LA SENCILLEZ DE SER

Jean Klein

PRÓLOGO

¿Qué fue lo que le indujo a marchar a India?

Una necesidad interior, un anhelo de encontrar la paz, de encontrar el centro en el que simplemente se es uno mismo, libre de cualquier estímulo. Todo lo que había leído de la India tradicional, especialmente de la India antigua, me llevó a sentir que la India actual todavía podía reflejar la antigua sabiduría, que podía ser aún una sociedad centrada en la verdad. Naturalmente, es peligroso creer que puede adoptarse otra cultura distinta a la propia, pero el motivo de mi partida a la India no fue la búsqueda de una nueva creencia, religión o cultura. Era consciente de que no encontraría lo que estaba buscando por el simple hecho de asumir un nuevo estilo de vida o un punto de vista diferente. Desde el principio, me sentí convencido de la existencia de una esencia de ser que es independiente de toda sociedad y sentí la necesidad interior de explorar esta convicción.

¿Así que su actitud no era concretamente la de buscar un maestro?

No. No buscaba nada específico, pero al llegar a la India, en un entorno completamente nuevo, me quedé sin referencia alguna respecto a mi experiencia anterior. Al quedar en suspenso toda valoración, me sentí catapultado hacia una actitud de apertura y receptividad ante todo. Y me sorprendió encontrar tan pronto al hombre que más tarde sería mi maestro. No puedes buscar un maestro. El maestro te encuentra en tu conciencia.

Esta necesidad interna, este anhelo de libertad, ¿debe ser muy fuerte?

La necesidad de libertad debe ser enorme. No puede ser aprendida ni adquirida, pero llega a hacerse presente por medio de la autoindagación. En la autoindagación aparece un pre-sentimiento, una insinuación de la realidad y es este presentimiento lo que hace surgir un tremendo anhelo. ¡Puede ser tu despertar!

Cuando te observes a ti mismo, será lo que inicialmente sientas. Puedes desconocer qué clase de carencia es ésta y buscarás entonces en distintas direcciones con la espe-

ranza de satisfacerla. Cuando este proceso de búsqueda se haya llevado a cabo, puede llegar un momento en que la carencia y el deseo que ella conlleva se desvanezcan. Por un instante, estás en paz. Pero al no ser consciente de esta falta de deseo, te fijas en el objeto, en lo que podría llamarse la causa de tu satisfacción y, naturalmente, ésta pierde inevitablemente su encanto y de nuevo te encuentras insatisfecho. Pasarás por muchas de estas situaciones sin salida, como un perro de caza que no puede encontrar el rastro y da vueltas frenéticamente. Pero estos *cul-de-sacs* de la experiencia te aportarán una cierta madurez, porque inevitablemente te interrogarás con mayor profundidad sobre todos los acontecimientos y sobre su transitoriedad. Es un proceso de eliminación. Debes indagar, como un hombre de ciencia, en tu propia vida. Observa que siempre que consigues lo que deseas estás en una ausencia de deseo en la que el objeto inicial, la supuesta causa de tu falta de deseo, no está presente. Observa que esta falta de deseo es realmente inmotivada y que eres tú quien le está atribuyendo las causas.

Al llegar a un cierto punto de madurez, te sentirás repentinamente atraído por el perfume de la realidad; tus idas y venidas en todas direcciones, tu dispersión, cesará. Espontáneamente, te encontrarás orientado. Tu perspectiva total cambiará. El perfume te seduce y te ofrece un anticipo de la realidad, un pre-sentimiento que hace surgir ese intenso estímulo interior de que acabamos de hablar.

¿Podría decir algo más sobre ese presentimiento? ¿Qué es exactamente?

El presentimiento procede de lo presentido. Es el reflejo de la verdad. Es la orientación espontánea cuando la dispersión comienza a centrarse en un punto. El ego se hace más transparente y en esta transparencia la energía que estaba fijada por el ego en los objetos de la dispersión es transferida hacia la orientación. Cuando el pre-sentimiento aparezca, entrégale todo tu corazón. Debes estar muy alerta, muy atento, pues el condicionamiento del olvido es muy fuerte.

¿Jugó algún papel el sufrimiento para impulsarle en su camino?

Depende de cómo entiendas el sufrimiento. El sufrimiento como idea, como concepto, nunca puede proporcionarte el conocimiento de ti mismo. Pero la percepción directa del sufrimiento, como la percepción directa de todo objeto, es un indicador de tu Sí mismo[1]. Lo que fue importante para mí fueron aquellos momentos en que miré hacia mí mismo y encontré una ausencia de realización; esto puso en acción un proceso de inves-

[1] Sí mismo reflexivo, como traducción del inglés *Self*, el *Atman* sánscrito. (N. d T.).

tigación más profunda. En cierto sentido, cuando realmente sientes esta carencia sin conceptualizarla, hay un sufrimiento intenso, pero no es un sufrimiento semejante al que pueda ser motivado por un robo, la pérdida de empleo, la ruptura del matrimonio, una muerte o cualquier otra circunstancia de este tipo. Desde luego, estas dificultades te privan de una cierta clase de complacencia y alteran tu habitual modo de vida. Te llevan a interrogar, a investigar, a explorar, a cuestionar, el propio sufrimiento.

Haz del sufrimiento un objeto. En el completo abandono a la percepción, aparece la luz. Debes comprender que por «abandono» no quiero decir una aceptación fatalista ni ninguna clase de sacrificio psicológico. El abandono real consiste en dejar marchar todas las ideas y permitir que la percepción —en este caso el sufrimiento— venga a ti en tu apertura. Verás que eso no es un «cambiar de sitio» como sucede en la aceptación psicológica, donde la energía fijada como sufrimiento es meramente desplazada hacia otra área, sino que viene a florecer desde el interior de la plenitud de tu atención. La sentirás como energía libre, energía que estaba anteriormente cristalizada. Así pues, el abandono no es un estado pasivo. Es tanto pasivo como activo, pasivo en el sentido de «dejar ir». como con el «hombre pobre» de Meister Eckhart. y activo en cuanto que es una alerta constante.

¿Practicó yoga para llegar a más profundos niveles de abandono y atención?

La palabra «práctica» significa generalmente «hábito». Debemos «practicar» únicamente en el sentido de llegar a conocer mejor el cuerpo y la mente. Debemos ver que el cuerpo es el campo en el que aparece el temor, la ansiedad, la defensa y la agresión. No obstante, el énfasis no debe ponerse en el cuerpo, sino en la presencia, en la escucha. Lo importante es llegar a estar familiarizado con este campo de tensiones y ver que la constante interferencia de la imagen del yo no está separada del citado campo, sino que, por el contrario, pertenece a él. Cuando esto se percibe con claridad, la tensión no encuentra ningún cómplice, la percepción queda libre y las energías se integran en su totalidad. El planteamiento tradicional consiste en escuchar el cuerpo, no en tratar de dominarlo. Dominar el cuerpo es hacerle violencia. Pero se puede barrer el suelo o fregar los platos y estar a la escucha. No hay diferencia.

La exploración del cuerpo me llevó a una más profunda relajación y la relajación trajo consigo la cesación de esquemas repetitivos en el cuerpo y en la mente. La aceptación del cuerpo me llevó a un mayor conocimiento de la sensación de «soltar»; así, de esta forma, el yoga intervino en el pre-sentimiento de la realidad. Pero eso sólo me condujo a un estado en el que ya no ponía el énfasis en el objeto, en el cuerpo, sino en el sujeto último. El yoga proporciona atención y tranquilidad, y un cuerpo tranquilo refleja una

mente tranquila. Pero, desde luego, puedes llegar a una plenitud de paz en el cuerpo y en la mente sin el yoga.

Si el yoga no es en sí mismo la enseñanza, ¿qué es?

La enseñanza apunta directamente a lo que no puede ser enseñado. Las palabras, las acciones, son unas muletas y este soporte pierde gradualmente su concreción hasta que súbitamente te encuentras un día en un no-estado que no puede ser enseñado. Las formulaciones son símbolos, indicaciones, y al final ya no ves el símbolo sino aquello a lo que el símbolo apunta.

Cuando la enseñanza perdió su concreción y tuvo el desplazamiento del énfasis desde el objeto-símbolo hacia el sujeto, hacia aquello a lo que el símbolo apunta, ¿cómo cambió su vida?

Los viejos esquemas de pensar y actuar, de falsa identificación con el cuerpo, al haber perdido su concreción, carecían ya de cualquier soporte. Fue esa reducción de la dispersión a la orientación de que antes hablábamos, un fortalecimiento del presentimiento de la verdad. Progresivamente se fue haciendo más presente y menos conceptual. Este *ser* comprendiendo dio una nueva orientación a mi vida. Todo era percibido de una forma nueva. Fui discerniendo más y, aunque no hiciera ningún cambio voluntario, muchas de las cosas que habían ocupado un lugar en mi vida anterior desaparecieron. Había sido seducido por nombres y por formas que me había esforzado en poseer y alcanzar, pero con esta reorientación de la energía apareció un nuevo orden de valores. No debes interpretar esto como la adopción de algún nuevo tipo de moral. Nada fue añadido ni rechazado. Simplemente, llegué a tener conocimiento de la «claridad», *sattva*, y este conocimiento se vio acompañado de una espontánea transformación.

Mi maestro me explicó que esta luz, que parecía venir de fuera, era en realidad la luz reflejada por el Sí. En mis meditaciones, fui visitado por esta luz y atraído por ella, lo que me proporcionó una gran claridad en el actuar, el pensar y el sentir. Mi forma de escuchar se hizo incondicionada, libre del pasado y del futuro. Esta escucha incondicionada me condujo a una actitud receptiva y cuando me familiaricé con la atención, ésta quedó libre de toda expectativa, de toda volición. Me sentí instalado en la atención, en una apertura en plenitud a la conciencia.

