuja. La alegría tira. Entre los dos, te mueves.

#ENVISION

ATESORA TU VACÍO

No se puede plantar en un jardín lleno. Por eso los sabios atesoran su vacío.

La mayoría trata la sensación de vacío como un defecto. Falta algo, así que algo anda mal, así que hay que llenarlo, rápido, con lo que esté más a mano: comida, ruido, una compra, una pantalla. Al anochecer el jardín está atiborrado de maleza, y nunca crece en él nada de valor.

Mira el vacío de otra manera. No es un agujero en ti. Es el espacio en ti. Es el único lugar donde puede plantarse algo nuevo, y lo que duele en él es la tierra que pide.

El hombre sin vacío rara vez construye; ¿por qué habría de hacerlo? La plenitud también puede crear, por juego, por amor y por curiosidad. Pero la mayoría de las grandes cosas las plantó alguien que sintió un vacío y, en lugar de llenarlo, plantó en él. El fundador sintió el vacío donde todavía no estaba la empresa. La madre sintió el vacío donde todavía no estaba la fuerza del hijo. El escritor sintió el vacío donde todavía no estaba el libro. Cada uno dejó el espacio abierto el tiempo suficiente para que creciera algo.

Así que cuando llegue el vacío, y llegará, no corras a llenarlo. Quédate en él un minuto. Pregunta qué quiere crecer ahí. Luego planta eso, y solo eso, y mantén fuera la maleza.

#CHERISHYOURVOID

LA FÓRMULA BREW PARA CREADORES

Believe (cree): puedes hacerlo.

Realize (date cuenta): alinéate con la realidad.

Encourage (anímate): deshazte del miedo.

Want it (quíerelo): si no lo quieres de verdad, no lo conseguirás. O quieres lo que haces, o haces lo que quieres.

B, R, E, W. Brew, en inglés, es poner algo a cocinar a fuego lento. Vamos a cocinarlo.

Algunas cosas que he aprendido sobre la cocción. Ve los problemas por lo que son, y las oportunidades por lo que pueden ser. El miedo nos viene de fábrica, así que inflamamos los problemas con más estrés del que merecen, y encogemos las oportunidades al tamaño de nuestra zona de confort. Encoge el problema a su tamaño real. Agranda la oportunidad a su tamaño posible.

Cuando la vida te dé estiércol, tómallo. Es abono para tu crecimiento. A Rumi se lo cita a menudo: la herida es el lugar por donde entra la luz. Nada de lo que te pasa tiene que desperdiciarse. La naturaleza lo recicla todo, y tú también puedes, a tu propio ritmo. Y un viaje bien recorrido va de la complejidad a la simplicidad, y de ahí a la madurez, y la clave de cada paso es la comprensión.

Puedes cocinar para ti. La siguiente parte es cocinar para otros.

#BREW

Cuarta parte: Liderar

Tú primero, luego los demás, luego los que vendrán después de ti.

1. Tu liderazgo importa
2. Primero líderate a ti mismo
3. La positividad es la mejor herramienta de un líder
4. Mandar o comprender
5. Liderar a los hijos

TU LIDERAZGO IMPORTA

La libertad es un derecho que corre en paralelo a la vida misma: pensar sin coerción y elegir entre opciones reales, y, por supuesto, con sabiduría. No es la voluntad sin causa que dejamos de lado en el capítulo 4; es el espacio que una persona necesita para que sus causas sean suyas. Hay que defenderla de los gobiernos, y hay que defenderla de las trampas y los límites que nos ponemos nosotros mismos.

Debemos liderar nuestro propio destino, o estar listos para cargar con el dolor de entregarle nuestra realidad a otro.

Un líder que acumula seguidores ha construido una multitud. Un líder que crea líderes ha construido un futuro.

¿De qué sirve un líder que no inspira, y que no hace mejores a todos los que lo rodean? Liderar por miedo es trabajo de dictador, y liderar por recompensa, cosa de mente infantil. Los verdaderos líderes lideran por un compromiso con ser mejores, y hacen contagioso ese compromiso. El liderazgo crea dos cosas: éxito, y futuros líderes. Si solo produces lo primero, no estás liderando. Estás administrando.

#CREATELEADERS

PRIMERO LIDÉRATE A TI MISMO

El liderazgo es ganar un control adecuado sobre ti mismo, tu biología, tu psicología y tus emociones, mientras diriges tus pasiones. Hay un ejército dentro de ti. Alinea las tropas. Nadie puede llevar a otros más lejos de donde se ha llevado a sí mismo.

Recuerda la primera de las tres F: el miedo es automático. Por eso la seguridad es el sentimiento más buscado, y por eso el cambio es aquello contra lo que la gente más lucha. Así que si has encontrado el valor para convertir algo malo, en ti o en otros, en algo bueno, considérate un líder. El liderazgo es la disposición a cruzar primero la puerta que a todos los demás les da miedo.

Y luego ejecuta. Las ideas son gratis, y todo el mundo las tiene. Quienes dominan la ejecución tienen la herramienta más poderosa que existe, porque pueden convertir lo posible en real. Dios no delibera. Dios actúa. Haz que a tu comprensión la siga la acción, y en eso sé como Dios.

Práctica: elige una cosa que llevas tiempo diciéndoles a otros que hagan y que tú no has hecho. Hazla primero. Luego habla.

