

Mark Edwards

El tao de Bowie

**10 lecciones de la vida de David Bowie
para ayudarte a vivir la tuya**



INTRODUCCIÓN



¿DE QUÉ VA ESTE LIBRO?

El tao de Bowie es, en parte, un libro sobre David Bowie, pero, sobre todo, es un libro sobre cada uno de nosotros.

La idea principal es sencilla: utilizar el viaje vital de autodescubrimiento de David Bowie como modelo para nuestra trayectoria personal. En nuestra búsqueda de la felicidad y de la realización personal veremos cómo pueden servirnos las poderosas ideas que fascinaron al cantante y dieron forma a su obra, a su carrera y a su vida. Además, utilizaremos los ejercicios del libro para embarcarnos en un viaje de autodescubrimiento, en el que la figura de Bowie será la guía que nos ayudará a comprender algunas de las enseñanzas más valiosas que se han concebido.

¿POR QUÉ DAVID BOWIE?

Bowie fue una de las figuras culturales más destacadas del siglo pasado. Sin embargo, detrás del artista carismático y seguro de sí mismo que todos conocimos se escondía un ser humano que también fue un joven perdido y aislado, que no sabía cuál era su lugar en el mundo y que era incapaz de amar o de ser amado. Y, a pesar de todo, creció y se desarrolló como persona hasta que encontró la felicidad, permitió que el amor entrara en su vida, e incluso se enfrentó a su enfermedad con la serenidad y la valentía que le permitirían crear su última obra maestra: *Blackstar*, un álbum sobre su propia muerte.

Ese es el Bowie que analizaremos en este libro. No a la brillante y carismática estrella mundial, sino al joven tímido que luchó contra los desafíos que la vida le puso en su camino, el que se sentía solo y a la deriva y que necesitaba apoyo, ayuda y consejo.

Si a ti también te cuesta enfrentarte a las dificultades de la vida, si no sabes cómo encontrar tu lugar en el mundo ni tampoco por qué estás aquí o cuál es tu propósito, entonces la historia de Bowie puede ser la tuya. Su ejemplo te servirá como fuente de aprendizaje. ¿Cómo consiguió dar un giro a su vida? ¿Qué lo llevó a crecer y a madurar? ¿Cómo superó los casi fatídicos desafíos de su juventud para resurgir más fuerte y feliz que nunca?

Conocemos la respuesta a estas preguntas gracias a que Bowie fue muy sincero al hablar sobre las ideas y las corrientes filosóficas en las que se basó para desarrollar su crecimiento personal; el popurrí espiritual que se convirtió en su brújula y lo guio a lo largo de toda su vida. Si tú también deseas encontrar un sentido a tu vida, Bowie ya te ha adelantado bastante el trabajo de campo al haber recopilado una impresionante colección de ideas de los líderes

espirituales más grandes del mundo, filósofos, científicos, psicólogos y artistas. Tanto es así que seguir su camino hará de tu propio viaje hacia el autodescubrimiento un trayecto mucho más sencillo.

En *El tao de Bowie* encontrarás todas estas ideas condensadas en diez lecciones vitales, cada una de las cuales te ayudará a avanzar en tu propio descubrimiento personal.

¿DE DÓNDE SACABA BOWIE LAS IDEAS TRANSFORMADORAS QUE APARECEN EN ESTE LIBRO?

Los fans de Bowie saben que era una auténtica esponja cultural: tomaba ideas de la pantomima o del teatro *kabuki*, daba visibilidad a cantantes y grupos poco conocidos, empezaba sus conciertos con proyecciones de películas surrealistas, mezclaba la *chanson* francesa y el *music hall* inglés con la música *heavy* y el *rock*... Y lo mismo ocurría en el ámbito espiritual: profundizaba en múltiples creencias y tradiciones de distintos países, épocas y disciplinas, siempre en busca de esa guía que necesitaba para encontrarle sentido a su vida.