Posteriormente, una noche acaeció un cambio completo en el Paseo Marítimo de Bombay. Estaba observando el vuelo de los pájaros sin pensar ni interpretar, cuando fui completamente arrebatado por ellos y sentí que todo sucedía en mí mismo. En aquel

momento me conocí conscientemente. A la mañana siguiente, al enfrentarme con la multiplicidad de la vida diaria, supe que me había establecido en el *ser* comprensión. La imagen de mí mismo se había disuelto completamente y, libre del conflicto y de la interferencia de la imagen del yo, todo lo que ocurría pertenecía al ser consciente, a la totalidad. La vida fluía sin la interposición del ego. La memoria psicológica, placer y displacer, atracción y repulsión, se había desvanecido. La presencia constante, lo que llamamos el Sí mismo, estaba libre de repetición, memoria, juicio, comparación y valoración. El centro de mi ser había sido espontáneamente impulsado desde el tiempo y el espacio hacia una quietud intemporal. En este no-estado de ser, la separación entre «tú» y «yo» desapareció por completo. Nada aparecía fuera. Todas las cosas estaban en mí, pero yo ya no estaba en ellas. Sólo había unidad.

Me conocí en el acontecer presente, no como un concepto, sino como un ser sin localización en el tiempo y el espacio. En este no estado había libertad, plenitud y alegría sin objeto. Era pura gratuidad, agradecimiento sin objeto. No se trataba de un sentimiento afectivo, sino de libertad respecto a toda afectividad, una frialdad cercana al ardor. Mi maestro me había dado una explicación de todo esto, pero ahora se había convertido en una verdad resplandeciente e integral.

LONDRES. ABRIL 1980

He venido a escucharle por primera vez, ¿podría hablarme de su filosofía de la vida?

Comencemos por considerar por qué has venido hoy aquí. Si buscas el motivo, descubrirás en ti un sentimiento de carencia interior, una especie de hambre que tratas de satisfacer viniendo aquí. Antes de seguir adelante, debes comprender que no hay realmente nada que alcanzar. Cuando te convences completamente de esto, tiene lugar una detención. Toda la energía previamente expandida hacia cualquier objetivo retorna a su origen y eres retrotraído a tu presencia. En un principio, puede tratarse de una presencia a algo, porque está en la naturaleza de los ojos el ver y en la de los oídos el oír. Pero cuando visión y audición quedan libres de motivo, finalidad e intención, no pertenecen ya sólo a los ojos y oídos. La atención no cualificada es multidimensional: todo el cuerpo oye y puedes sentir, aunque no de forma sensorial, que visión y audición aparecen en ti, en tu presencia global. Al final, incluso visión y audición desaparecen en esta presencia y tú eres uno con ella. En última instancia, no hay ya un sujeto que ve ni un objeto que es visto. Hay sólo unidad.

Esto es lo que vengo a comunicarte aquí. La identidad con esa presencia, con esa totalidad, con esa plenitud, es meditación, pero no hay nadie que medite ni objeto sobre el que meditar. Esto, pues, no pertenece a la filosofía. Es tu naturaleza real.

¿No equivale esto a descubrir lo que realmente somos?

Sí, pero nunca podemos conocer quiénes somos realmente como conocemos otras cosas, porque somos el proceso de conocer. Debemos, pues, admitir que somos conocimiento. Todo lo demás es sólo un concepto.

Pero podemos tener un resplandor fugaz de ello, un destello que provoca una certeza que después no podemos olvidar. Por eso nos esforzamos en volver de nuevo a esa situación.

(Largo silencio)

Me resulta difícil compre nder esta idea de que tenemos «un resplandor fugaz» y, sin embargo, volvemos a nuestro modo de vida habitual. ¿Cómo puede ser esto? Parece que sea todavía una experiencia limitada por el tiempo y los conceptos.

Una experiencia está siempre referida a alguien, a un yo. Es comprendida por referencia al pasado, a la memoria, a lo que ya conocemos. Todavía tiene un sujeto, alguien que experimenta, y un objeto, algo experimentado. Pero lo que fundamentalmente somos nunca puede ser experimentado, nunca puede participar de la relación sujeto-objeto; por eso debemos abandonar todo deseo de experiencia.

¿Qué significa entonces llegar a familiarizarse más con uno mismo? Significa llegar a estar más informado sobre lo que no eres, sobre tu cuerpo, tus sentidos, tus emociones, tu mente. Este es un movimiento diametralmente opuesto al intentar agarrar del conocimiento.

Debe venir a ti. Debes escuchar tu cuerpo, tus sentidos, tu mente, una escucha que exige dejar todo lo que crees saber, todo condicionamiento, todo esquema. Cuando permanecemos en esta escucha, las percepciones emergen de lo que la psicología llamaría el subconsciente y el superconsciente. Pero no pongas énfasis en las percepciones porque acentuar lo percibido te ata a la relación sujeto-objeto. Primero, el acento está en el que percibe y, más tarde, te darás cuenta de que lo que se enfatiza es la propia escucha, hasta que finalmente te encuentras tú mismo en esta escucha. La escucha es el telón de fondo sobre el que aparece todo. Es quietud. Tu cuerpo, tus sentidos, tu mente y todos los estados, vienen y van, pero tú eres esa presencia intemporal.

La idea de que hay algo que conseguir está profundamente arraigada, por eso continuamos viviendo en el proceso del llegar a ser, proyectando energía para adquirir o conservar algo. Pero la escucha sin motivo profundiza la convicción de que no hay realmente nada que ganar o perder y los condicionamientos se desvanecen en la mente, la agitación desaparece y queda la quietud. Eres entonces como el pescador que no controla el pez ni el agua. Limítate a observar y acaba por sentir que todo está contenido en esa mirada, en ese silencio, que nada hay aparte de eso. En ese momento estás en el umbral de tu ser real y ningún deseo puede venir a interferir. Eres aprehendido por el propio Ser.

¿Qué es lo que lleva a elegir ciertas cosas en oposición a otras?

¿Cuál es el motivo que te lleva a una determinada elección? Sí, observa esto con claridad. Si el cambio deseado es solamente superficial, andaremos de una compensación a otra a través de las diversas ideas y técnicas que la sociedad ofrece. Mirando más pro-

fundamente el motivo que se oculta tras una cierta elección, puedes descubrir una sensación de algo perdido en ti mismo. Para ver en qué consiste esta deficiencia se requiere sosiego y una actitud de apertura libre del pasado. No permitas que las ideas o la memoria te digan lo que necesitas, mantente calmo y conocerás la respuesta a tu pregunta.

Buscar algo, esperar algo, tratar de alcanzar algo, son movimientos desde tu eje hacia la periferia, desde la conciencia global hacia un punto de vista.

A veces hay algo en mí que no quiere renunciar a una cierta elección…

Si la elección es muy profunda, hazla, empréndela, síguela, no la rehuses. Simplemente, sé consciente mientras lo haces.

¿Quiere usted decir que cuando uno no contradice al ego, éste desaparece?

Desde luego. Aceptarlo es muy importante. Acepta tus acciones, tus ansias, tus deseos. Aceptarlos te coloca en una situación de inteligencia, de espontaneidad, en la que el universo queda en libertad. Todo lo que anteriormente se encontraba restringido por tus conceptos, recupera su expresión natural. Sólo entonces es posible una comprensión real puesto que las conclusiones aparecen en ti, lo que no tiene nada que ver con el proceso habitual de la memoria.

A veces surge una inteligencia que incita a un espontáneo «soltar», sin esfuerzo ni intención. Y otras veces puedo querer que algo me deje, pero la liberación no sucede. ¿Es porque es el ego el que está tratando de dejarlo ir?

Cualquier intento de soltar provoca anticipación y resistencia porque estás personalmente implicado en lo que deseas suprimir. Cualquier tentativa de forzar un estado u objeto con intención de dejarlo ir sólo sirve para reforzarlo. Puedes incluso intentar algunas técnicas psicológicas, pero con frecuencia éstas se oponen a un auténtico soltar puesto que te fijan al ego.

Por lo tanto debes aceptar primero tu estado y aceptarte a ti mismo. En la aceptación genuina no existe ninguna implicación personal en lo que es aceptado, pues no hay persona. Pero no es una aceptación psicológica. El que ve está completamente fuera de lo que es visto. Sólo entonces hay una auténtica transformación, una reorquestación de todas las energías, pues ambos, el que ve y lo que es visto, apuntan ahora a tu totalidad, a la conciencia global.

¿Tiene la persona alguna realidad?

No tiene ninguna realidad. Lo que es real existe en sí mismo. Eso significa que es autónomo, que no tiene necesidad de un agente para ser conocido. Puesto que la personalidad tiene necesidad de la conciencia para ser conocida, no es real.

¿Es entonces la personalidad una superposición intelectual a la realidad?

La personalidad es relativa porque su existencia depende de la conciencia. La identificación con la personalidad la restringe automáticamente, dejando así de ser funcional. La verdadera personalidad aparece en una situación dada y se acalla en el momento en que la situación termina. No hay fijación, pues está completamente abierta a todo lo que es.

Desde luego. en nuestra sociedad, las relaciones humanas se dan generalmente entre personalidad y personalidad, entre objeto y objeto. En una relación de este tipo hay sólo una actitud de agarrar, sólo una continua búsqueda de seguridad.

¿Qué quiere decir con «búsqueda de seguridad»?

El individuo, el yo relativo, necesita una situación para existir, y un yo diferente aparece en cada situación. Si «yo» camino, aparece un yo que está caminando. Si «yo» estoy pensando, aparece un yo que piensa. Pero cuando la situación termina, también ese yo desaparece. Así, el yo relativo, el ego, proyecta continuamente situaciones para asegurarse a sí mismo, para encontrar su concreción.

Todo pensamiento está vinculado a una imagen que, a su vez, está limitada por los cinco sentidos. Todo pensamiento, incluso el pensamiento abstracto, está siempre relacionado con un particular sentido de la percepción, con una excepción: el yo último. La pregunta «¿quién soy yo?» está referida al sujeto último que, careciendo de imagen, de proyección, se disuelve en el silencio. Este es el yo que todos los seres vivos tienen en común: pura autoexistencia.

¿Qué es un concepto?

Un concepto es un pensamiento y un pensamiento es una palabra; una palabra es un sonido y un sonido es una pulsación. ¿Qué hay antes de la pulsación? Silencio. Por tanto, un concepto es sólo una objetivación del silencio. En realidad, todo lo que aparece es

una objetivación del silencio. En el momento de unidad con la expresión, sólo hay silencio.

Debes aceptar la posibilidad de lo que aquí se dice. En otras palabras, debes adoptar una actitud científica. Si a un científico se le dice que una fórmula particular produce un cierto resultado, él puede investigar los pasos seguidos por el científico que se lo ha dicho. En este sentido, su conocimiento es de segunda mano; así que repite el experimento, siguiendo el mismo proceso, para ver si obtiene el mismo resultado.