#LEADYOURSELF

LA POSITIVIDAD ES LA MEJOR HERRAMIENTA DE UN LÍDER

Una manera en que un líder toma el control de cualquier situación es irradiando energía positiva: refuerzo positivo, aliento, humor, perspicacia, una imagen de un futuro mejor. Esa energía es magnética. La gente se mueve hacia ella, en los negocios, en las relaciones y en una familia. No puedes guiar a la gente hacia un futuro que pareces temer.

También funciona en los momentos difíciles. Imagina que un cliente llama pidiendo devolver un pedido mucho después del plazo de devolución. Un vendedor le lee la política. Un líder usa la necesidad del cliente para crear algo nuevo: “Entiendo lo que necesita. Si acepto esta devolución, ¿podemos empezar juntos ese nuevo proyecto?”. En lugar de rechazar al cliente, has abierto una puerta. Muchos de los “no” que estás a punto de decir esconden un “sí” mejor.

Hay una versión más difícil de esto. El odio aumenta con el odio devuelto, y solo el amor puede destruirlo. La hostilidad es contagiosa; nos contagiamos los estados unos a otros a través de la cara y la voz antes de que se registre una sola palabra. Responde a la ira con ira y la habrás duplicado. Respóndele con aplomo y calidez y no le habrás dado nada de que alimentarse. Esto no es blandura, y no es la única herramienta; a algunas personas hay que mantenerlas a distancia, como dijo la página sobre pedir cuentas. Pero es la única estrategia que he visto acabar con una enemistad.

#POSITIVEATTRACTS

MANDAR O COMPRENDER

Todos son decentes. Lo cruel son las maneras de entender.

Recuerda al niño que lloraba al comienzo del capítulo 4: una maestra le dio una orden, y el miedo creció; la otra bajó a su altura y se ocupó del miedo.

La primera maestra actúa como si la voluntad fuera libre: si la voluntad es libre, basta con decirle a la gente lo que tiene que hacer, y lo hace. La segunda actúa a partir del conocimiento de que la voluntad está construida con causas, y sale a buscar la causa.

Esta es la diferencia práctica entre las dos creencias, y decide cómo crías a tus hijos, cómo diriges una empresa y cómo te tratas a ti mismo. La creencia en el libre albedrío tiende a producir mandatos, juicios y cancelaciones, y cuando el mandato falla, la conclusión de que la persona es mala. La creencia en una voluntad construida tiende a producir comprensión, condiciones cambiadas, recompensas cambiadas, y cuando eso falla, la conclusión de que la causa aún no se ha encontrado. No todos los que sostienen la primera creencia se comportan de la primera manera. Pero la creencia se lo pone fácil.

Comprender es más lento, y funciona. Mandar es más rápido, y no funciona, y por eso tenemos que volver a hacerlo una y otra vez.

Quien cree en el libre albedrío debe arrepentirse. Quien cree en una voluntad construida debe construir.

#TELLORUNDERSTAND

LIDERAR A LOS HIJOS

Los niños se esfuerzan por ser únicos y libres, como el Dios que los constituye. Valorar y validar esa naturaleza elimina el primer conflicto entre padres e hijos. También hace crecer su capacidad de liderar. Los hijos son lo que con más certeza queda de nuestro ser, y nuestra felicidad está entrelazada con la suya.

Cómo hacer que los niños sientan, y crean:

Que su existencia y su individualidad son vistas y valoradas.

Que son únicos y necesarios, así que su valor nunca se ganó y nunca puede quitarse.

Que la creencia es muy poderosa, así que lo que crean de sí mismos dará forma a lo que hagan.

Que los sentimientos son el tiempo que hace, así que una mala tarde no es un veredicto.

Que la realidad puede comprenderse, así que todo problema es un acertijo y todo acertijo tiene más de una solución.

Que en quién te conviertes importa más que lo que haces, pero lo que haces da forma a quién te conviertes, así que las acciones de cada día son todo el juego.

No necesito que me sigan. Necesito que se conviertan en líderes de sus propias vidas.

#MYCHILDREN

Quinta parte: Ganar y dar

Lo que le debemos al todo al que pertenecemos.

1. Ganar y dar libertad
2. Nada es más útil para el hombre que el hombre
3. Ganar y dar paz
4. Sé la minoría

GANAR Y DAR LIBERTAD

No puedes dar lo que no tienes. Un combustible impuro no da luz pura. Así que primero gánala, y luego dala.

La libertad es un derecho de todo ser, tanto como la vida misma. Nadie puede existir tan plenamente como debería estando preso, aunque muchos han vivido con nobleza entre muros.

Libertad frente a un tirano. Libertad frente a la pobreza. Libertad frente a la ignorancia. Y libertad frente a las complejidades de tu propia naturaleza, que es la única prisión que llevas contigo a todas partes.

Esto se sigue de todo lo que hemos dicho. Si cada persona es una expresión necesaria e irreplicable del Uno, entonces impedir que una persona viva su naturaleza no es solo cruel. Es desperdiciar algo que el universo nunca volverá a hacer.

Y la libertad no se gana solo por dentro. Una persona vive más libremente bajo buenas leyes, entre gente que cumple su palabra, que sola en el bosque. Por eso la lucha por la libertad es también una lucha por sus condiciones: paz, ley y pan.

Compréndela. Lucha por ella. Difúndela.

#SPREADFREEDOM

NADA ES MÁS ÚTIL PARA EL HOMBRE QUE EL HOMBRE

¿Por qué habría de importarle alguien más a una persona que comprende la unidad?