Antes de hacerse famoso, Bowie estudió el budismo tibetano. De hecho, estuvo cerca de convertirse en monje budista. Y lo que lo motivó a explorar el budismo también lo llevó a investigar otras religiones orientales, como el taoísmo y el zen, la filosofía de Nietzsche, las teorías del psicólogo Carl Jung, los secretos de los evangelios gnósticos y de la cábala, los textos existenciales de la filosofía del absurdo de Albert Camus, las controvertidas, pero influyentes teorías de Julian Jaynes, el autor de *El origen de la conciencia en la ruptura de la mente bica-meral*; y muchas cosas más.

Estas son las fuentes principales de su filosofía vital. Y *El tao de Bowie* analiza estas ideas y su influencia en la vida del artista para después explicar cómo pueden ayudarnos a nosotros.

Esto no es una novedad. Todo admirador de Bowie sabe que este viaje hacia el autodescubrimiento fue vital para el cantante. A lo largo de toda su vida, dejó muy claro que sus canciones eran un medio para dar forma a su camino espiritual y plantearse (e intentar responder) las preguntas fundamentales de la vida.



¿ESTE LIBRO ES PARA TI?

En 2002, treinta años después de haber estado a punto de convertirse en monje budista, Bowie le contó al periodista Anthony DeCurtis lo siguiente:

Creo sinceramente que las preguntas que me hacía al principio no han cambiado. Ahora tengo menos, pero son igual de importantes. Replantearme mi vida espiritual siempre ha sido un elemento fundamental en lo que escribo. Siempre. Esto se debe a que no soy completamente ateo, y eso me preocupa. Hay una pequeña parte de mí que se resiste. «Soy casi ateo. Dame un par de meses. Estoy a punto de conseguirlo»... Y es mi oportunidad para redimirme o un problema al que voy a tener que hacer frente.

«Casi ateo». Es posible que sea un término con el que, quizá, muchos de nosotros podemos identificarnos en el mundo moderno. Rechazamos la idea de Dios como un tipo imponente de larga barba blanca que vive en las nubes, pero no llegamos a convencernos de que no creemos en nada sin plantearnos un ápice de duda. Igual que Bowie, nosotros también bregamos con estas cuestiones fundamentales:

*¿Por qué estoy aquí?
¿Esto es todo lo que hay?
¿Qué debo hacer con mi vida?*

En algún punto de nuestra existencia, cuando las cosas se tuercen, estas preguntas adquieren un cariz más urgente. Y nos las planteamos de una forma ligeramente distinta, más cruel:

*¿Qué sentido tiene todo esto?
¿Por qué mi vida es tan dura?
¿Qué hago mal?
¿Por qué no soy feliz, como [incluye aquí el nombre de una persona que conozcas
y cuya vida parece mejor encaminada que la tuya]?
¿Alguna vez las cosas saldrán como yo quiero?*

Cada uno se formula estas preguntas de forma distinta: algunos queremos buscarle el sentido a una vida que se escapa a nuestro control; otros estamos enfadados porque no hemos conseguido lo que queríamos de la vida, y otros nos sentimos confundidos porque ya tenemos lo que deseábamos, pero no estamos satisfechos, y pensamos que debe haber algo más, algo que no acabamos de comprender. Algo que podríamos tener si supiéramos cómo buscarlo.

Si algo de esto te suena, entonces *El tao de Bowie* te ayudará.

Formamos un grupo algo cínico y escéptico (me refiero a los que somos «casi ateos»), sospechamos de cualquier cosa que suene remotamente a superstición y nos horrorizan las injusticias que se han perpetrado en nombre de la religión.

Y eso nos obliga a enfrentarnos al mundo sin las certezas tranquilizadoras o los mandamientos explícitos de una deidad omnisciente. Entonces, ¿a qué nos aferramos? Lo que yo sugiero (aunque suene un poco raro) es que aprovechemos las ideas en las que se centró Bowie. Porque son, a mi parecer, una guía valiosísima para vivir una vida bien llevada.

Si seguimos el tao (o el «camino») de Bowie, daremos forma a nuestro propio camino vital, una ruta fascinante, provechosa y que nos abrirá la mente.

LOS BENEFICIOS DE SEGUIR EL TAO DE BOWIE

Las ideas que se exploran en este libro, y que pondremos en práctica mediante una serie de ejercicios, tienen su origen en los pensadores más grandes de los últimos tres mil años. Han quedado demostradas con el tiempo y validadas por la neurociencia moderna.