Al igual que el científico, puedes recoger información de alguien que vive en el no-estado. Preguntas cómo ha llegado a ello y aceptas lo que oyes, aceptas la posibilidad de que eso exista. Entonces vives la perspectiva que esta persona enseña y esa vivencia se convierte en una experiencia de primera mano.

Todo lo perceptible es una exteriorización en el espacio-tiempo de tu ser real, quietud. En primer lugar, debes estar en actitud receptiva respecto a las percepciones de tu cuerpo, tu mente y tus sentidos, de modo que éstas tengan la posibilidad de desplegarse completamente y florecer en ti. Sólo entonces estás abierto a lo que te rodea, al mundo que está a tu alrededor. Y en esta apertura, en esta aceptación, llegará un momento, puedes estar seguro, en que ya no te encontrarás en la percepción o en el mundo, sino en la apertura misma.

¿Cómo se puede posibilitar un desarrollo óptimo de la sensibilidad?

Establece un contacto cada vez más estrecho contigo mismo. Comienza por escuchar de forma no selectiva. Puedes creer que estás escuchando, cuando, de hecho, sólo estas oyendo la repetición de tus ideas preconcebidas. En consecuencia, no te conoces realmente a ti mismo, no conoces realmente el mundo. Lo que tú llamas sensibilidad aparece sólo cuando la escucha es incondicionada, libre de cualquier ser sensible. Sensibilidad es identidad.

Al margen de cuán sutil pueda llegar a ser nuestra percepción, en la medida en que permanecemos inmersos en las relaciones sujeto-objeto, dicha percepción está siempre cualificada. El acento no debe ponerse en la percepción, sino en aquello hacia lo que la percepción apunta: la propia conciencia. La percepción es porque nosotros somos. Y cuando a la percepción se le da una completa libertad, nos retrotrae a la atención global, a la totalidad, a la intemporalidad. En otras palabras, tenemos un pre-sentimiento del silencio último.

¿Qué quiere decir con «pre-sentimiento»?

Pregúntate a ti mismo: «¿cuál es el motivo real de todo lo que hago, pienso o quiero?» Verás que tu deseo real es estar sin deseo. Tu deseo real es la paz. En las diversas situaciones de tu vida, estás buscando continuamente la carencia de deseos, pero no estás convencido del hecho de que el objeto deseado nunca cumple su promesa.

Una vez que el objeto deseado es conseguido, experimentas una paz momentánea. Pero más adelante, este mismo objeto te deja indiferente. En un determinado momento, llegas a la conclusión de que lo que estabas buscando no se encuentra en ningún objeto, en nada de lo que proyectas. Esta visión produce en ti una detención. Te quedas en silencio, a la escucha, despojado de toda orientación, multidimensional y completamente abierto. Este es el momento en que el presentimiento aparece, surgiendo de lo presentido. Si lo dejas, te lleva hacia sí mismo. Y entonces estás completamente desnudo, libre de todo atributo. Tú *eres* silencio.

Puedes llamar a este pre-sentimiento percepción original, donde no hay ni elemento perceptor ni nada percibido, sino sólo identidad con la percepción. Sientes, sin sentirlo, que en todos los estados —vigilia, sueño con sueños, sueño profundo— la pura conciencia sin objeto *es.*

¿Quiere usted decir que la escucha debería estar libre de toda idea preconcebida, sin ideación, imaginación o conocimiento que pueda alterar lo percibido?

Sí. De lo contrario, sólo escucharás tus propias proyecciones, lo que ya te es conocido. La indagación de que estamos hablando es una observación de cada situación de tu vida sin referencia a experiencias previas, sin sacar ninguna conclusión. Está al margen del proceso ordinario de la memoria. Aunque la situación pueda llegar espontáneamente a una conclusión, no hay nadie que concluya.

¿Tiene la edad o la madurez alguna relación con esto?

La madurez no tiene nada que ver con la edad. La madurez viene de la observación, la indagación y la escucha. Cuando llegas a familiarizarte con la escucha pura, ésta te lleva a la intemporalidad. Por utilizar la expresión de los psicólogos, en la escucha intemporal emergen el subconsciente y el superconsciente. Toda tu vida emerge.

¿Cuál es su opinión del psicoanálisis?

El psicoanalista cree en la existencia de un ego. Ve toda situación, todo lo que existe, en relación a este ego. Pretende ayudarte a liberar al ego del antagonismo y de la

contradicción. Tras muchos años de análisis, el paciente puede tener un sentido más claro de identidad, pero todavía permanece apresado en la idea de ser un ego. El ego es sólo una función mental, una idea que aparece en una situación y desaparece con la situación. Desde el momento en que vivimos conscientemente en lo que fundamentalmente somos, este reflejo de visualizarnos a nosotros mismos como una imagen desaparece.

¿Es el maestro un objeto de percepción?

Trata de no hacer de él una percepción. El maestro, al no ofrecerte ningún soporte al que agarrarte, te devuelve a ti mismo, porque tu Sí mismo y su Sí mismo son idénticos. Para él, no existe discípulo o pupilo, puesto que no se identifica a sí mismo con el papel de maestro. El es. Simplemente, es.

No hay objetivo en las relaciones entre gurú y discípulo. En cierta forma podría decirse que sí lo hay, pero no te dejes engañar por las apariencias. El maestro no es seducido por el atractivo del discípulo y el discípulo no es seducido por el atractivo del maestro. Hay entonces una corriente, puedes llamarla amor, puedes llamarla conocimiento. Esta corriente es muy importante. Surge en el momento en que dejas de calificarte a ti y de calificar al maestro. Cuando realmente amas a alguien, ya no hay un «yo» o un «otro». El amor está vacío de tales atributos.

¿Cuál es la misión del gurú exterior? ¿No es conducir al discípulo hasta el gurú interior que está en todas partes?

En realidad, el gurú exterior y el gurú interior son el mismo. Podemos sentir que lo que llamamos gurú exterior te señala la dirección de lo que eres. Por medio de su capacidad pedagógica te indica que tú no eres el cuerpo, los sentidos ni la mente.

¿Se da algún tipo de transferencia entre el gurú exterior y el discípulo?

Supongamos que estás mirando una escultura del Budismo de Angkhor. La sonrisa del rostro de la estatua de Angkhor es particularmente hermosa. Cuando tu actitud es receptiva, puedes sentirte completamente arrebatado por su sonrisa. Puedes encontrarte a ti mismo sonriendo también, pero no por imitación. Es más bien la sonrisa la que se apodera de ti y te encuentras entonces sonriendo.

Pero lo que tu llamas «transferencia» es una reacción romántica. Por medio de sus palabras, el maestro te muestra que lo que eres nunca puede ser objetivamente percibido. Te acerca cada vez más a la visión directa y, finalmente, te encontrarás en el umbral

de tu ser. Pero el maestro sólo puede llevarte hasta el umbral. En ese momento, eres absorbido al interior de ti mismo.

¿Qué es lo que nos impide cruzar el umbral?

Si miras profundamente en tu interior, verás que te niegas a cruzar. La imagen de ser alguien está muy profundamente enraizada. Ello estimula la inseguridad, pero incluso esta inseguridad proporciona un soporte para el ego. Déjala ir.

¿Cómo se consigue esa actitud de «dejar ir», de «soltar»?

El «soltar» es un resultado de la comprensión, pero ésta no tiene nada que ver con el análisis ni con ningún proceso de razonamiento. Llega por medio de la investigación, por medio de la observación. Naturalmente, puedes observar una cosa detrás de otra, pero la comprensión verdadera es instantánea cuando todos los elementos que configuran una visión global te devuelve al silencio y en el silencio está la confirmación de la no-existencia de la persona.

Pero yo sé ya todo esto. ¿Cuál es entonces el problema?

Puede haber todavía una especie de reflejo. Supongamos que tú tocas el piano con un cierto grado de capacidad, pero te resulta difícil interpretar piezas que requieren una mayor pericia. Te diriges a un profesor de piano que te enseña el método apropiado para interpretar esas piezas. Regresas a tu casa satisfecho, pero, al siguiente día, cuando empiezas a tocar, adviertes que estás cayendo en los viejos hábitos. Esto lleva un cierto tiempo. Tienes la convicción de que no eres nadie, pero surgen momentos en tu vida diaria en que te encuentras a ti mismo reaccionando. Ves el acontecimiento, ves tu entorno, pero todavía colocas la imagen de un yo entre el acontecimiento y tú. Eso es normal. No te sientas frustrado por ello. Obsérvalo y puedes estar seguro de que llegará el momento en que ya no volverás al reflejo de proyectar una imagen de ti mismo.

¿Cómo podemos reconocer nuestra naturaleza real?

Puedes saber lo que no eres, pero no puedes saber lo que eres. ¿Conoces realmente lo que no eres? Tu cuerpo cambia, tus emociones y sensaciones cambian. Tus ideas son ahora completamente diferentes a las que tenías hace diez años. Toma nota de todo lo que en ti está cambiando. Hay ya paz en una mirada silenciosa. Cuando llegues a estar

familiarizado con lo que no eres, sentirás una distancia, un espacio, entre la actitud de observación y lo observado, hasta que llega el momento en que sientes lo que eres sin sentirlo. Esto no es el simple proceso de conocer algo. Esto está fuera de la relación sujeto-objeto. Esto es ser-conocimiento.

¿Qué puede decir sobre la gracia?

Todo lo que puede ser percibido, incluso tu propia imagen, es sólo mente. La mente existe en ti, en la conciencia. Así, cuando tu escucha es inocente, hay apertura; apertura a las funciones de la mente, a la energía en movimiento. Estar abierto a la apertura es la gracia. Ella te está esperando. No puede ser alcanzada por medio de la voluntad.

Leyendo textos sobre yoga, uno se encuentra con palabras tales como «represión», «supresión», «disciplina» y «control». ¿Qué piensa usted de estas expresiones?

Si sigues el yoga con la intención de alcanzar algo, te desplazas desde tu centro hacia la periferia. Ciertamente, el yoga puede producir un estado de mayor relajación, una mente menos agitada, pero existe el peligro de ir estancándose cada vez más en la relación sujeto-objeto. Naturalmente, puedes experimentar un estado de relajación lleno de paz, pero esta paz es todavía un estado del que entras y sales. Es todavía un objeto de percepción. Y cuando tienes delante un objeto tan sutil y atractivo, es muy difícil llegar a la conciencia sin objeto.