La respuesta no es sentimental. Nada en la naturaleza es más útil para un ser humano que otro ser humano que vive según la razón. Dos personas que comprenden concuerdan en naturaleza, y juntas forman un cuerpo dos veces más fuerte que cualquiera de las dos por separado. El sabio no quiere guardarse la comprensión para sí. Quiere que otros la tengan, porque eso lo hace más seguro, más rico y más libre.

Es un hecho sobre el animal que somos. Nuestros cerebros están hechos para otros cerebros; una cara nos calma, una voz nos serena, una mano en el hombro baja la alarma de todo el cuerpo. La soledad y el aislamiento están vinculados a una muerte más temprana, con un efecto que en los estudios es de un tamaño parecido al del tabaco. Por algo el aislamiento en una celda es un castigo.

Así que liderar y amar a otros no es caridad. Es interés propio, correctamente entendido. Cada líder que creas, cada hijo al que crías para que tenga fuerza propia, cada amigo al que ayudas a ver con claridad, es otra mente que concuerda con la tuya en la razón, y otro pilar bajo el techo que ambos comparten.

#USEFULTOMAN

GANAR Y DAR PAZ

La regla de oro le ha enseñado lo mismo a todos los pueblos: trata a tu prójimo como querías que te trataran.

Algunos consideran que su vecindario es el universo entero y todo lo que hay en él. Algunos consideran solo a sus compatriotas. Y algunos solo aman a un prójimo que se parece exactamente a ellos.

La unidad hace del primer grupo el único honesto. Si todos somos olas del mismo océano, el hombre del otro lado de la frontera está hecho de la misma agua que tu hermano. Cuando queremos quitarle sus derechos a otra persona, ahí empiezan los problemas, y a menudo empiezan con un “me lo mandó mi Dios”. El Dios verdadero no le ha mandado tal cosa a nadie. El Dios verdadero no habla desde arriba. Habla solo en nuestra forma, y de lo que decimos en su nombre respondemos nosotros.

En mi filosofía yo también tengo un Mesías, y no viene una sola vez. Aparece en cada generación y la vive. Es quien negocia la paz entre las grandes potencias, y quien diseña y construye el sistema que acaba con la pobreza extrema. También es más pequeño que eso. Piensa en Nuseir Yassin, de Nas Daily, un joven con un teléfono que llega a miles de millones de personas con videos de un minuto que abogan por la paz y el amor y abren puertas a la prosperidad. Un mesías puede estar en las redes sociales. Hay mesías en cada hogar, cada ciudad y cada país: los que llevan libertad, paz y prosperidad a la gente que tienen a su alcance. ¿Podría llegar alguna vez el grande? No lo sé. Pero no deberíamos dejar de soñar con él. Todo cambio real fue primero el sueño de alguien.

#PEACE

SÉ LA MINORÍA

En los negocios existe la regla del 80/20: el 80 por ciento de tus ventas viene del 20 por ciento de tus clientes. Vilfredo Pareto fue el primero en notar la forma, en 1896, en quiénes eran los dueños de la tierra en Italia; Joseph Juran la llevó a la planta de producción como “los pocos vitales y los muchos triviales”.

Los números no son sagrados. Puede ser 90/10 o 70/30. Lo que importa es la forma: la mayor parte del efecto viene de una pequeña parte de la causa.

La misma forma recorre una vida. La mayor parte de tu paz viene de unas pocas decisiones, y la mayoría de la gente nunca las toma.

La mayoría existe en el miedo, el estrés, el amor al dinero, el amor a la fama, la persecución del placer y la fe en la superstición.

La minoría existe en la búsqueda del conocimiento, una vida de razón y una vida de virtud.

Los dos grupos son parte del Uno, y la misma persona visita ambos en un solo día; el dial del capítulo 4 gira hora tras hora. Pero esta es la parte que importa: la minoría no es un club. No tiene verja ni cuota. Cualquiera puede entrar, cualquier mañana, con solo decidir comprender en lugar de reaccionar.

Elige tu grupo. Luego mantén la puerta abierta para alguien más.

#THEMINORITY

Sexta parte: Cinco enemigos de la bienaventuranza

*No la tristeza, que pasa, sino cinco hábitos en que se convierten las
tres F cuando se las deja al volante.*

1. Intolerancia
2. Celos
3. Autocompasión
4. Ociosidad
5. Odio

INTOLERANCIA

Cada cosa actúa por la necesidad de su propia naturaleza. Spinoza lo dijo de las piedras y de los hombres. La persona cuya creencia te ofende fue hecha por las mismas causas que te hicieron a ti, y también lo fueron las lentes por las que miran ambos. Cuanto más clara la lente, mejor se conduce.

La intolerancia tiene dos caras. La primera apunta a las personas: la exigencia de que otra ola tenga la forma de la tuya. No puede satisfacerse, puesto que no hay dos olas iguales, y así el intolerante pasa todo el día enojado con el océano por ser océano.

La segunda apunta al tiempo: la exigencia de que la recompensa llegue ya. El sentimiento satisfecho ya, el resultado logrado ya. Pero el universo no puede llenar una taza que todavía no tiene espacio. Debemos llegar a ser para poder recibir, y llegar a ser lleva tiempo. Un bistec no se asa por los dos lados a la vez, y una empresa tampoco. Quien quiere el placer en este mismo instante no puede sembrar un campo.

Las dos caras rechazan lo mismo: el proceso natural. La bienaventuranza viene de la comprensión, y la comprensión es lenta por naturaleza. El intolerante cierra una puerta de un portazo y nunca se fija en cuántas están abiertas.