Como formador y *coach*, he acompañado a mucha gente en el descubrimiento de estas ideas y contemplado en primera persona su poder de transformación.

Cada lector escogerá una forma distinta de recorrer este camino, así que los beneficios que obtenga también serán diferentes. No obstante, y en líneas generales, si te aplicas y haces los ejercicios, te sentirás más feliz y le encontrarás un mayor propósito a tu vida.

Voy a intentar explicar estos términos un poco mejor.

Cuando digo «felicidad», me refiero a una combinación de lo siguiente:

Satisfacción: ser «feliz sin ningún motivo aparente», en lugar de hacer que nuestra felicidad dependa de factores externos que escapan a nuestro control. La capacidad de estar bien incluso cuando las cosas no salen como esperábamos.

Serenidad: saber lidiar con los problemas y los desafíos que la vida nos pone en el camino, sin que esto nos haga perder el equilibrio.

Resiliencia: dejarse llevar por los cambios naturales y por las incertidumbres de la vida.

Paz mental: tener una relación sana con nuestros pensamientos (sobre todo los negativos y los que nos producen ansiedad) y nuestros sentimientos (especialmente los que resultan incómodos).

Cuando digo «propósito», me refiero a:

Tener consciencia de uno mismo: entender mejor quiénes somos en realidad.

La sensación de encajar: ser más conscientes de cómo encajamos en este mundo.

Los valores: tener más claro lo que importa de verdad y contar con un plan que nos ayude a vivir en base a esos ideales.

El sentido: saber por qué estamos aquí y cómo podemos ayudar a los que nos rodean.

Los lectores que ya conozcan algo sobre el budismo o el taoísmo seguro que sabrán apreciar la ironía, pues ambas tradiciones nos aconsejarían abandonar cualquier expectativa respecto a este libro, o incluso cualquier expectativa en general.

Este es, sin duda, un consejo muy sabio, y de hecho más adelante examinaremos un poco mejor esta idea de vivir «sin expectativas».

No obstante, soy consciente de que en este mundo en el que solo importan los resultados y el tiempo es oro, lo normal es que queramos saber qué podemos esperar de *El tao de Bowie*. Este es el motivo por el que antes he enumerado sus posibles beneficios: para que los consideres como una pista de la dirección que tomará el libro y no como una lista al uso que ir tachando conforme los vayamos cumpliendo.



SINOPSIS CAPÍTULO POR CAPÍTULO

Cada capítulo contiene tres secciones:

El camino de Bowie: Introduce un anécdota de la vida de Bowie o explora un tema relacionado con su obra que ilustra un paso significativo en su camino a través de la vida.

La enseñanza: Esta sección define las lecciones de vida que se pueden extraer de «El camino de Bowie» y explora las enseñanzas ocultas tras ellas, sin importar si proceden del budismo, de la psicología de Jung, de la filosofía de Nietzsche, de las enseñanzas esotéricas de la cábala, de las ideas místicas que contienen los textos gnósticos o de cualquier otra corriente.

Tu camino: Esta sección recoge las enseñanzas y explica cómo los lectores pueden beneficiarse de ellas a través de una serie de ejercicios que los lectores trabajarán para aplicar en su propio camino de autoconocimiento.

LOS CAPÍTULO Y SUS ENSEÑANZAS

- Los comienzos: Empieza ahora tu camino de autodescubrimiento.
- Las necesidades: Honra las necesidades que nos puedes satisfacer.
- Las máscaras: Derriba las defensas que te frenan.
- Las adicciones: Aléjate del centro del universo.
- Los pensamientos: Relaciónate de otra manera con tus pensamientos.
- El infierno: Siempre puedes crecer, incluso en los momentos más oscuros.
- La sombra: Traba amistad con tu lado más oscuro.
- Los héroes: No dejes de buscar hasta que encuentres a tu verdadero yo.
- El amor: Nunca te cierres al amor.
- ¿Dónde estamos ahora?: Vive tu vida como un ser iluminado.

LOS COMIENZOS

La enseñanza: Empieza ahora tu viaje de autodescubrimiento

Frase inicial de Bowie:

«Un día me presenté en la Sociedad Budista. Bajé las escaleras y vi a un hombre con una túnica de color azafrán. En un inglés macarrónico, me dijo: “¿Me buscas a mí?”. Años más tarde me di cuenta de que había sido una pregunta, pero a los dieciocho años me la tomé como una afirmación: “¡Me buscas a mí!”».