Podríamos decir que el yoga funciona en teoría, pero no en la práctica, pues el que lo practica llega a quedar fijado en el objeto y completamente absorto en su dulzor, lo que es, en un cierto sentido, trágico. El yoga, o cualquier otra técnica, debería ser seguida sólo con la comprensión de que no hay nada que alcanzar. El que busca *es* lo buscado y la idea de alcanzar algo es sólo una evasión.

¿Qué ocurre entonces con el propósito de alcanzar el samadhi?

Es sólo un dulce que se le ofrece al discípulo.

¿Es necesaria la lectura de los libros sagrados?

Familiarízate con tu propio libro. Aprende cómo leerlo, cómo dejarle que te cuente su historia. Generalmente, pretendemos que el libro diga lo que nosotros queremos que diga; de esta forma, impedimos su plena expresión.

Los seres humanos van durante toda su vida aceptando que son el ego y es esta errónea identificación la que da un sentido de necesidad al yo relativo: alcanzar la siempre huidiza perfección de sí mismo…

El ego que desea la perfección es una parte de la imperfección. La mente nunca podrá cambiar a la mente. Observa la carencia de intencionalidad del pensamiento. Espera hasta que cada pensamiento se desvanezca. Debes dar por sentado que el cambio real no es un proceso mental. Sólo la conciencia silente, estando fuera del tiempo, puede aportar la verdadera transformación.

En una charla anterior, dijo usted que la realización de lo que realmente somos no requiere ningún esfuerzo. Pero si queremos aprender a tocar el piano, deberemos practicar mucho antes de llegar a hacerlo sin esfuerzo. Si el esfuerzo se aplica a los objetos limitados, ¿por qué no debería aplicarse a lo infinito?

Aprendemos a tocar el piano observando una representación de la música e intentando exteriorizarla en el piano. Esto no requiere ningún esfuerzo. La primera vez que tocas una pieza, adviertes lo que sucede. Observando la posición de tus manos, observando la forma en que suena la música, vas entrando progresivamente en contacto con ella. Al tocarla por segunda vez, comienzas a discernir lo que puede estar impidiendo una perfecta ejecución de la pieza. Y la tercera vez, la tocas perfectamente.

De la misma forma llegas a realizar tu naturaleza real. Primero hay observación, la cual aporta un discernimiento que conduce a la visión espontánea. Nada de esto requiere esfuerzo.

La palabra «esfuerzo» implica intención, voluntad de realizar algún fin. Pero este fin es una proyección del pasado, de la memoria, y así dejamos de estar presentes al momento actual. Puede ser exacto hablar de una «recta atención» en el sentido de escucha incondicionada, pero esta atención es diametralmente opuesta al esfuerzo en tanto que es enteramente libre de orientación, motivación y proyección. En la recta atención nuestra escucha es incondicionada; no existe la imagen de una persona que impida una audición global. No está limitada al oído, es la totalidad del cuerpo la que oye. Está completamente al margen de la relación sujeto-objeto. La escucha sucede, pero nada es oído y

nadie escucha. Y como la escucha incondicionada es nuestra naturaleza real, llegamos a conocernos a nosotros mismos en la escucha.

Rara vez escuchamos realmente. Vivimos más o menos continuamente en el proceso del devenir. Proyectamos una imagen de ser alguien y nos identificamos con ella. Y en tanto nos tomamos por una entidad independiente, hay un hambre continuo, un sentimiento de falta de integridad. El ego está constantemente buscando su realización y su seguridad, y de ahí su perpetua necesidad de llegar a ser, de realizar, de alcanzar. De esta forma, nunca contactamos realmente con la vida, pues ésta requiere apertura a cada instante. En esta apertura, la agitación provocada por el intento de llenar una ausencia en ti mismo llega a su fin, y en la quietud que resulta te encuentras ante tu integridad. Sin una imagen de ti mismo, eres realmente uno con la vida y con el movimiento de la inteligencia. Sólo entonces podemos hablar de acción espontánea. Todos conocemos momentos en que la inteligencia pura, libre de interferencias psicológicas, surge; pero, tan pronto como retomamos la imagen de ser alguien, cuestionamos la intuición preguntando si es acertada o errónea, buena o mala para nosotros, y así sucesivamente. Cualquier cosa que hacemos intencionadamente pertenece al ego-yo y, aunque aparezca como acción, es realmente reacción. Sólo lo que espontáneamente surge del silencio es acción y tal acción no deja residuos. Ni siquiera puedes recordarla. La acción intencionada del ego-yo siempre deja residuos que más tarde podemos llamar enfermedad.

En la espontaneidad, la acción ocurre pero nadie actúa. No hay estrategia ni preparación. Hay sólo conciencia libre de la agitación y la memoria y en esta quietud toda acción es espontánea, porque cada situación es parte de tu apertura y ella misma te dice exactamente cómo proceder. La acción real no surge del razonamiento sino de la observación receptiva. Por ejemplo, cuando ves un niño pequeño cruzando la calle, no te detienes a pensar: «¿pediré ayuda, iré y lo recogeré, lo dejaré sólo?» Actúas. Incluso aunque hayas realizado veinte veces esta acción, es nueva cada vez. Pertenece absolutamente al momento.

¿Cómo diferenciaría usted espontaneidad e impulsividad?

Un impulso está basado en la memoria, en los condicionamientos. Es una reacción y, con frecuencia, una reacción emotiva. Observa en ti mismo la diferencia entre reacción y espontaneidad. La acción espontánea surge de la situación y está en perfecto acuerdo con ella. No te daña a ti ni al entorno porque nada intencionado hay en ella.

Cualquier cosa que hagas espontáneamente es correcta. Pero debemos atenernos a ella. Supongamos que tenemos una fuerte intuición de hacer un viaje a Londres. Cómo ir, dónde alojarse, etc., son circunstancias captadas como una extensión de la intuición

en el espacio-tiempo. Fluyen de tu presencia a la situación. Pero la mente puede apoderarse de la intuición y darle una orientación, un motivo o intención. «Quizás no deba ir, pues no encontraré lo que quiero… Será mejor que me quede…», etc.

Lo que es realmente esencial es llegar a conocerte a ti mismo y esto requiere ausencia de proyección, de comparación y de evaluación. Tan pronto como ves que estás alimentando continuamente la idea de ser alguien, estás libre de ella. Lo que llamamos «iluminación espiritual» consiste simplemente en *ver* que esa imagen proyectada es una ilusión. Liberado de imagen, de proyección, de esquema, liberas también a tu entorno.

¿Qué valor le concede usted al hecho de sentarse a meditar?

La meditación no es una función cerebral. Sentarse con intención de meditar no es meditación. Puede haber una profunda necesidad interior de meditar, pero ésta no procede del ego-yo que espera algo. Surge directamente del silencio, de tu naturaleza real.

En tanto no has realizado el silencio, sentarte a meditar puede ayudarte a conocerte mejor a ti mismo y a ver que continuamente estás en actitud de reacción. Esta observación te coloca al exterior de la reacción hasta que llega el momento en que te encuentras a ti mismo en la escucha. Digo «en la escucha», pero podría decir también «en la aceptación», porque la aceptación te coloca inmediatamente en actitud de escucha. A partir de entonces, ya no practicas la meditación, pues ella es en todo momento.

¿Qué es la memoria?

La conciencia y su objeto, el pensamiento, son uno, no dos. La dualidad aparece en la no-dualidad. Pero podrías preguntar: «¿si la conciencia y la percepción son uno, cómo es que puedo decir más tarde "vi esta alfombra"?». Aquí es la memoria la que habla, pero la memoria es sólo una forma de pensamiento, una estratagema mental, pues en el momento que digo «vi una alfombra», estoy simplemente etiquetando el pasado, pero es un pensamiento presente.

El pensamiento y su objeto son uno. Nunca puedes pensar un sujeto y un objeto simultáneamente. Lo mismo ocurre con la causa y el efecto. Cuando piensas en un efecto, ¿dónde está la causa? Cuando piensas en una causa, ¿dónde está el efecto? La memoria imagina que puede pensar dos cosas al mismo tiempo, pero de hecho la conciencia es siempre una.

Puedes decir que el mundo es porque tú eres con tus sentidos. El mundo no es otra cosa que vista, oído, olfato, gusto, tacto. Pero después de la percepción directa, superpones un concepto a la sensación para calificar el mundo; la percepción cesa entonces

porque percepción y concepto no pueden existir simultáneamente. Una vez se detiene la conceptualización, queda la quietud, el silencio, la conciencia, la percepción pura. Todas estas palabras apuntan al Ser.

No hay nada que alcanzar, nada que realizar. Desde el momento en que admiras algo, entras en una relación sujeto-objeto, pues sólo puedes admirar si hay un objeto que pueda ser admirado. Cuando realmente comprendes que un sujeto que admirar existe únicamente porque existe un objeto admirado, dejas de proyectar tu admiración. Producir un objeto es justamente una forma de localizar y afianzar nuestros egos mediante una fijación de energía. Así, cuando dejas de producir y toda la energía fijada retorna a su origen, te revelas a ti mismo como lo admirado, como silencio.

El observador *es* lo observado.

Eso me recuerda la sentencia: «La luna está en el cielo, no en su reflejo en el agua».

Todo lo que no eres es un reflejo de lo que eres. Todo lo que no eres es una extensión, una expresión en el espacio-tiempo de lo que realmente eres. Cuando ves el reflejo de la luna en el agua, sabes que si miras hacia arriba verás la luna.

Lo esencial es llegar a familiarizarte con tu naturaleza íntima, tus sensaciones, tensiones corporales, sentimientos y deseos, sin formular ningún juicio. En la observación inocente estamos completamente fuera de lo que observamos. En otras palabras, tomamos nota y este acto de tomar nota tiene su propio sabor. Si te preguntara qué tienes en tu boca, podrías responder: «nada»; pero, realmente, hay un sabor en tu boca. Del mismo modo, cuando digo que tomar nota tiene su propio sabor, lo que quiero decir es que este acto es en sí mismo una actitud interior. Al asumir esta actitud te encuentras a ti mismo observando de manera espontánea.