El agricultor impaciente desentierra la semilla para ver si está creciendo, y la mata al comprobarlo. La intolerancia hace eso con las personas, y con el tiempo.

#SAMEWATER

CELOS

Spinoza definió la envidia como odio, en cuanto hace que un hombre se entristezca de la buena fortuna de otro y se alegre de su desgracia. Los celos son su primo hermano: amor mezclado con odio, y el miedo a perder lo que tienes ante alguien que tiene más.

Ambos descansan en una creencia: que el mundo es un pastel. Tu porción crece solo cuando la mía se encoge.

Para unas pocas cosas, es cierto. Hay un solo puesto, una sola casa, un solo primer lugar. Para las cosas que hacen bienaventurada una vida, es falso. La comprensión no escasea. La paz no escasea. Nada es más útil para el hombre que el hombre, y la claridad de otra persona hace la tuya más fácil, no más difícil. Dos que comprenden forman un cuerpo dos veces más fuerte.

El celoso lleva la contabilidad exactamente al revés. Lo castiga el bien ajeno, que no le cuesta nada, y lo premia la pérdida ajena, que no le da nada. Se ha nombrado a sí mismo para sufrir en nombre de una escasez que no existe. Los estudios sobre las redes sociales dicen lo mismo con números: cuanto más tiempo pasa la gente mirando hacia arriba, a los mejores momentos de los demás, más envidia, ansiedad y soledad declara, a toda edad y en todos los países medidos.

La persona de la unidad no compara su familia, sus hijos, sus ingresos ni su casa con los de nadie. Trabaja por aumentar el bien común, porque el bien común es el único que vuelve.

Hay una cura, y no es querer menos. Es redefinir qué es lo bueno. La prueba de Spinoza es simple: el verdadero bien es el que todos pueden tener a la vez.

Práctica: la próxima vez que lleguen los celos, nombra una cosa que esa persona hizo para ganarse lo que tiene. Luego da tú mismo uno de esos pasos, esta semana.

AUTOCOMPASIÓN

Algunos agravios son reales. Los sistemas les fallan a las personas, y el dolor es real; este libro nunca lo ha negado.

La autocompasión no es el dolor. Es una historia que se cuenta sobre el dolor: que la realidad te está castigando, que te han echado una maldición. Pero las leyes de la naturaleza se aplican sin discriminación, y se siguen de sus causas con perfección. El Uno no favorece a nadie. Ese es el noveno de los trece atributos, y el más difícil de sostener cuando eres tú quien está bajo la lluvia. También es el que te salva. Si nada te eligió para esto, nada te retiene en ello.

La persona de la unidad sabe una segunda cosa: lo que la naturaleza ha dejado abierto nos toca a nosotros. Asume la responsabilidad de lo que puede cambiar y hacer crecer, y deja de culpar a lo que nunca estuvo en sus manos cambiar. El cerebro está de acuerdo. Repasar una herida y preguntar por qué corre por el mismo circuito que la mente usa para girar en vacío sobre sí misma, y los estudios muestran que bloquea justo la resolución de problemas que acabaría con la herida. La compasión por otro mueve la mano hacia la ayuda. La compasión por uno mismo no mueve nada.

La salvación empieza con la responsabilidad, en lo pequeño y en lo grande. Negocia la paz. Entrega lo que funciona. Construye sistemas para la misericordia, la justicia y los derechos de las personas. El bien es fácil de entender y difícil de rebatir; difúndelo. Si nada te eligió para el dolor, no te tumbes debajo de él. Levántate y encuentra los poderes que el universo te ha entregado directamente.

“¿Por qué a mí?” no tiene respuesta, porque no es una pregunta. “¿Y ahora qué?” sí es una pregunta. Tiene una respuesta en cada página de este capítulo.

Práctica: una vez hoy, atrápate en un “¿por qué a mí?”. No discutas con él. Sustitúyelo por un “¿y ahora qué?”, y responde con un acto pequeño.

#WHATNOW

OCIOSIDAD

Cada cosa se esfuerza por perseverar en su ser. Ese esfuerzo no es un deber que se nos impone. Es lo que somos. Un pedazo de naturaleza que deja de esforzarse no ha encontrado el descanso. Ha empezado a deshacerse.

La ociosidad no es descanso. El descanso pertenece al disfrute; un cuerpo descansado disfruta, y uno cansado solo aguanta. La ociosidad es un descanso que ha olvidado por qué empezó. El sofá no restaura. Solo pospone.

Una mente ociosa es la que más les gusta a las tres F. El miedo llena una hora vacía. Los sentimientos, sin nada que hacer, ocupan todo el cielo. Y la fe, sin trabajo que la ponga a prueba, se endurece hasta volverse superstición. Todos los enemigos de este libro crecen en agua estancada.

La ciencia es contundente. En los ensayos, caminar, correr, levantar pesas y hacer yoga tratan la depresión casi tan bien como la terapia, y cuanto mayor el esfuerzo, mayor el efecto. Un cuerpo que no se mueve le dice a la mente que la vida va mal, y la mente le cree.

La cura no es estar ocupado. La mayoría está ocupada, y nada de eso la hace bienaventurada. La cura es el tercer verbo: crear. Haz algo que antes no estaba, por pequeño que sea, y el esfuerzo que hay dentro de ti tendrá adónde ir. Un pedazo de naturaleza se suma al trabajo de la naturaleza, y ahí está la alegría.