El camino de Bowie:

En este capítulo examinamos como el joven David Robert Jones, a la edad de dieciocho años, uno antes de que se cambiara el nombre a Bowie, descubrió el budismo. Bowie estudió esta corriente en Londres y en el monasterio Samye Ling en Escocia durante dos años. Los lectores descubrirán cómo los principios que aprendió, como la idea central del budismo que defiende que debemos aceptar que nada es permanente, resonaron en Bowie durante su vida y conformaron el tema central de su trabajo.

La enseñanza:

Empieza ahora tu camino de autoconocimiento. Hay muchas formas de budismo, pero al conocer exactamente quiénes fueron los profesores de Bowie, Chime Yong Dong Rinpoche y Chogyam Trungpa Rinpoche, también sabemos la forma de budismo que le enseñaron y podemos formarnos una idea clara de lo que aprendió Bowie en este momento vital de su desarrollo. En este capítulo, vemos las ideas clave que estos maestros budistas le enseñaron. En especial, examinamos cómo este estudio del budismo hizo que Bowie hiciera del autodescubrimiento el propósito de su vida.

Tu camino:

Como la meditación es una técnica en la que se basa la mayoría del trabajo que conforma este libro, nuestro ejercicio inicial incluye «Meditación de la respiración» y sus variaciones, que incluyen «Reconocer los pensamientos» y «Alejar las críticas».

LAS NECESIDADES

La enseñanza: Honra las necesidades que no puedes satisfacer

Frase inicial de Bowie:

«Todo el mundo dice: “Mi familia está loca”; pues la mía lo está de verdad. En serio, no es una broma. Casi todos están majaras, en el sentido de que acaban de salir o están a punto de entrar en un manicomio. O han muerto».

El camino de Bowie:

Cuando el Bowie de dieciocho años siguió los pasos de la Sociedad Budista Tibetana, ¿qué buscaba? Un refugio de la severa enfermedad mental que afectaba a su familia y que él temía que un día lo engullera. Su madre, Peggy, maltratada por su propia madre, era fría y distante. Tres de sus hermanas, las tías de Bowie, fueron internadas en algún momento de sus vidas. A su tía Una se le aplicó la terapia electroconvulsiva, a Nora le realizaron una lobotomía y Vivienne también fue diagnosticada con esquizofrenia. Finalmente, el adorado medio hermano de Bowie, Terry, una gran influencia en el joven David, también entró en un hospital psiquiátrico, al haberlo diagnosticado con esquizofrenia y, con el tiempo, se suicidó.

La enseñanza:

Honra las necesidades que no puedes satisfacer. Ninguno de nosotros tiene una infancia feliz, aunque la gente a nuestro alrededor tenga buenas intenciones, resultará inevitable que nos defrauden en algún momento. Cuando no cubrimos nuestras necesidades, estas nos acompañan hasta la edad adulta y modifican nuestro carácter y nuestro comportamiento. Como nosotros no dejamos de desarrollarnos y de crecer como seres humanos, es importante que conozcamos nuestras necesidades más profundas y tengamos las herramientas para apoyarnos en ellas cuando veamos que estas necesidades no quedan satisfechas en el presente o no se cubrieron en el pasado.

Tu camino:

Antes de trazar su camino hacía el futuro, los lectores mirarán hacia atrás para descubrir cómo se han convertido en quienes son ahora con una serie de ejercicios a través de los que revisarán eventos significativos en sus vidas y sus mayores influencias, su historia original. Estos incluyen algunos como «Identificar nuestras necesidades no satisfechas», «Reconoce tus puntos fuertes» y «¿Quién te ayudó?».

3

LAS MÁSCARAS

La enseñanza: Derriba las defensas que te frenan

Frase inicial de Bowie:

«Ese cabrón [Ziggy Stardust] me persiguió durante años. Afectó por completo a mi personalidad. Se volvió peligroso y llegué a dudar de mi estado mental. Creo que estuve a punto de cruzar el punto de no retorno».