¿Eso que observa tiene algún pensamiento o forma?

Tú eres tú mismo al observar. El pensamiento o la forma surgen cuando te alejas desde tu ser real hacia la periferia. Eres conciencia primordial. La vida es únicamente conciencia primordial. Entre dos pensamientos o dos percepciones estás tú. Conocemos momentos en tu vida en los que un pensamiento desaparece completamente en el silencio, pero tú permaneces.

¿Qué nos lleva a alejarnos de esa quietud?

Podría decir que es un reflejo porque ahora te conoces sólo en la percepción de acontecimientos y sentimientos y en la relación con ellos. En tanto no conoces realmente lo que es el silencio, te sientes inseguro en silencio porque ahí no hay lugar para un ego. El ego sólo puede existir en relación a las situaciones y por eso intenta siempre buscar algo a lo que agarrarse. Pero si sabes dejarlo ir, si dejas de producir y te limitas a dejar que las cosas vengan a ti, llegarás a estar completamente libre. Naturalmente, ya no hay entonces un «tú», sino sólo la libertad en sí misma.

¿Se es libre al no prestar atención a los movimientos de la mente?

No existe ya atracción ni repulsión cuando eres completamente uno con la vida. Todo es expresión, extensión, de la vida que fluye, pero no hay ya reacción, ni concentración, ni tensión, pues éstas aparecen sólo cuando existe un ego controlador. Vives realmente en el momento porque estás fuera del proceso del devenir. Todo se realiza en el momento. Estás vacío de pasado, de memoria. Silencio es amor.

¿Podría hablar del miedo?

En primer lugar, debes darte cuenta de que lo que tú llamas «miedo» no es miedo. El miedo es una sensación en tu cuerpo y en tu mente, una sensación que tú mismo te impides sentir desde el momento en que la calificas de «miedo». Para llegar a la sensación, debes abandonar el concepto, la idea de miedo, y entonces la percepción tendrá oportunidad de revelarse a sí misma.

La sensación pura de miedo es sólo tensión. La tensión aparece en el momento en que contemplas una situación desde el punto de vista de una imagen, de una imagen de hombre o mujer, de padre o de madre, de marido o esposa de alguien, y la tensión estimula cambios químicos, físicos y psíquicos en el cuerpo-mente. Pero esta tensión nunca puede ser eliminada mediante el análisis u otro proceso racional, pues el que realiza el análisis forma parte de lo que está siendo analizado. Y, como dijimos antes, la mente nunca puede cambiar a la mente.

Debes vivir con tu miedo, incluso amarlo. Con esto quiero decir que no debes ofrecer ninguna resistencia a su movimiento. Muévete con tu miedo como te moverías en un tren. Cuando se mueve, toda tu energía se mueve con él. No hay oposición. Incluso aunque haya empezado a andar, puedes agarrar el pasamanos y subir.

Así pues, muévete con el miedo, no contra él. Tratar de escapar de él, racionalizándolo o analizándolo, es sólo echar más leña al fuego. Por hermosas que sean tus ideas,

por filosóficas que puedan ser tus explicaciones, no podrán eliminar la tensión presente del miedo. Simplemente, lo trasladarán a otro lugar.

El miedo concierne a la persona y la persona es una mera fracción de ti mismo. La fracción contempla una situación desde una perspectiva parcial. Y como una fracción no puede ser armónica, toda acción que emerja desde ese punto de vista parcial será inevitablemente inarmónica.

No debe existir oposición. Al aceptar la sensación, no hay ya lugar para la imagen de alguien que reacciona. Al caminar con el miedo, estás fuera de él, desligado, impersonal. Podríamos decir que en el momento de la aceptación no se añade ya leña al fuego y éste se extingue de forma natural. La percepción se disuelve en el Sí, en tu apertura, y despiertas en esta apertura en la que el miedo no existe.

¿Cómo puedo retrotraerme a mis emociones, deseos y agitaciones, de manera que pueda permanecer en la pura conciencia?

No puedes mantenerte en la conciencia porque eso es lo que eres. Lo que ella es y lo que tú eres es la luz en toda percepción. Todo objeto, toda percepción, dependen de esta luz, tu naturaleza real. No pueden existir sin percibir la luz. Esta luz en toda percepción es lo que yo llamo el sujeto último. Está claro que no tiene nada que ver con el sujeto, el yo, al que tomamos por nosotros mismos en la relación sujeto-objeto. La percepción existe solamente porque tú, luz, conciencia, sujeto último, o como quieras nombrarlo, *eres.* La percepción aparece y desaparece en ti.

Así pues, sé completamente consciente de la percepción. Ve que ella existe en el tiempo y en el espacio, mientras que tú eres intemporalidad. Espacio y tiempo no son sino energía en movimiento. Cuando ningún sujeto volitivo interfiere para cristalizarla, la percepción toma forma y luego se disuelve en el silencio, pues el silencio es continuo, mientras que la percepción es discontinua. Así pues, acentúa el elemento perceptor, el sujeto, no lo percibido, el objeto. En un primer momento experimentarás la conciencia silente sólo después de la disolución de la percepción, pero más tarde serás silencio tanto en presencia como en ausencia de objetos.

Como una hoja de papel en blanco no es afectada por lo que puedas escribir en ella, la conciencia libre de elección no es afectada por los tres estados de velar, dormir y soñar. Estos estados son superposiciones a la conciencia pura.

Parece paradójico que debamos ir a través de un movimiento en el tiempo para llegar a establecernos en lo que usted llama intemporalidad. ¿Llegamos a establecernos en ella o es ella la que se establece en nosotros?

Estate atento a cómo funcionas, familiarízate con tu cuerpo, tus sensaciones, sentimientos, miedos y pensamientos. Es entonces cuando puedes descubrir que lo que llamas tu cuerpo, sentidos y mente, son solamente ideas que mantienes sin saber realmente lo que son. Superpones una imagen-memoria a tu cuerpo y a tus emociones.

Así, el primer paso, si podemos hablar de pasos, es darte cuenta de que rara vez escuchas a causa de tus continuas reacciones y anticipaciones. En la observación inocente, lo que es visto apunta hacia la visión en sí misma. No hay ya ninguna interferencia de un ego que se apresure a juzgar, calificar o concluir. Te encuentras a ti mismo en una atención libre de tensión y concentración, en la que no existe nadie que esté atento ni ningún objeto de atención. Vive esta atención sin referencia que está fuera de la relación sujeto-objeto. Tú eres conciencia, la conciencia que subyace a los diversos estados en que entramos y salimos. Ahí sólo hay amor y alegría de vivir.

Al entrar en esta sala, usted se ha sentado y se ha quitado la chaqueta. ¿Dónde estaba su mente al quitarse la chaqueta?

No hay actor, sólo hay acción, sólo un quitarse la chaqueta. En realidad, no hay actor en absoluto. El actor es una superposición, una forma de la memoria que aparece sólo después de la acción. En la acción en sí misma, no hay más que unidad. Puedes creer que es posible actuar y mientras actúas pensar «estoy actuando», pero estas dos cosas no pueden suceden al mismo tiempo. El yo, en cuanto que actor, es un pensamiento; la acción es otro pensamiento, y dos pensamientos no pueden existir simultáneamente. La rápida sucesión de pensamientos da una impresión de simultaneidad, pero sólo puede existir un pensamiento cada vez.

¿Está diciendo que no era conocedor de que se estaba quitando la chaqueta?

Mira… Yo estoy aquí sentado, pero yo no soy mi cuerpo. El cuerpo es un objeto de mi percepción. El objeto siente calor y este sentimiento de calor se quita la chaqueta, una acción completamente espontánea en la que no hay nadie que actúa. Ese «yo» que se quita la chaqueta aparece después como una idea, como una imagen de mí mismo en cuanto actor. Pero durante la acción no es posible estar en una idea de mí mismo y en el acto al mismo tiempo.

Supongamos que eres violinista. Mientras se toca el violín, no es posible pensar «estoy tocando el violín». En el momento de tocar estás completamente envuelto en el movimiento, por eso no hay lugar para la idea de un intérprete. El pensamiento «yo estoy

tocando» puede pasan rápidamente a través de tu mente, pero en ese instante estás en la idea, no en la interpretación. Nuestro lenguaje es dualista. Cuando dices «yo estoy tocando el violín», eso significa que el hecho de tocar el violín se pone en relación con un yo. Cuando identificas el yo con el violinista, te haces una idea de ti mismo como intérprete. Pero, en realidad, ese yo no tiene nada que ver con el violinista.

La mayor parte de nosotros nos identificamos con nuestro cuerpo, nuestras acciones, nuestros pensamientos y sentimientos. Esto es lo que hemos aprendido a hacer desde que éramos muy jóvenes. Pero usted parece decir que este proceso de identificación es falso. ¿Qué perspectiva adoptar para la posición de no-identificación?

Tus padres te han dado una forma y un nombre. Tu educación y tu entorno te califican de múltiples maneras y te identificas con ello. En otras palabras, la sociedad te ha proporcionado la idea de ser alguien. Por eso, cuando piensas en ti mismo, piensas en términos de un hombre con los diversos calificativos que acompañan a esa imagen. Esta acumulación ha sufrido numerosos cambios y, sin embargo, eres conocedor de ellos. Puedes recordar el momento en que tenías siete años. Puedes evocar el período anterior a tu nacimiento. Esto indica que hay un observador de estos cambios. La capacidad para observar el cambio indica que el cambio está en ti y que tú no estás en el cambio, pues si estuvieras, ¿cómo podrías observarlo? Lo que es propiamente la perspectiva —por utilizar la misma palabra que tú has utilizado— es lo que en ti hay de inmutable. Eres el testigo de todo cambio y ese testigo no cambia nunca. Por eso la pregunta verdadera es: ¿cómo llegar a familiarizarse con el testigo?

No estoy seguro de haber entendido lo que quiere decir. Comprendo que los cambios han ocurrido, que están grabados en mi cerebro y soy conocedor de ellos en tanto que recuerdos. No veo la necesidad de acudir a un testigo.

