



Institut de Desenvolupament  
Professional



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



# **Master en Mindfulness y Meditación**

## **Ed. 2020-2022**

Reflexión de un texto literario

**PRIMER CURSO**

**ALUMNO/A: Alexandre J. Bardet**

**MÓDULO: 3**

**PROFESOR/A: Arnau Vives**

**FECHA: 30.03.2021**



# MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA

TÍTULO DEL TRABAJO: Reflexión de un texto literario

ALUMNO/A: Alexandre J. Bardet

## 1. PRIMERA PARTE: Siddhartha

### 1.2 Resumen

Entre escepticismo y admiración, entre tomas de consciencia y reflexiones comparto aquí unos trozos de este libro lleno de sabiduría.

### 1.3 Introducción

He elegido como texto literario el libro *Siddhartha* de Hermann Hesse. Elegí compartir mi reflexión sobre este texto por lo que me inspira, por haberme ayudado a poner luz en ciertas partes de mi desarrollo, a entender mejor a nivel experimental el desapego de las cosas, hasta de la propia identidad, personalidad.

### 1.4 Reflexión sobre *Siddhartha*

¿Qué provoca en mí la lectura de este libro?

Hablaré aquí de la resonancia que tuvieron varios trozos de la hondura de dicho libro. Mi selección se enfoca sobre todo en los principios de la búsqueda de nuestro protagonista hasta que se despide de Govinda y de Gotima. Elegí dichas partes de la aventura de Siddhartha por haberme identificado a ellas y también por haber encontrado sabiduría y humanidad compartida en la profundidad y sinceridad de sus reflexiones, decisiones y emociones.

La sed. El libro empieza con un reconocimiento del anhelo profundo de algo que resulta intocable, misterioso, místico. Creo que ese algo lo podemos intuir todas y todos; pero también lo podemos mal interpretar. Aquí siento una primera paradoja porque parece ser que dicha sed o búsqueda de aquello (belleza, divinidad, libertad etc..) es el impulso para alcanzar plenitud sin embargo también es aquello que me esclaviza y me hace sufrir.

Entonces dónde está el Atman se pregunta Siddhartha? ¿Cómo llegar a este lugar cuando está en todo?

Justo antes de irse a vivir con los Samanas, se da cuenta de la ilusión de llegar a un estado de plenitud completo y eterno a través de las enseñanzas, lecturas etc... Se da cuenta que con todos los conocimientos sagrados, nadie puede pretender haberse iluminado y que esta *sed* es entonces una forma de sufrimiento. Me hizo reflexionar y meditar sobre mi propia impaciencia e impulsividad de conocer, de leer, informarme, acumular conocimientos. ¿Quién en mí tiene este anhelo? ¿Qué pretendo conseguir con esas inquietudes? Puedo profundizar un poco más en mi



## MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA

TÍTULO DEL TRABAJO: Reflexión de un texto literario

ALUMNO/A: Alexandre J. Bardet

propio relato, el de haber siempre querido acumular conocimientos y de ser culto. ¡Qué interesantes!, ¡qué sabios, ¡qué venerables! son las personas cultas – pensaba ya en mi niñez. Esas personas que saben más y mejor tienen supuestamente la capacidad de surfear con anticipación y dominio la ola de la vida ¿cierto? Y desde esta inseguridad y vulnerabilidad ocultas, rechazadas, ha crecido un niño, un adulto con sed de conocer, admirando y odiando a “los que saben”. Pero ¿la ola de la vida se anticipa, se estudia para poder fluir con ella? Esto me inspiró la reflexión de Siddhartha. Cuantos más conocimientos obtengo, desvió mi atención de lo que realmente importa, lo más importante: no la ola sino lo que la sostiene, el mar, el agua. Y en este mismo momento que escribo estas palabras siento una cierta resistencia interior de dicho niño que no quiere deshacerse de su creencia de conocer. No creo que las enseñanzas no sean de utilidad o que no puedan orientar el propio camino espiritual de una persona. Creo que tienen utilidad y que son necesarias también, sin embargo, entiendo que el arte trasciende el formato teórico y empírico del conocimiento. Y este arte se manifiesta en la mirada hacia uno mismo, en mi propia interioridad y su experimentación. Sino me puede quedar el de la mera necesidad de acumulación de lecturas, lo cual me ha llevado en ocasiones a compras compulsivas de libros que supuestamente me iban a aportar mucho, que iban a cambiar mi mirada, enriquecerla. “Los tengo que comprar si o si”, esto con la ilusión que me van a liberar de un sufrimiento continuo, inquietudes con las que me he cansado de vivir. Entonces los compro bajo el control que ejerce la dependencia y la inconsciencia de mis propias heridas. Entonces acumulo libros apasionantes que ni tengo tiempo de leer y va creciendo mi frustración de dicho espectáculo. Con todo lo que me aportaría leer todo aquello. Detrás de esta ironía quiero también respetar el interés manifestado de acumular más conocimientos porque puedo valorar muchas enseñanzas que he podido llevar a la experimentación e integración en mi camino de vida, pero entiendo que la sabiduría nace sobre todo del conocimiento de uno mismo.