El camino de Bowie:

Conocemos a los famosos personajes de David Bowie, como Ziggy Stardust, Aladdin Sane y el Thin White Duke, como creaciones maravillosas que le ayudaron a triunfar y sirvieron como plataformas para muchas de sus canciones más apreciadas por el público. Pero sus personajes también tenían un lado oscuro. Como él mismo comprendería más tarde, eran defensas psicológicas que él construyó para evitar enfrentarse a esos aspectos de la realidad que a él no le gustaban. Al principio, le servían de ayuda, pero pronto se apoderaban de su personalidad y amenazaban con acabar con su salud mental.

La enseñanza:

Derriba las defensas que te frenan. Este capítulo examina cómo todos construimos defensas en el tiempo y subraya la necesidad de identificarlas y destruirlas para conseguir ser personas más libres. Estos «falsos refugios» parecen atractivos en un primer momento, y puede que nos ayuden a tener éxito en algún momento de nuestra vida, pero con el tiempo, en lugar de protegernos, serán una causa más de nuestro sufrimiento.

Tu camino:

El lector encontrará una serie de ejercicios que lo ayudarán a identificar las rutinas de defensa y a comprender las que más aplica en su día a día y cómo estas pueden suponer alguna complicación a la hora de comunicarse con los demás y de conocerse a uno mismo.

LAS ADICCIONES

La enseñanza: Aléjate del centro del universo

Frase inicial de Bowie:

«Probablemente sentí que la cocaína me ayudaba a escapar de mis inhibiciones, pero no era así. Solo te lleva a un terrible infierno psíquico y emocional. Solo me creó traumas horribles».

El camino de Bowie:

Bowie fue un adicto a la cocaína, al alcohol y al tabaco. En un esfuerzo por desengancharse, se centró en aceptarse a sí mismo. Oyó hablar de la aceptación en las reuniones de Alcohólicos Anónimos, pero ya se había topado con este importante concepto cuando estudió las enseñanzas budistas y los escritos de Carl Jung.

La enseñanza:

Entiende las raíces de tus necesidades. Usamos las adicciones como una vía de escape para protegernos de aquello que no queremos afrontar, como una forma de evitar los agujeros emocionales y espirituales en nuestra vida. Son los ejemplos más vividos y obvios de lo que Buda llama «ansia» o «apego», aquello que definió como la raíz de la mayor parte del sufrimiento en el mundo.

Sin embargo, no tenemos que ser adictos a las drogas para sufrir las consecuencias negativas de la ansiedad. De hecho, vivimos en un mundo donde casi todo se construye alrededor de la idea del «apego», siempre en busca de lo siguiente con que distraernos y entretenernos con la esperanza de que la próxima compra nos haga más felices, pero es inevitable descubrir que esto no es así. Este capítulo analiza el trasfondo de nuestro apego y explica la importancia de la aceptación y de dejar de intentar controlar todos los aspectos de nuestras vidas para que disminuyamos nuestra ansiedad y reduzcamos el sufrimiento.

Tu camino:

El lector obtiene un mayor conocimiento sobre la causa de nuestros anhelos, porque creemos que nos harán felices y porque nunca lo harán, a través de una serie de meditaciones que le permitirán experimentar la verdadera naturaleza del apego. Además, también explorará la idea de llevar a cabo una leve desintoxicación digital como una forma de mejorar sus habilidades para resistirse al apego que supone tanto sufrimiento.

La enseñanza: Relaciónate de otra manera con tus pensamientos

Frase inicial de Bowie:

«Creo que si [una persona] está aislada, en lugar de considerar que el mundo entero es su hogar, prefiere crear un microuniverso en su interior. Lo que me fascina es ese aspecto tan peculiar de la mente humana; esos pequeños mundos que se crean dentro de la mente, algunos con un alto componente esquizofrénico y un punto de locura».

El camino de Bowie:

Las canciones de Bowie exploran una parte confusa de sí mismo, con narradores que luchan contra sus propios pensamientos. Esto se acentúa con la famosa técnica del recorte que Bowie empleaba para escribir sus canciones, pues las construía de forma aleatoria y sin ningún tipo de sentido narrativo. De hecho, la forma de escribir de Bowie estaba diseñada de forma explícita para llevarlo a lugares a los que su mente no iba normalmente —para romper su rutina de pensamiento—, e imitar lo que Bowie definía como el «estado de sueño» y a los artistas extranjeros que más le fascinaban.