El testigo está siempre presente, es siempre presencia. Es lo que no se identifica con el cambio, con las circunstancias y, en consecuencia, las observa. Siempre que tomas nota de un cambio, lo haces desde la posición presente. Es un pensamiento presente. Es esta presencia continua a lo largo de la vida lo que llamamos testigo. No se puede decir que se ha nacido, porque nacimiento y muerte son ideas, conocimiento de segunda mano, algo que te ha sido dicho. Conocer al testigo, por tanto, significa experimentar el carácter de presente en todo cambio. Denominar «testigo» a la presencia es sólo un artificio pedagógico para mostrarte que no eres la imagen que tienes de ti mismo y acentuar

el sujeto, no el objeto, de tus percepciones. Al final, incluso el testigo se desvanece en esa presencia de la que emerge.

¿Permanece la conciencia cuando el cuerpo muere?

¿Qué es el cuerpo? El cuerpo es un pensamiento, una invención de la mente. Cuando miras al cielo, ¿dónde está el hombre? ¿Hay un hombre? Hay sólo visión del cielo. Sin el pensamiento de ser un hombre no hay hombre. Tienes la idea de un cuerpo, pero en realidad este cuerpo no existe. El cuerpo, el hombre, son formas del pensar.

No eres tú el que te despiertas por la mañana. Es la idea de un cuerpo la que despierta en ti. ¿Qué hay antes de que el cuerpo despierte? ¡Tú eres!

Pero eso no es más que una idea… yo no soy consciente de existir antes de despertar.

Es verdad. Pero, sin embargo, tú estás presente antes de que el cuerpo despierte. Conoces ciertos momentos en los que el cuerpo no está completamente despierto, pero tú sí.

Una vez se ha realizado un deseo, hay un momento de carencia de deseo en el que no hay nadie que esté sin deseo. Sólo hay ser, y ahí no hay ni idea ni emoción. Puedes tener una mujer hermosa. Cuando estáis separados puedes visualizar su encanto, su figura, su inteligencia y así sucesivamente todas sus cualidades. Pero llega un momento en el que todas las cualidades se desvanecen y sólo queda el ser. Ya no hay imagen de un amado ni imagen de un amante. Hay sólo amor. Esto es lo que quiero decir cuando afirmo que no eres ni tus sentidos ni tu mente. Eres amor.

¿Cómo puedo liberarme de esa imagen de mí mismo?

Hazte plenamente consciente de la idea que tienes de ti mismo. Ese yo es un objeto que puedes conocer. Conoces tus deseos, miedos y ansiedades, pero ¿quién es el conocedor? Nunca puedes objetivar al conocedor porque tú eres el conocedor. Así pues, sé el conocedor. No intentes encontrarte a ti mismo en todas partes en una imagen del yo, porque no estás en ninguna parte. ¡Deja de buscarte a ti mismo!

¿Por qué nos identificamos siempre con lo que no somos?

Permíteme replantear de otra forma tu pregunta. Preguntemos primero: ¿qué es lo que no somos? No somos el cuerpo, los sentidos o la mente. Pero para comprender esto realmente, debemos aceptar primero nuestras funciones físicas y mentales. El conocimiento real de algo requiere una apertura total.

Quizás eres consciente de que tu cuerpo está pesado o tenso, pero tu cuerpo es algo más que la pesadez y la tensión. Hazte conocedor de tu cuerpo por medio de la escucha, pues es el cuerpo el que está en ti, no tú el que estás en él. El cuerpo es un depósito de historias; debemos darle la oportunidad de manifestarse. Y para hacerlo debes estar calmo. En la escucha, no hay lugar para alguien que escucha. Hay únicamente atención, escucha vacía, que permite que el cuerpo exprese su historia. De otra forma, nunca podrás llegar a conocer realmente tu cuerpo, pues se convierte en una proyección de la memoria. Para la mayor parte de los seres humanos no es el cuerpo el que despierta cada mañana, sino el esquema, la idea que se tiene de él. Eso no es real. Puedes preguntar: ¿qué es real? Aquello que existe en si mismo es real. El cuerpo necesita conciencia para existir. Si no eres consciente de él, el cuerpo no existe.

Existe la conciencia de los otros. ¿No es éste el argumento del obispo Berkeley para afirmar la existencia de Dios?

Primero habría que entender qué quieres decir con la palabra Dios. ¿No es Dios más o menos una idea? ¿Qué es Dios para ti excepto una idea?

¿Qué es lo que no depende de la conciencia para existir?

Todo lo que puede ser percibido carece de realidad: tiene necesidad de un agente para ser conocido. Sólo tu conciencia es real porque no necesita agente. El cuerpo es sólo una idea. Aparece en ti para desaparecer cuando dejas de pensar en él. Aparece y desaparece en la conciencia y lo que aparece y desaparece en la conciencia no es más que conciencia. El cuerpo, la totalidad del universo, es una expresión de la conciencia.

¿Cuál es la diferencia entre mente y conciencia?

Tú puedes conocer la mente. Puedes ser consciente de las funciones de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Eres el conocedor de tu mente, de tu cerebro. Por eso, tú no eres la mente.

¿Le importa que le haga algunas preguntas personales?

No hay una persona que responda a preguntas personales. Yo escucho tu pregunta y escucho la respuesta. La respuesta surge del silencio.

Presumiblemente, usted tuvo relación con un maestro. ¿No tiene importancia ahora?

Todo nos remite al presente, pues sólo el presente existe. Es ahora cuando hablas del pasado. No hay pasado. Pasado y futuro no existen. Lo que llamamos pasado es un pensamiento presente. El tiempo, como el espacio, son formas del pensamiento, un estado de la mente.

En ese caso, ¿hay algún método particular de práctica que usted recomiende?

Conocerte a ti mismo no es cuestión de práctica. No necesitas emprender nada. No hay nada que alcanzar, nada que perder.

¿Podría decirnos algo más sobre lo que entiende por escucha incondicionada?

Siempre que la escucha es intencionada, la *ten*sión aflora porque se anticipa un resultado. Y este resultado es un producto, una proyección de la memoria. La escucha incondicionada no tiene finalidad, y en esta apertura todos los sentidos están receptivos. El escuchar deja de estar confinado a los oídos; en lugar de ello, el cuerpo entero escucha con una sensitividad siempre en expansión hasta que te sientes a ti mismo en la escucha. O, por decirlo de otra forma, dejas de escuchar porque eres escucha.

La consciencia de la quietud, del silencio, puede aparecer primero en la ausencia de objetos, como sucede a menudo en el ejercicio de la meditación. Pero, más tarde se da tanto en presencia como en ausencia de objetos. Esta conciencia, que es escucha, es el telón de fondo de toda experiencia, de modo que aún cuando estás ocupado en alguna actividad eres consciente tanto de la actividad como de ser.

La conciencia de ser no es una percepción, pues el hecho de ser nunca puede ser objetivado. No podemos ser conscientes de dos objetos al mismo tiempo; no podemos tener dos pensamientos simultáneamente. Pero podemos ser simultáneamente conscientes tanto de nuestra existencia fenoménica como de nuestra presencia, de nuestro ser. Este no-estado aparece espontáneamente en el instante en que dejamos de producir y proyectar.

Cualquier intento de producir este no-estado nos hunde más profundamente en la relación sujeto-objeto. Hay momentos en los que alcanzar el silencio puede suponer un beneficio momentáneo, puesto que una ausencia temporal de pensamiento produce un estado de relajación. Pero permanecer en esta relación sujeto-objeto que es la ausencia de pensamiento, equivale a cerrar el paso a un silencio más profundo. La presencia de un estado «en blanco» puede incluso ser un obstáculo; al ser energía en movimiento no puede ser mantenido de forma continuada. El verdadero silencio no es nunca movimiento ni energía, sino quietud.

¿Puede perder este no-estado quien ha llegado a alcanzarlo?

Cuando has comprendido una vez quién eres realmente, eso nunca puede perderse. Pero hasta el momento del reconocimiento, tu posición puede ser frágil. Aún cuando la conciencia global esté siempre presente, la abandonas al identificarte con tus sentidos y tu mente, con tus reacciones y miedos. Pero te atrae de nuevo hacia sí. Eres solicitado por ella.

Martin Buber preguntó una vez a su hermano: «Dime dónde sientes dolor; quiero ayudarte». Y su hermano replicó: «Si me amas, sabrás dónde me duele». Somos conscientes del dolor de aquellos a quienes amamos. ¿Qué podemos hacer con ese dolor?

Cuando mantienes una imagen de tu hermano como alguien que está enfermo, te haces cómplice de su enfermedad. Sólo cuando toda proyección cesa, existe la observación incondicionada y la conciencia total. Entonces todo lo observado aparece en ti, en esa conciencia. No ves meramente el aspecto físico de tu hermano, sino también, todos los niveles más sutiles y dejas de ser cómplice de su dolor.

Todo pensamiento es una imagen y toda imagen estimula la afectividad. En otras palabras, en el momento en que una imagen surge en la mente, conmociona todo tu funcionamiento químico y neurológico, y esto se traduce en una reacción. De manera que lo que tú consideras dolor es una reacción evocada por la imagen que has creado. Pero puede sorprenderte descubrir que cuando miras a tu hermano sin proyectar ninguna imagen sobre él, él puede dejar de localizarse a sí mismo en un lugar, en su cuerpo, en su dolor, en sus ideas. Le liberas, pues ya no tiene necesidad de crear una imagen de sí mismo. Y una vez que esta incitación a la producción de imágenes ha desaparecido, la curación sigue su curso natural.

¿Y cuándo alguien sufre?

Si sufres con él, te conviertes en cómplice. En el momento en que le amas, la complicidad termina. El amor está libre de imágenes. Pero donde hay emotividad o sentimentalismo, cuando sientes con él y participas de su propia imagen, le ayudas a sentir su dolor.

¿Así que tener compasión por alguien me hace cómplice, dificulta el proceso de curación?

Naturalmente, hay que comprender qué se entiende realmente por compasión.

¿Debemos entonces comprender que a pesar de la evidencia del dolor, éste no debe ser aceptado como una realidad?

En un momento de apertura eres amor incondicionado. E inherente a ello es una inteligencia que te indica exactamente cómo proceder con tu hermano. Pero deberás comprender también que eliminar su dolor no es un beneficio para él. El dolor apunta a algo. Como el sonido de una alarma, le despierta. Pero no trates de escapar encontrando alguna interpretación psicológica. Hay que ver realmente que el dolor es un indicador.

