

Viva la intensidad

«¡No os durmáis, espabilad, acelerad, pisotead, lanzaos...!» Como expresa esta canción de rap tan poéticamente, la exhortación *Vivid intensamente* se ha convertido en el *leitmotiv* del hombre moderno. Una hiperactividad compulsiva en que no puede haber el más pequeño espacio en blanco, el más mínimo vacío, por miedo a encontrarnos con nosotros mismos. El sentido no tiene importancia, siempre y cuando haya intensidad. De ahí el gusto y la fascinación por la violencia, por las proezas, por la exaltación máxima de los sentidos, por los deportes de riesgo. Tenemos que descender por las cataratas del Niágara en un barril, abrir el paracaídas a unos pocos metros del suelo, bucear sin oxígeno a una profundidad de cien metros. Debemos exponernos a morir por algo que no merece la pena ser vivido, acelerar para no ir a ningún lado, cruzar la barrera del sonido del absurdo y poner en evidencia el vacío. Así que pongamos a todo volumen cinco radios y diez televisores a la vez, estrellémonos contra la pared y revolquémonos en la porquería. ¡Esto es vivir a tope! [...]

Esta necesidad constante de actividad, esta agitación, ¿no se deberá acaso al hecho de no habernos tomado la molestia de conocer mejor el funcionamiento de nuestra mente? Remitámonos a Séneca: «Basta con que se encuentren ociosos para que se vuelvan febriles, porque se sienten abandonados a sí mismos». [...] Tenemos miedo de dirigir la mirada hacia el interior. Sentimos que tenemos que vivir intensamente, pero esta intensidad está totalmente ligada al mundo exterior, a las sensaciones visuales, auditivas, gustativas, táctiles y olfativas. Cuando nos interesamos por el mundo interior, lo hacemos con sueños o fantasmas: rememorando el pasado o perdiéndonos en vanas imaginaciones del futuro. ¿Es realmente esto lo que constituye la riqueza de nuestra existencia? ¿Acaso no es una ingenuidad creer que esta huida hacia delante puede garantizar su calidad? Una sensación de plenitud auténtica asociada a la libertad interior también ofrece intensidad a cada instante, pero de una cualidad muy distinta. Es una chispa vivida desde la paz interior, en que somos capaces de maravillarnos por la belleza de

todas las cosas. Es saber disfrutar el momento presente, libres de la alternancia de excitación y cansancio producida por los estímulos invasores que acaparan nuestra atención. Pasión, sí, pero no la que nos aliena, nos destruye, oscurece nuestra mente y nos hace desperdiciar los preciosos días de nuestra vida. Más bien alegría de vivir, entusiasmo por engendrar altruismo, serenidad y ganas de desarrollar lo mejor de nuestro ser: la transformación de nosotros mismos que permite transformar mejor el mundo.

Matthieu Ricard

Investigador de genética celular en el Instituto Pasteur, discípulo de François Jacob y Dilgo Khyentse Rinpoché