La enseñanza:

Relaciónate de otra manera con tus pensamientos. Este capítulo explora la filosofía que sugiere que vivimos en una realidad ilusoria, formada por nuestros pensamientos, y para ser felices debemos salir de nuestras rutinas de pensamiento. Esta idea es fundamental para ambas religiones antiguas del budismo y la moderna intervención psicológica de la terapia de comportamiento cognitivo. Los lectores aprenderán a entender mejor nuestra relación con nuestros pensamientos, y que, a veces, en el día a día, no siempre los controlamos, sino que ocurre lo contrario: ellos nos controlan. Para manejar esta situación, se introduce a los lectores en la decisiva habilidad de la «difusión cognitiva», que les permite mantener una relación más sana con todos sus pensamientos.

Tu camino:

El lector aprenderá técnicas de difusión cognitiva para crear una mejor relación con sus pensamientos, incluida la ansiedad, que muchos sufren. Ellos también experimentan la meditación de «tú no eres tus pensamientos», y un ejercicio transformador para reconciliarse con su crítico interior que ayudará a aquellos que se critican a sí mismos y solo tienen pensamientos negativos.

La enseñanza: Siempre puedes crecer, incluso en los momentos más oscuros.

Frase inicial de Bowie:

«Esto es lo que de verdad nos preocupa: ¿es este mi sitio? ¿Quiénes son mis amigos? ¿Estoy solo? Dios, es terrorífico pensar que estas solo en el mundo».

El camino de Bowie:

En 1975, en Los Ángeles, separado de sus amigos y de los músicos que lo ayudaron a triunfar, Bowie se hunde en la cocaína, la anorexia y la psicosis. A medida que luchaba para recuperar las riendas de su vida, Bowie se volvería hacia un conjunto extraordinario de enseñanzas esotéricas, como la alquimia, la magia, el gnosticismo o la cábala. De alguna manera, del fondo del pozo de desesperación en el que se encontraba, Bowie encontraría la fuerza para arreglar su vida, para deshacerse de sus personajes y finalmente empezar a confrontar la realidad.

La enseñanza:

Siempre puedes crecer, incluso en los momentos más oscuros. En la cultura popular se dice que «la noche es más oscura justo antes del amanecer». Los cristianos hablan de «la noche oscura de nuestra alma». Todos hemos vivido épocas en las que nuestras vidas no parecían ir bien del todo. El lector aprende que, cuando nuestra forma de funcionar no funciona, necesitamos hacer un cambio activo, y entender que, incluso en nuestros momentos más oscuros, podemos cambiar. Esta sección explora las enseñanzas esotéricas que Bowie aprendió en Los Ángeles y encuentra que su mensaje es sorprendentemente claro, simple y funcional. De nuestras luchas, obtenemos nuestras mejores enseñanzas. El lector también empezará a definir su propósito de vida.

Tu camino:

Echamos un vistazo a los caminos de nuestra desesperación y nos centramos en establecer una nueva dirección con una serie de ejercicios para definir nuestro propósito.

La enseñanza: Traba amistad con tu lado más oscuro

Frase inicial de Bowie:

«Puedes escapar de todo, salvo de ti mismo».

El camino de Bowie:

Bowie se trasladó a Berlín, donde se llevó con él a su amigo (y compañero adicto) Iggy Pop. Planeaban animarse mutuamente para acabar con su dependencia de las drogas, a la vez que, en su vida y en su obra, Bowie empezó a examinar quién era en realidad.

La enseñanza:

Traba amistad con tu lado más oscuro. Los lectores aprenderán, tal como Bowie lo hizo de sus estudios budistas y de sus lecturas de Carl Jung, que en el camino hacia el autodescubrimiento es importante detenerse en el momento en que te enfrentas a tu lado oscuro.