Puedes ayudar a tu hermano a descubrir quién es realmente el causante del dolor. Como todo objeto, como toda percepción, el dolor nos remite a la conciencia, a lo último, pues es lo último lo que ilumina el objeto.

¿Y en qué se disuelve el dolor?

En realidad, sólo existe lo último. El momento de dolor apunta hacia esa realidad última; pon el acento sobre ella, no sobre el dolor.

Encuentro difícil comprender cómo el dolor apunta hacia la realidad última…

No estoy hablando del dolor como concepto, sino como percepción, como sensación. Habitualmente, ofrecemos resistencia a la sensación pura mediante la elaboración de alguna idea de dolor. Y esta resistencia es una reacción que favorece al dolor. Pero cuando permites que el dolor sea sensación pura, desprovista de toda reacción psicológica, toda la energía previamente localizada como dolor es liberada y disuelta en lo último.

Otra forma de expresar esto es la de permitir que el cuerpo sea cuerpo. El cuerpo posee una memoria orgánica de la salud. Tienes la prueba de ello en el hecho de que cuando te cortas en un dedo, la herida cura en una semana. El cuerpo, evidentemente, sabe de forma precisa cómo curarse a sí mismo.

¿El estado natural del cuerpo es, entonces, pura salud?

Sí. Pueden existir algunos trastornos momentáneos, pero el estado fundamental del cuerpo es la salud. El verdadero médico encarna la salud total porque él *es* salud. Ayuda a la curación del cuerpo yendo con él. Muchas técnicas médicas o medicinas modernas se oponen a la salud al contemplar el cuerpo como enemigo. No debe haber ninguna violencia. Es importante que consideres tu cuerpo como un amigo que conoce la salud perfecta.

En el camino hacia la no-dualidad, algunos maestros recomiendan el esfuerzo y la concentración, mientras otros nos hablan de ausencia de esfuerzo. ¿Cuál es la explicación de esta aparente contradicción?

El esfuerzo aparece cuando se proyecta la consecución de un fin, pero nunca puedes alcanzar lo que fundamentalmente eres, puesto que ya lo eres. Así que, ¿para qué el esfuerzo? En un principio, las técnicas de relajación pueden ser útiles, hasta que el estado relajado te capacita para ver que lo que estás buscando se encuentra en el mismo instante en que la búsqueda cesa.

Inherente a esta detención es el pre-sentimiento de la unidad fundamental. Este presentimiento puede perfectamente estimular un cierto esfuerzo para llegar conscientemente a esa unidad, pero en este caso el esfuerzo no es un proceso de volición. Surgiendo desde el no-esfuerzo, te atrae hacia su fuente, hacia tu naturaleza real.

¿Está diciendo que hay dos tipos de esfuerzo, uno de tipo volitivo y otro que trasciende la voluntad personal?

El primer tipo de esfuerzo pertenece al yo, al ego. El segundo fluye directamente desde el no-esfuerzo, pues su origen es el Sí mismo.

Una especie de esfuerzo sin esfuerzo…

Sí, porque el motivo que subyace detrás de todo esfuerzo es la ausencia de esfuerzo. El único deseo es la carencia de deseo. Ves esto cuando contemplas lo que sucede una vez que un objeto es conseguido. Hay carencia de deseo, pero nadie que esté carente de deseo; así, en este punto, no existe un objeto como causa. Vives tu verdadera naturaleza no-dual. Más tarde, sin embargo, la abandonas y aparece el yo diciendo: «Me siento feliz porque compré una casa nueva, encontré un nuevo amigo», etc. Pero llega un momento en que este objeto no es ya suficiente. Y comienzas de nuevo a buscar otro objetivo. Y este círculo vicioso continúa hasta que finalmente ves que la ausencia de deseo no tiene absolutamente nada que ver con ningún objeto. Está en ti.

¿Es peligroso tratar de experimentar la no-dualidad sin un guía personal, sin un maestro?

Esta pregunta rehuye la verdadera confrontación con uno mismo porque da validez a la «persona», a una apariencia en el espacio-tiempo. Debes primero comenzar por encararte realmente contigo mismo, con tus miedos, tus deseos y tus reacciones, con esto quiero decir que debes dejar de superponer tus propias reacciones y aceptar la vida como te llega. El camino más seguro para descubrir la verdad es dejar de ofrecerle resistencia.

La autoconciencia requiere un cierto grado de madurez que aparece de manera natural cuando cuestionas tus motivos y deseos desde una actitud receptiva. Esperas la respuesta. Esta actitud es una especie de recapitulación de toda tu vida, sin atracción-repulsión, agrado-desagrado. Observas, miras, tomas nota. En el momento de la autoaceptación estás calmo. Permites que tus percepciones se desplieguen, permites que tu dolor y tus deseos hablen, el ego está ausente, pero *tú* permaneces en calma. Ese es el momento de encontrar un maestro. Pero nunca la persona puede *encontrarle*. El *viene* a ti porque está esperándote.

¿Está diciendo que no hay que buscar gurú?

La mera intención de encontrar a alguien es ya un condicionamiento. Buscar algo significa que no estás abierto a todo lo que a cada momento viene a tu encuentro. Pero si tu actitud es inocente, receptiva al mundo, carente de reacción, puedes estar seguro de que encontrarás todo lo que necesitas encontrar.

¿Se puede educar a un niño para que esté libre del yo?

Para liberar al niño de una imagen, debes primero estar libre tú mismo, libre de toda cualificación, particularmente de la imagen de ser padre. Preservar la imagen de padre despierta la necesidad de cumplir todo lo que define a un padre y, a su vez, tu hijo deberá cumplir todo lo que define su relación contigo. Hay entonces una especie de aprisionamiento recíproco.

Sólo cuando el contacto no es ya entre dos imágenes, sino entre ser y ser, es posible la comunión. Entonces hablamos de amor.

¿En total aceptación, ya no surgen problemas?

Si hay aceptación, no hay ningún problema. Pero la aceptación no es una postura pasiva. Por el contrario es la suprema vigilancia, atenta, activa. Eres absolutamente consciente de todo lo que aceptas. En la aceptación de algo, hay inteligencia y en esta inteligencia hay una completa adecuación a toda situación, a todo ser vivo. Dejas de alimentar tu ego, tu papel de padre. Y entonces tu hijo es libre, pues tu observación se mantiene constantemente fresca. En esa libertad, él crece.

Cuando eres consciente de tu hijo, cuando estás abierto a él, sabes exactamente lo que necesita, pues hay una comprensión inmediata de su forma de comunicarse, de sus movimientos, etc. En otras palabras, toda proyección cesa. Podemos decir que esta apertura es amor.

¿Cuándo usted habla de proyectar, qué hace el que proyecta?

Constata que proyectas una imagen de ti mismo con todos sus obstaculizadores atributos.

¿Me proyecto a mí mismo?

Sí. Proyectas esa imagen con la ayuda de la sociedad. La sociedad mantiene ciertas ideas sobre ti y su conducta respecto a ti está basada en ellas. El reflejo para crear una imagen de ti mismo como identidad independiente, separada, da a la sociedad un lugar en que agarrarse. No des, pues, ningún punto de apoyo a la sociedad.

Lo que llamamos «iluminación» es sencillamente comprensión de que no eres la persona ni la imagen que la sociedad ha impreso en ti. La iluminación es la visión de que sólo existe la nada no cualificada. En esta nada, eres libre, te sientes libre, actúas libremente, piensas libremente. Pero, en tanto vives con una imagen de ti mismo, sólo hay miedo.

¿Seguimos proyectando una imagen de nosotros mismos, aún cuando estamos a solas?

Incluso entonces te objetivas a ti mismo como imagen. ¿Qué sabes realmente de ti mismo? Sólo te conoces en las diversas situaciones, en las diferentes cualificaciones. Estás sola y proyectas una idea de mujer casada, o de madre con un hijo, o de mujer que no es amada. Esta imagen estimula una reacción emocional, química, neurológica, que a su vez genera el sentimiento de ser limitado, localizado en alguna parte. Esta localización engendra tensión. ¿Y qué sucede entonces? Intentas escapar de esta sensación de tensión. Lees un libro, vas al cine, telefoneas a un amigo. Toda esa actividad no es más que compensación.

Debes ver que lo que tú llamas «tú misma» es sólo la proyección de una imagen que existe sólo porque tú la ves. *Tú* eres el que ve, el conocedor de esa imagen. Conoces su miedo y su inseguridad. En el momento en que te das cuenta, estás fuera del proceso de proyección. Y como la imagen es sólo energía en movimiento, cuando dejas de alimentarla, muere.

Pero la mente está siempre aferrada a algo. No comprendo cómo puede llegarse desde esta situación a la libertad de la que habla.

Acepta la mente. Déjala ser. No estés contra ella, no le hagas violencia. Simplemente, acéptala. La aceptación te mostrará que todavía deseas controlarla, que todavía quieres dar a tu vida una cierta dirección. Y así pierdes la posibilidad de vivir realmente. La vida aflora al dejarla ir.

NUEVO MÉJICO.
AGOSTO DE 1980

¿Qué puedo hacer para ser más receptivo a la realidad última?

No hay ningún sistema, método o técnica por el que puedas acercarte a la realidad. Ella se revela por sí misma cuando toda técnica o sistema es abandonado y se ve la futilidad de la volición. Entonces la mente alcanza un estado de entrega inocente. Una técnica sólo puede hacer a la mente más astuta e ingeniosa. Permanece en su red y, aunque puedas tener la impresión de transformación, de hecho estás todavía inmerso en el viejo juego. Es un círculo vicioso.

Libertad, humildad y amor aparecen instantáneamente, nunca como la culminación de un proceso. La mente, el proceso de pensamiento, se desarrolla en términos de tiempo y espacio. Pero la conciencia silente no está condicionada ni cualificada por espacio ni tiempo. Por eso la mente limitada no puede alcanzar lo absoluto mediante la expresión de sí misma. Tal clase de esfuerzo tiene como resultado la perpetuación del ego.

Si prestas atención mientras hablamos, en ese mismo estado de atención tu mente experimenta una transformación. Lo importante es el acto de escuchar, de observar tu reacción a estas palabras. La escucha real envuelve la totalidad de tu ser y en ella se disuelven las limitaciones del ego. La mente entra entonces en un estado de máxima atención.