Práctica: antes de que acabe el día, haz una cosa: una comida, una reparación, un párrafo, un plan. Luego abre un camino para que alguien de tu casa o de tu empresa haga algo también. El trabajo de un líder es construir el camino sobre el que otros crean, y la gente se queda donde no está ociosa.

#MAKESOMETHING

ODIO

El odio es tristeza con una cara pegada. Esa es la definición de Spinoza: tristeza, acompañada de la idea de una causa exterior. De él crece una familia, envidia, desprecio, ira, venganza, con un rasgo en común: cada uno de ellos quiere que otra persona sufra.

La codicia es el hermano callado del odio. La avaricia, dice Spinoza, es el amor inmoderado a las riquezas, y el amor a una cosa que puede quitarse engendra miedo a perderla, y odio a quien pudiera quitarla. El codicioso resiente al competidor, al impuesto, al hermano que le pidió un préstamo. La codicia es el pastel en el que creen los celos, defendido con las dos manos.

Mira lo que ese deseo le hace a quien lo alberga. El cerebro no puede desear un daño sin ensayarlo, y la hostilidad es contagiosa. El que odia vive todo el día en el estado que le desea a su enemigo.

El odio nunca es bueno, y en esto Spinoza es firme. Aumenta con el odio devuelto, y solo lo destruye el amor. Quien vive según la razón responde al odio con generosidad, no porque sea blando, sino porque se niega a dejarse llevar por aquello a lo que responde. Las tormentas siguen teniendo rompeolas. Pero el rompeolas no está enojado con el mar.

El odio deshace los cinco verbos a la vez. No puede aceptar, pues está en guerra con lo que es. No puede disfrutar, pues su alimento es el dolor ajeno. No crea nada, solo lidera turbas, y no le queda nada que dar.

El odio llega causado, como todo sentimiento. Lo que lo alimenta es tuyo, y la comprensión, giro a giro, lo mata de hambre.

Práctica: nombra a una persona que odies. No la perdones todavía. Solo encuentra una de las causas que la hicieron lo que es. Así es como el odio empieza a terminar.

#LOVEENDSHATE

El cierre

Los cinco, en un minuto

Y esta es la bienaventuranza

LOS CINCO, EN UN MINUTO

Aceptar. No temas a la muerte, conduce con la razón, deja que los insultos sean de quien insulta, acepta el toma y daca, y prepara tus reglas antes de la tormenta.

Disfrutar. Ama la vida primero y encuentra el porqué después. Muchas razones, ningún “a menos que”, un cuerpo descansado, y sé el mono que se dio cuenta.

Crear. Las cosas pueden cambiar y tú puedes cambiarlas. Quédate con la realidad, imagina sin límite y cocina.

Liderar. A ti mismo primero. Crea líderes, no seguidores. Responde a la ira con calidez. Cría hijos que no necesiten seguir a nadie.

Ganar y dar. Libertad para todo ser, la compañía de quienes comprenden, una puerta que se mantiene abierta, y la paz como la única manera honesta de ser prójimo.

Mi maestro nombró solo dos fortalezas: la tenacidad, para conservarte por la razón, y la nobleza, para ayudar a los demás con ella. Los cinco verbos son esas dos, desplegadas.

Y los cinco enemigos. Intolerancia, celos, autocompasión, ociosidad, odio: cinco maneras de mantenerse aparte del todo, cuando el todo era lo que importaba.

El castigo y la recompensa están aquí. También la bienaventuranza.

#FIVEINONE

Y ESTA ES LA BIENAVENTURANZA

Empezamos en un estacionamiento, con una mujer que había perdido sus mantas y a la que le habían dicho que era un desperdicio. No era un desperdicio. No podía serlo. Encontramos a su Dios, el único ser que nos incluye a todos. Vimos el tremendo poder de la creencia, y de nuestra percepción de la realidad. Sentimos lo esquiva que es la verdad, contemplamos nuestra naturaleza y nuestra falta de libertad, y por fin llegamos a nuestro lugar de bienaventuranza.

No prometimos una recompensa por vivir una buena vida. La buena vida es la recompensa misma. Acepta, y tienes paz. Disfruta, y tienes amor. Crea dentro de ella, y tienes alegría. Lidera dentro de ella, y tienes fuerza. Gana de ella y dale a ella, y perteneces.

Baja la guardia. Ama la existencia tal como está. Ámate tal como eres.

Debes existir. Ya existes. Ahora existe bien.

#YOUMUSTEXIST

El libro en cinco minutos

Resumen de los cinco

Los trece, en un solo versículo

Las fórmulas

Cinco palabras de Spinoza

RESUMEN DE LOS CINCOS

Los cinco pasos hacia el Uno. 1. Somos parte de una sola cosa. 2. Descansamos en una sola cosa. 3. Somos sostenidos por una sola cosa. 4. Recibimos nuestra materia de una sola cosa. 5. Recibimos nuestros pensamientos de una sola cosa. Por lo tanto, la única cosa es la fuente de todas las cosas, y es digna del nombre de Dios.

Las cinco creencias que aceptar. 1. Que podemos cambiar las cosas. 2. Que somos únicos y valiosos. 3. Que el bien sucede. 4. Que la realidad puede comprenderse. 5. Que podría estar equivocado.

Las cinco creencias que rechazar. 1. Que Dios es como nosotros. 2. Que todos los sentimientos necesitan una respuesta. 3. Que las corazonadas, lo que se oye decir y la información pública son conocimiento. 4. Que una sola religión o un solo edificio es el único camino. 5. Que tu creencia es barata.