Los budistas lo llaman «tomar un té con Mara» (Mara es un demonio, el némesis de Buda, pero este logra trabar amistad con él). Jung se refiere a ello como integrar tu sombra. Aquellos que hayan leído sobre el *mindfulness* en los últimos años conocerán todo lo relacionado con «aceptarse a uno mismo». Si de verdad quieres crecer como persona, este proceso deberá incluir aceptar las cosas que tu mismo rechazas. Una de las razones por las que este proceso nos resulta complicado es que a la gran mayoría de nosotros nunca nos han enseñado a manejar las emociones complicadas e incómodas. En este capítulo los lectores aprenderán a cómo hacerlo.

Tu camino:

El lector entiende que necesita ser amigo, y no escapar, de los sentimientos más complicados, y se le dan técnicas de apoyo a la hora de ponerlo en práctica, incluida la meditación REAL (Reconocer, Experimentar, Aceptar y Liberarse), una poderosa técnica de meditación para manejar las emociones incómodas. También incluye el ejercicio «Un té con Mara» e instrucciones para aprender a señalar la importancia de etiquetar los sentimientos.

8 LOS HÉROES

La enseñanza: No dejes de buscar hasta que encuentres a tu verdadero yo

Frase inicial de Bowie:

«Quería saber cómo era yo y que cosas quería expresar, más allá de los personajes que había creado».

El camino de Bowie:

En su carrera temprana, Bowie escribió historias sobre personajes del espacio. En 1977 empezó a escribir canciones sobre sí mismo en una habitación pequeña. Dónde el espacio exterior había sido una potente metáfora para su alienación, la pequeña habitación simbolizaba su decisión de acabar con las distracciones para, cómo él dijo, escribir sobre «las cosas importantes» y descubrir quién era el verdadero David Bowie.

La enseñanza:

No dejes de buscar hasta que encuentres a tu verdadero yo. El verso más famoso de «Heroes» es «We can be heroes just for one day» ('Podemos ser héroes solo por un día'). El siguiente, sin embargo, es «We can be us just for one day» ('Podemos ser nosotros solo por un día'). ¿Por qué ser nosotros es tan difícil que solo somos capaces de soñarlo y serlo solo por un día? En este capítulo, empezamos a examinar más de cerca quién somos y qué es ese verdadero yo. ¿Cómo alcanzamos nuestro verdadero yo? ¿Es real? Aquí empezamos a profundizar en nosotros mismos. El budismo defiende que no somos quienes creemos ser: nuestra convención de nosotros mismos es una ilusión que oculta nuestra verdadera forma. (Pensad en ello como la película *Matrix*. Somos reales, pero no en la forma que creemos). Así que examinamos la idea de «la ausencia del yo» en todas sus formas: la idea de que no hay un yo fijo ni una forma separada (la neurociencia moderna respalda esta idea y muestra que nuestro cerebro está íntimamente conectado e influenciado por los de quienes nos rodean), y la idea de que no hay un yo real completo —esto significa que tú no eres un ser humano, sino que te ves como uno—.

Tu camino:

Esto es algo resbaladizo. Pero pasar por ello te facilitará mucho la vida. Los ejercicios de este capítulo están diseñados para hacer estas ideas abstractas más sólidas. En primer lugar, los lectores identificarán sus valores. Entonces, explorarán el concepto de la ausencia del yo a través de una serie de meditaciones que profundizan poco a poco para eliminar las ilusiones que creemos sobre «nosotros mismo» hasta que revelamos nuestra verdadera versión.

La enseñanza: Nunca te cierres al amor

Frase inicial de Bowie:

«Ha habido épocas de mi vida en las que estaba tan inmerso en mi propio mundo que me resultaba imposible conectar con nadie... Pero últimamente, más que nunca, siento que soy una criatura muy social, cosa que no me pasaba antes, y me encanta la libertad de sentirme así, la alegría que supone».

El camino de Bowie:

A finales de la década de los setenta, como hemos visto, Bowie se deshizo de las máscaras y los personajes para encontrar al verdadero David Bowie. Pero pasarían muchos años más hasta que se atrevería a mirar bajo la máscara de David Bowie para encontrar el verdadero David Robert Jones. El motor de este análisis más profundo se sí mismo, y una mayor sinceridad consigo mismo, fue enamorarse de Iman. Antes de esto, Bowie era completamente sincero cuando decía que no se veía capaz de enamorarse de nadie porque siempre necesitaba tener el control. Al final, se deshizo de esta necesidad y se abrió al amor, que le trajo la felicidad durante sus últimos años.