Y así lo entendió Siddhartha cuando conoció a Gotama. Así lo entendió cuando decidió seguir su propia luz y no la de este supuesto *Buddha*. Este aprendizaje me llevó a una toma de consciencia que tuve hace un año, una frase simple que se me quedó: “no tengo que ser mejor, nunca seré mejor de lo que ya soy”. De las varias pistas que nos puede dar dicho episodio de la vida de Siddhartha lo llevo aquí, a mi propia experiencia donde considero que el recibir enseñanzas puede obstaculizar el desarrollo de la persona. No es la luz del otro que va a iluminar mi propia oscuridad. Siddhartha habla con Gotama con respeto y escepticismo en relación a dicha creencia. Además, es cierto que tiendo también muchas veces a pensar y creer que algún libro, curso o máster me van a ayudar de deshacerme de mis mochilas



## MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA

TÍTULO DEL TRABAJO: Reflexión de un texto literario

ALUMNO/A: Alexandre J. Bardet

pesadas. Pero tal y como lo dice él a Gotama, ve aquí una trampa del ego de potencialmente remplazar la búsqueda de su interioridad con la identificación, con las enseñanzas, lo cual lo ve contradictorio con lo de encontrar unidad entre él y el cosmos.

Antes de indagar un poco en dicha experiencia de unión me voy ahora un poco atrás en el libro sobre su reflexión y duda acerca de sus 3 años de práctica como Samana. Llega incluso a compararse con una persona alcohólica al decir que su práctica trata de “adormecer” sus sentidos, su cuerpo, su dolor para luego volver a él. A volver a este ciclo infinito.

“What is leaving one’s body? What is fasting? What is holding one’s breath? It is fleeing from the self, it is a short escape of the agony of being a self, it is a short numbing of the senses against the pain and the pointlessness of life”.

Página 9

Esta parte del relato provocó en mí un profundo escepticismo. ¿Para qué entonces medito? ¿Para qué el camino espiritual? ¿Para qué practicar el desapego de mis pensamientos, emociones, anhelos, en otras palabras: de mi ego? Efectivamente, me doy cuenta que estoy en un momento de mi crecimiento donde trato de llevar la meditación a todas las áreas de mi vida, a todo momento que yo pueda. Varias veces comparto esta sensación de “salida” de mi propio cuerpo, como si estuviera por encima de él. Mis miedos, pensamientos, emociones perturbadoras, dolores son entonces trascendidos, superados. Momentáneamente. Dura un rato pero siempre vuelvo a la fuerte inercia de mi supuesta personalidad, ego. Entonces parece que la transcendencia de todo aquello que me lleva al sufrimiento tiene una temporalidad, me alivia y se supera durante un tiempo pero no para siempre. Este estado de consciencia, de bienestar y de auto realización puede ser más o menos largo pero progresivamente siempre vuelvo a la casa del ego. ¿Cuál es el camino hacia otra casa, entonces? ¿La casa auténtica real?

También dicha reflexión me ha llevado a reflexionar sobre el: “¿qué es vivir plenamente?” Es cierto que al atravesar mi propio sufrimiento durante meditaciones me evado de ello de una cierta manera. Suelo experimentar un momento de resistencia a este dolor; pero al contenerlo, al sostenerlo, se supera, y allí me suele llenar un sentimiento de libertad como si hubiera atravesado una frontera gorda de nubes oscuras hasta entrar en contacto nuevamente con el sol y posicionarme por encima de ellos. Sin embargo, cuando esto ocurre mi “identidad” deja de ser mi cuerpo o mi yo psicológico y emocional, soy todo y nada a la vez. Me he olvidado de



## MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA

TÍTULO DEL TRABAJO: Reflexión de un texto literario

ALUMNO/A: Alexandre J. Bardet

mi mismo. ¿Se puede alcanzar este nivel de éxtasis de forma constante? ¿Es esto la plenitud? No puedo negar una cierta resistencia por mi parte al entregarme totalmente a ello. ¿Qué pasaría si me “olvidara” de mi mismo por completo? ¿Cómo cuidar y respetar a mi cuerpo tocando a la vez al cielo, al universo que lo sostiene todo? O lo que debería practicar es el constante viaje del uno al otro. ¿Cómo sentirme unido al todo sin adormecer mi cuerpo?, sin olvidarme de ello?

Aquí quiero conectar esta parte de la reflexión que me provocó el libro con el despido de Siddhartha de Gotama, el despierto. Más allá del despido fue para él un desapego de su identificación con las enseñanzas que me hizo recordar una frase que escuché de un conocido hace unos años:

“Antes acumulaba cajas y cajas de libros. Quería llenarme de conocimientos. Ahora los regalo. Quiero vaciarme.”

Me resulta muy inspirador y lleno de sabiduría ya que Siddhartha se deshace de lo más importante para él: esta sed de conocer para entrar en contacto con lo que hay debajo del velo de Maya. Me inspira profundamente para darle “menos importancia” a mi propia práctica meditativa. Considero que al final el desapego se debería practicar en todo, incluso con la propia práctica meditativa, con las propias enseñanzas. Y paradójicamente es justamente en este momento de lucidez que experimenta una experiencia de unidad divina con el todo y consigo mismo. No huye de su cuerpo, sino que reconoce a su propia vulnerabilidad. Me hace recordar la gran lección que hay divinidad en todo, incluso en nuestra propia oscuridad. Por mi parte, lo de querer trascender mis dolores me lleva a veces a creer que existe un orden superior por encima de todo. Me temo que dicha creencia me llevó a despreciar ciertos aspectos de mi personalidad, de mis traumas, de lo que me hace vulnerable y de querer escaparme en otra dimensión “superior”. ¿Qué pasaría si empezase a verlo y aceptarlo como algo de todo el cosmos? Entiendo que en este momento Siddhartha se vuelve a encontrar consigo mismo y a reconocer todas las diferentes capas de su ser. Por mi parte entiendo que la verdadera unión con el todo incluye el amor por uno mismo y los demás seres.

“Beautiful was this world, without searching” p.25



## MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA

TÍTULO DEL TRABAJO: Reflexión de un texto literario

ALUMNO/A: Alexandre J. Bardet

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Hermann Hesse (2017). *Siddhartha*. United States of America: Alpha Editions.