Los cinco peldaños del conocer. 1. Lo que se oye decir. 2. La experiencia. 3. El argumento. 4. El experimento. 5. La intuición.

Los cinco enemigos de la verdad. 1. La comodidad. 2. La mentira dicha a otros. 3. La mentira que nos decimos. 4. La adulación. 5. La superficialidad.

Las cinco cosas que somos. 1. Materia y mente. 2. Ensamblados. 3. No libres. 4. Conscientes, y duele. 5. Deseamos.

Los cinco pasos hacia la libertad. 1. Acepta la cadena. 2. Advierte el modo. 3. Comprende la causa. 4. Corrige sin odio. 5. Ama lo que es.

Las cinco cosas por hacer. 1. Aceptar: paz con lo que es. 2. Disfrutar: amor por la vida tal como sucede. 3. Crear: la alegría de hacer. 4. Liderar: a ti mismo, a los demás y a los que vendrán después. 5. Ganar y dar: lo que le debemos al todo.

Los cinco enemigos de la bienaventuranza. 1. La intolerancia. 2. Los celos. 3. La autocompasión. 4. La ociosidad. 5. El odio.

Cinco capítulos. Cinco pasos. Cinco creencias. Cinco peldaños. Cinco verbos. Una sola cosa.

Los trece, en un solo versículo

El Uno, el Uno: 1. es; 2. y es uno; 3. está en todas partes; 4. y es eterno; 5. infinito y completo, sin nada fuera de él y sin que nada le falte; 6. cuerpo y mente, dos caras de una sola naturaleza; 7. conserva todo lo que contiene, y nada pierde; 8. actúa por su naturaleza, y no por voluntad; 9. no favorece a nadie; 10. se despliega, y nunca se repite; 11. libre, como ninguna otra cosa es libre; 12. cognoscible para todo el que mira; 13. y no está en el tiempo, sino que es el fundamento de cada ahora.

Las fórmulas

BREW, para sacar adelante cualquier cosa.

Believe (cree): puedes hacerlo.

Realize (date cuenta): alinéate con la realidad.

Encourage (anímate): líbrate del miedo.

Want it (quíerelo): o quieres lo que haces, o haces lo que quieres.

Las dos creencias obligatorias para la grandeza.

Las cosas pueden cambiarse. Tú puedes cambiarlas.

Las tres F que arruinan una vida si no se examinan.

Fear, Feelings, Faith: el miedo, los sentimientos, la fe. Pasajeras, no conductoras.

Las seis P, tal como me las enseñó Ray Windsor.

Proper prior planning prevents poor performance (planificar previamente y con propiedad previene un pobre desempeño).

El único compromiso.

Tener una buena vida, lo cual exige ser una buena persona. Lo demás es ruido.

Cinco palabras de Spinoza

Deus sive Natura. “Dios, o sea, la Naturaleza”. El resumen de Spinoza, en tres palabras, de todo lo que hay en este libro: los dos nombres apuntan a una sola cosa. También distinguió la Natura naturans, la naturaleza como fuente activa, de la Natura naturata, la naturaleza como las cosas que produce. Dios como fuente es la primera; Dios como tú y yo y las estrellas es la segunda. El minuto 26 es la página sobre esto: la ola es el océano, y el océano no es la ola.

Sub specie aeternitatis. “Bajo el aspecto de la eternidad”. Ver una cosa no como te parece hoy, en tu miedo o en tu prisa, sino como es en todo el orden de la naturaleza, necesaria y completa. Esta es la vista desde lo alto de la escalera. De ahí viene la calma.

Conatus. El esfuerzo de cada cosa por perseverar en su propio ser. El árbol que tiende hacia la luz, el río hacia el mar, tú hacia una vida mejor. Spinoza dijo que este esfuerzo es la esencia misma de una cosa. Es a eso a lo que me refiero cuando digo que el deseo no es malo. Es el motor.

Acquiescentia. Contento, paz de espíritu. Spinoza la usó de dos maneras: acquiescentia in se ipso, el contento con uno mismo que nace de comprender tu propio poder real, y el descanso profundo que nace de comprender a Dios. Ninguno de los dos tiene que volver a ganarse mañana. Eso es lo que los hace bienaventuranza, y no placer.

Idea adaequata. Una idea adecuada: una idea completa, clara y verdadera, que muestra una cosa tal como necesariamente es, y no tal como por azar te parece. Conocer a Dios adecuadamente no es saberlo todo sobre Dios. Es conocer de verdad la parte que puedes ver. Cada vez que este libro dice “comprender”, esta es la clase de comprensión a la que se refiere.