La enseñanza:

Nunca te cierres al amor. Uno de los aspectos más importantes de la doctrina budista de la «ausencia del yo» que exploramos en el capítulo 8 es que nosotros no somos individuos separados, sino que estamos íntimamente conectados entre nosotros. Este capítulo explora cómo podemos conectar mejor con los demás y como permitir que entre más amor en nuestras vidas. Es importante tener en cuenta que este capítulo diferencia entre el falso amor que impregna nuestra cultura (el «No puedo vivir sin ti» de las canciones de amor, que es simplemente dependencia), y el verdadero amor. Además, también explica que para amar de verdad, debemos deshacernos de la necesidad de tener el control.

Tu camino:

El lector aprende que podemos elegir en cada momento: podemos abrir nuestro corazón al amor o darle la espalda. Si estamos listos para renunciar a tener el control, lograremos abrirnos más al amor. El ejercicio de «Abrir el corazón» hace que la idea cobre vida, mientras que dibujar un «mapa de amor» de su mundo ayudará a los lectores a entender cuándo necesitan poner en práctica estas técnicas.

¿DÓNDE ESTAMOS AHORA?

La enseñanza: Vive tu vida como un ser iluminado

Frase inicial de Bowie:

«Una vez tuve grandes sueños. ¡Uf, tenía muchísimos sueños! Los tuve hasta que aprendí a disfrutar del trabajo, del proceso de vivir».

El camino de Bowie:

Tras haberse casado con Iman, Bowie hablaba un lenguaje diferente. En sus primeros años de carrera, fue alguien muy ambicioso, tan obsesionado con a dónde se dirigía que cayó en una rutina con la que no disfrutaba de lo que hacía. Al final de su vida, empezó a disfrutar del proceso en sí mismo más que de a dónde le llevaría, y aprendió a vivir el momento.

La enseñanza:

Vive tu vida como un ser iluminado. El punto final del camino del budismo es «la iluminación». Como en muchas religiones y corrientes filosóficas orientales, es una idea difícil de comprender. Por un lado, es forma de comprender el mundo y la libertad con respecto al sufrimiento. Pero, por otra parte, Buda declaró que cuando alcanzó la iluminación, no logró nada. Este capítulo pregunta: ¿realmente somos capaces de alcanzar la iluminación? ¿Cómo podemos hacerlo? Y ¿cómo sabremos cuándo ha ocurrido?

Tu camino:

Esta sección hace que la idea de la iluminación sea más comprensible y toma como punto de partida la interpretación occidental de la iluminación como una forma de comportamiento en lugar de un estado permanente. A lector se le dan una serie de técnicas de comportamiento que incluyen no tener expectativas, no tener una agenda, no juzgar y abrir la mente y no cerrarse a nada, como una guía para vivir una vida en la que, incluso si no acabas felizmente sentado en una repisa del Himalaya, habrás experimentado unos pequeños momentos de iluminación.

Encuéntrate a ti mismo y dale significado a tu vida de la mano de David Bowie

David Bowie es un referente para muchas personas, y no solo en el plano musical. Durante toda su vida, buscó respuestas a las grandes preguntas del ser humano en las enseñanzas del budismo, la psicología de Carl Jung, la filosofía de Nietzsche o el gnosticismo. *El tao de Bowie* presenta diez poderosas lecciones vitales extraídas de su extraordinaria experiencia personal, así como ejercicios, meditaciones y técnicas, para ayudarte a encontrar la felicidad y tu propósito vital.

Descubre tu verdadero yo, enfréntate a las adversidades y aprende a gestionar tus emociones con esta guía de viaje espiritual y las ideas que inspiraron y apoyaron a Bowie durante toda su vida.

Crea tu propio camino vital y descubre tu verdadero yo con *El tao de Bowie*

El tao de Bowie, de Mark Edwards

Traducción: Laura Pizarro

PVP: 15,90 €

Formato: 14 x 21 cm cartóné

Páginas: 336 pp.

Fecha de publicación: 24/05/2021

ISBN: 978-84-18524-06-6