Notas, agradecimientos y el autor

Notas y fuentes

Agradecimientos

Sobre el autor

La contraportada

NOTAS Y FUENTES

Spinoza. Todas las referencias remiten a la *Ética*, en la traducción de Elwes, salvo que se indique otra cosa; algunas frases siguen a Curley. Una idea verdadera debe concordar con su objeto: Parte I, Axioma 6. Sustancia, atributos, infinitud, eternidad: I, Definiciones 3 a 8 y Propositiones 5, 12 a 15. Infinitas cosas de infinitos modos: I, P16. La omnipotencia nunca guardada en reserva: I, P17, escolio, y I, P35. Rectángulos en un círculo: II, P8, escolio. Tres géneros de conocimiento: II, P40, escolio 2. Ideas adecuadas: II, Definición 4. Si un triángulo pudiera pensar: Carta 56, a Hugo Boxel. Un afecto reprimido solo por un afecto más fuerte: IV, P7. Nada más útil para el hombre que el hombre: IV, P18, escolio, y P35. El odio, aumentado por el odio devuelto y destruido por el amor: III, P43; el hombre libre responde al odio con amor: IV, P46. El arrepentimiento no es una virtud, con su matiz práctico: IV, P54 y escolio. El contento con uno mismo: IV, P52. El hombre libre en ninguna cosa piensa menos que en la muerte: IV, P67. Una pasión cesa cuando se la comprende con claridad: V, P3. Fijar máximas de antemano: V, P10, escolio. No querer que Dios nos ame a cambio: V, P19. El amor de la mente a Dios como parte del amor de Dios a sí mismo: V, P36 y corolario. La bienaventuranza no es el premio de la virtud, sino la virtud misma: V, P42. “La unión con Dios es el bien supremo”: *Treatise on the Emendation of the Intellect*, páginas iniciales, parafraseado. Toda cosa actúa por la necesidad de su naturaleza: I, P29 y P33. Definición de la envidia: III, Definiciones de los afectos, 23. Los celos: III, P35, escolio. Definición del odio, y su familia de envidia, desprecio, ira y venganza: III, P13, escolio, y Definiciones de los afectos 7, 20 a 23, 36 y 37. El odio nunca es bueno, y el amor lo destruye: IV, P45 y P46. La avaricia: Definiciones de los afectos 47; los bienes que engendran discordia

porque no pueden compartirse: IV, P37, escolio. El verdadero bien, común a todos: IV, P36. La alegría siempre es buena: IV, P42; nada prohíbe nuestro placer sino una superstición salvaje y triste: IV, P45, escolio. El esfuerzo por perseverar en el propio ser: III, P6 y P7. Natura naturans y Natura naturata: I, P29, escolio. Llamamos buena a una cosa porque la deseamos: III, P9, escolio, y IV, Prefacio. El sol sigue pareciendo cercano aun cuando se conoce su distancia: II, P35, escolio. No hay una facultad de voluntad separada: II, P48 y P49. El bien hecho solo para evitar el mal se hace por miedo: IV, P63. La imitación de los afectos: III, P27 a P32. Tenacidad y nobleza: III, P59, escolio. El orden de las ideas y el orden de las cosas son un mismo orden: II, P7. La mente es la idea del cuerpo: II, P13. Ni el cuerpo determina a la mente, ni la mente al cuerpo: III, P2. Porque gozamos de la bienaventuranza podemos refrenar nuestros apetitos: V, P42. Cuanto más comprendemos las cosas particulares, más comprendemos a Dios: V, P24. Un bien futuro mayor por encima de uno presente menor: IV, P62 y P66. El hombre libre vive más libremente en un Estado que en soledad: IV, P73.

Escrituras y filosofía. “YO SOY EL QUE SOY”: Éxodo 3:14; la lectura de YHWH como “Yo Soy” es una interpretación, no una traducción establecida. “De palabra de mentira te alejarás”: Éxodo 23:7. Las ofrendas de Caín y Abel: Génesis 4:1 a 5; los motivos que les atribuyo son mi lectura. La regla de oro, en sus muchas formas: Levítico 19:18 entre ellas. Sócrates y el político: Platón, *Apology*, 21b a d, traducción de Jowett. La omnipotencia excluye las contradicciones: Tomás de Aquino, *Summa Theologiae* I, cuestión 25, artículo 3. La redondez de la Tierra, conocida en la Antigüedad: Aristóteles, *On the Heavens* II.14. Schopenhauer sobre el panteísmo como un ateísmo educado: Parerga and Paralipomena, “A Few Words on Pantheism”. La verdad como una belleza esquiva: *The World as Will and Representation*, prefacio a la segunda

edición, traducción de Haldane y Kemp, parafraseado. “El mundo es una comedia para los que piensan, una tragedia para los que sienten”: Horace Walpole, carta a Anne, condesa de Upper Ossory, 16 de agosto de 1776. El verso de Rumi sobre la herida y la luz es una versión popular que no he podido rastrear hasta un poema o un traductor concretos. El telegrama de Einstein sobre el Dios de Spinoza: respuesta al rabino Herbert Goldstein, recogida en el New York Times, 25 de abril de 1929, parafraseado. El universo a partir de la nada: Hawking y Mlodinow, *The Grand Design*, 2010.

Ciencia. Cada una de estas referencias apunta a un estudio; no es la prueba de una filosofía, y donde el libro traza una analogía, la analogía es mía. El etiquetado de los afectos reduce la respuesta de la amígdala: Lieberman y colaboradores, *Psychological Science* 18, 2007. La señalización del estrés deteriora la función prefrontal: Arnsten, *Nature Reviews Neuroscience* 10, 2009. La soledad y el aislamiento, asociados a la mortalidad: Holt-Lunstad y colaboradores, *Perspectives on Psychological Science* 10, 2015. Predicción de la recompensa y error de predicción: Schultz, Dayan y Montague, *Science* 275, 1997. Deseo y agrado: Berridge y Robinson, *American Psychologist* 71, 2016. Los potenciales de preparación y su interpretación: Schurger, Sitt y Dehaene, *PNAS* 109, 2012; Maoz y colaboradores, *eLife* 8, 2019. La composición de la leche que responde al bebé: Riskin y colaboradores, *Pediatric Research* 71, 2012; leche materna y vitamina D: orientaciones de los CDC. La conservación de la energía y el universo en expansión: Sean Carroll, “Energy Is Not Conserved”, 2010. El ejercicio como tratamiento de la depresión: Noetel y colaboradores, *BMJ* 384, 2024. La comparación social ascendente en línea y el malestar: “Looking Up Linked to Feeling Down”, un metaanálisis de 54 muestras, 2026. La rumiación y la red neuronal por defecto: Zhou y colaboradores, *NeuroImage* 206, 2020. La hostilidad y el contagio emocional:

Hatfield, Cacioppo y Rapson, Emotional Contagion, 1994. La observación de Pareto: Cours d'économie politique, 1896; los "pocos vitales" de Juran: Quality Control Handbook, 1951. Los cinco porqués: Taiichi Ohno, Toyota Production System, 1988. Compruébalos, como el libro te pide que lo compruebes todo.

Agradecimientos

A mi esposa y a nuestros cinco hijos, que me enseñaron más que todos los libros del estante, y que viven con paciencia junto a un hombre que cambió de sistema de creencias a mitad de la vida.

A la mujer sin hogar del estacionamiento, dondequiera que esté. Este libro empezó contigo.

A todos los que lean una página de esto y se la pasen a alguien más.

Bienaventurados los creyentes.

SOBRE EL AUTOR

No empecé aquí.

A los veintitantos años empecé a escribir, y a defender, lo contrario de este libro. La naturaleza tiene leyes, argumentaba, así que debe haber un legislador. Dios tenía que ser más que la naturaleza, porque la naturaleza no tiene juicio, ni conciencia, ni propósito, y un Dios sin esas cosas no es Dios en absoluto. Escribí que Spinoza se equivocaba al limitar a Dios a la naturaleza. Lo creía, y sabía argumentarlo bien.

Luego seguí haciéndome las preguntas, y descubrí cuánto era lo que no sabía. Durante años no comprendí la filosofía de Spinoza. Diez años después encontré la paz, y la reconciliación de la que trata este libro, y me pareció que valía la pena traértela.

Mi trabajo de cada día, desde los diecinueve años, ha sido fundar y dirigir una empresa, trabajando con un grupo de personas maravillosas para llevar iluminación de calidad a clientes de todo nuestro país. Soy esposo y padre de cinco hijos. Lo que sé, lo aprendí de ellos y de la gente con la que trabajo. Este es mi primer libro.

LA CONTRAPORTADA

LA UNIDAD TRAE BIENAVENTURANZA

Einstein, cuando un rabino le preguntó en 1929 si creía en Dios, respondió por telegrama que creía en el Dios de Spinoza, que se revela en la armonía ordenada de lo que existe, y no en un Dios que se ocupa de los destinos y las acciones de los seres humanos.

El Dios de Spinoza es sencillo e intuitivo de comprender, pero ¿de qué le sirve a alguien esta comprensión? Desde luego, no buscamos una recompensa en el futuro, sino hoy y ahora. En estas lecturas de un minuto, el empresario y padre de familia Isaac Hadjyan te hace subir cinco pasos hasta la unión definitiva, el Uno del que eres parte, en el que descansas y que te sostiene, y muestra por qué Spinoza lo llamó el bien supremo.

Luego, ya reconciliados con la naturaleza, volvemos a los fundamentos de la creencia y la verdad, y después a la forma humana misma: qué somos, por qué nuestra voluntad no es libre y cómo hackear la mente humana a partir de estas comprensiones naturales. El último capítulo es una guía práctica, cinco cosas por hacer, en el camino hacia la bienaventuranza duradera...

Pertenecer a una sola realidad ya es un hecho. Comprender esa realidad es la tarea. Y jugar para ganar según sus reglas es el juego...

Cinco capítulos. Cinco pasos. Cinco creencias. Cinco peldaños. Cinco cosas por hacer. ¡Una sola Realidad!

LA UNIDAD TRAE BIENAVENTURANZA

Einstein, cuando un rabino le preguntó en 1929 si creía en Dios, respondió por telegrama que creía en el Dios de Spinoza: el que se revela en la armonía ordenada de lo que existe, y no un Dios que se ocupa de los destinos y las acciones de los seres humanos.

El Dios de Spinoza es sencillo e intuitivo de comprender, pero ¿de qué le sirve a alguien esta comprensión? Desde luego, no buscamos una recompensa en el futuro, sino hoy y ahora. En estas lecturas de un minuto, el empresario y padre de familia Isaac Hadjyan te hace subir cinco pasos hasta la unión definitiva, el Uno del que eres parte, en el que descansas y que te sostiene, y muestra por qué Spinoza lo llamó el bien supremo.

Luego, ya reconciliados con la naturaleza, volvemos a los fundamentos de la creencia y la verdad, y después a la forma humana misma: qué somos, por qué nuestra voluntad no es libre y cómo hackear la mente humana a partir de estas comprensiones naturales. El último capítulo es una guía práctica, cinco cosas por hacer, en el camino hacia la bienaventuranza duradera...

Pertenecer a una sola realidad ya es un hecho. Comprender esa realidad es la tarea. Y jugar para ganar según sus reglas es el juego...

*Cinco capítulos. Cinco pasos. Cinco creencias. Cinco peldaños.
Cinco cosas por hacer. ¡Una sola Realidad!*



Isaac Hadjyan
Unidad en un minuto