Respecto a tu pregunta, cualquier método o técnica implica especialización o localización. Esta focalización sobre un elemento parcial nunca puede conducirte a la totalidad. Cuanto más te especializas, más se reduce tu campo de visión, pero la causa básica del conflicto en la psique no sufre alteración ninguna. La tranquilidad conseguida por medio de técnicas es sólo superficial, la fuente profunda del conflicto continúa ahí.

¿Cómo puedo liberar mi mente del condicionamiento?

La mente es función, energía en movimiento. Es un almacén, en diferentes niveles de conciencia, de antiguas experiencias, individuales y colectivas. Sin memoria no hay

mente, pues los pensamientos son sonidos, palabras y símbolos que aparecen en la memoria. La memoria está en si misma condicionada, estando basada en la estructura placer-dolor: todo placer es almacenado, cualquier cosa dolorosa queda relegada a los estratos de lo inconsciente.

La función básica del organismo humano es sobrevivir. La supervivencia biológica es un instinto natural, pero la supervivencia psicológica es fuente de conflicto, pues es simplemente supervivencia de la psique con su centro, el «mí». Lo que generalmente llamamos aprendizaje es apropiación condicionada por la supervivencia psicológica. La mente condicionada no puede emprender un cambio por medio del esfuerzo o la sistematización.

¿Entonces, cómo sucede esta transformación, esta integración?

La mente debe llegar a un estado de silencio, completamente vacío de miedos, deseos y toda clase de imágenes. Esto no puede conseguirse por supresión, sino por la observación de todo sentimiento y pensamiento, sin cualificación, condena, juicio o comparación. Para que opere la atención inmotivada, el censor debe desaparecer. Debe haber simplemente una mirada serena a lo que la mente elabora. Al descubrir los hechos tal como son, se elimina la agitación, el movimiento de los pensamientos se hace más lento y podemos observar cada pensamiento, su causa y contenido, a medida que surge. Nos hacemos conscientes de todo pensamiento en su integridad y en esta totalidad no puede haber conflicto. Entonces sólo la atención permanece, sólo el silencio, en el que no hay ni observador ni observado. Así pues, no fuerces tu mente. Observa sus diversos movimientos como mirarías el vuelo de un pájaro. En ese mirar exento de confusión, todas las experiencias afloran y se despliegan. Pues una visión inmotivada, no sólo genera una inmensa energía, sino que libera de toda tensión, de toda inhibición. Ves la totalidad de ti mismo.

Al observar todo con plena atención accedes a otro modo de vivir: un retorno a tu original y natural ser contemplativo.

¿Cómo puedo actuar de manera que no origine una reacción ulterior, que no genere karma?

Siempre que el amor y la bondad estén en tu corazón, poseerás la inteligencia para saber qué hacer y cuándo y cómo actuar. Cuando la mente ve sus limitaciones, las limitaciones del intelecto, surge una humildad y una inocencia que no son producto de ninguna acumulación o aprendizaje, sino resultado de una comprensión instantánea. Cuan-

do ves tu desamparo, cuando ves que nada va bien, llegas a un punto de abandono y entrega, de sosiego, en el que estás en comunión con el silencio, con la verdad última. Es esta realidad la que transforma tu mente, y no el esfuerzo o la decisión.

Creo conocer algo de mí mismo, tengo una cierta conciencia de mi fuerza y mi debilidad psicológica, pero también siento una falta de satisfacción perfecta; de otra forma, no estaría aquí. ¿Hay algo que pueda hacer ahora?

Si observas, verás que haces violencia a tu percepción; constantemente interfieres, tratando de controlarla y dirigirla. El controlador está inmerso en lo controlado; ambos son objeto y un objeto no puede conocer a otro. Debes dejar que tu percepción se despliegue, más tarde o más temprano te llevará hasta ti mismo. Déjala ir para que se revele a sí misma y el dinamismo de producir desaparecerá.

¿Cómo puedo aprender desde el conflicto?

Sé consciente de que en cada acto de aceptación o de rechazo estás condicionado, puesto que no hay nada que aceptar o rechazar. En la escucha total, en la atención sin memoria, no hay conflicto, hay sólo constatación. En la escucha silente, lo que se dice, lo que se oye y lo que surge como respuesta y reacción, reposa en el interior de tu propio Sí mismo. Esta percepción de la totalidad es atención y en ella no hay problemas ni condicionamientos. Hay simplemente libertad.

¿Qué quiere decir cuando afirma que no hay actor en el hacer, hablar o escuchar?

En la acción que surge de la plenitud no hay actor que actúe, sólo hay acción. Estás en acción, pero el yo está ausente. Desde el momento en que el pensamiento del yo aparece, comienzas a ser consciente de ti mismo y caes en el conflicto. En ausencia de este pensamiento, no hay quien hable o escuche, ningún sujeto que controle un objeto. Sólo entonces hay completa armonía y adecuación a cada circunstancia.

¿Cuál es el lugar del intelecto en la escucha incondicionada?

El intelecto es una defensa contra algo que rechazas o aceptas. Una vez que has visto, desde la totalidad, la verdad de algo, no hay escapatoria. Vives con ello. Con esta comprensión total, la mente no puede evitar el cambio y la transfiguración ocurre.

Cuando el intelecto está ausente, hay atención total: escuchar y hablar pueden acaecer de manera espontánea, pero brotan de la realidad. Ya no hay producción por parte de la mente. En la atención silente, la mente está completamente vacía y así lo que se escucha penetra en profundidad. En un estado de rechazo o de aceptación, hay únicamente un juego con las palabras, con la memoria, con el intelecto. Pero en un estado de escucha silente no hay lugar para lo correcto o lo erróneo, ni para la compensación ni la conclusión. O se llega al conocimiento de la comprensión intuitiva o no se llega.

Hazte consciente de los procesos de tu mente y de tu cuerpo y comenzarás a comprenderte. No hay diferencia entre comprender eso y comprender la totalidad del universo. Tu percepción se abre completamente a la realidad en su plenitud.

¿Se puede pensar una experiencia real?

La experiencia es acontecer. No puede pensarse. El pensamiento no es experiencia directa, sino persecución e intento de repetir la sensación. En la experiencia real, el que experimenta está completamente absorto en lo experimentado. Es una no-experiencia porque no hay nadie que experimente nada.

En el campo tecnológico, la acumulación de experiencia es algo necesario y no conduce al conflicto. Pero en el plano psicológico, orientado en función del agrado y desagrado, la acumulación de experiencia fortalece el ego y niega la posibilidad de la experiencia real, la no-experiencia.

La verdadera naturaleza de una experiencia es la libertad en la unidad sin sujeto ni objeto. Esto no se corresponde con la unidad de la experiencia mística, que es todavía un estado en el que se entra y del que se sale. La experiencia real no es una búsqueda de placer a ningún nivel, porque la satisfacción es la sensación que no ha sido plenamente reabsorbida. Es el remanente de una experiencia incompleta, una repetición de las proyecciones de la memoria. La mente entonces se hastía y busca nuevas experiencias.

En la auténtica no-experiencia no se deja ningún residuo. Nos retrotrae en todo momento a nuestra naturaleza intemporal.

¿Cómo puedo librarme del aburrimiento que siento con frecuencia?

Si vivimos superficialmente y observamos esto, llegamos a ser conscientes de una profunda carencia o malestar que puede aparecer como aburrimiento. Nos vemos a nosotros mismos yendo de una compensación a otra. Afronta estos momentos de aburrimiento. Percíbelos realmente sin justificación ni conceptualización. Debes liberar la percepción, déjala que se extienda en tu conciencia. Tiene entonces lugar una transfor-

mación en todos los niveles. Toda la energía que estaba dispersa y localizada en hábitos fijos se libera y se reorganiza. Cada circunstancia llama a una reorganización de la energía que es perfectamente adecuada a la situación.

En la completa reorganización que tiene lugar, la energía que antes estaba disipada en el tiempo psicológico «vuelve» y se desvanece en nuestra presencia intemporal.

Usted dice que cuando vivimos libres de la relación sujeto-objeto vivimos en la intemporalidad. Pero nuestros cuerpos van y vienen, el sol se levanta y se pone, ¿no estamos, a fin de cuentas, atados al tiempo?

¿Tienes claro lo que quieres decir con «tiempo»? Es cierto que el hombre está siempre creando tiempo. El tiempo psicológico es un pensamiento basado en la memoria. Es esencialmente el pasado y continuamente vivimos el pasado a través de ella. De hecho, lo que llamamos futuro es sólo el pasado modificado,. El tiempo psicológico no está nunca en el ahora, sino que, como un péndulo, está en constante movimiento del pasado al futuro, del futuro al presente, en una rápida sucesión. Existe únicamente en el plano horizontal del tener-devenir, placer-displacer, codiciar-evitar, seguridad-inseguridad. Es fuente de miseria y conflicto. La comprensión del tiempo y el espacio psicológicos es la vía para meditar y vivir armónicamente.

El tiempo cronológico, astronómico, está igualmente basado en la memoria, pero es una memoria puramente funcional, libre de la intervención del ego, de la voluntad. Es esencialmente presente. Los sucesos acaecen en sucesión ordenada y puesto que no hay movimiento entre lo que llamamos pasado y futuro, no hay conflicto.

La vida es presente, pero cuando pensamos lo hacemos en términos de pasado o futuro. Vivir en el ahora implica una mente libre de balances y recapitulaciones, libre de las ideas de agarrar y competir. En el presente, no hay pensamiento; los pensamientos están fundidos en la totalidad. Vivir el momento contiene todo posible acontecer, de modo que no hay lugar para el tiempo. Todo puede resumirse en esto: el tiempo es pensamiento y el pensamiento aparece en el tiempo. La belleza y la alegría sólo se revelan en el ahora.

Usted dice con frecuencia que actuar correctamente no guarda relación con la moralidad, sino que es algo que emerge naturalmente desde la espontaneidad. ¿Cómo puedo llegar a esa espontaneidad?

La espontaneidad llega por medio de la escucha y tiene como resultado la comprensión. En la escucha incondicionada, silenciosa, libre de toda agitación y concepto, la

situación es contemplada en su integridad y de esta visión total surge la acción espontánea y adecuada.

Es obvio que una acción que procede del pensamiento consciente no puede ser espontánea. Es igualmente cierto, aunque menos obvio, que las acciones que provienen del hábito, la inclinación o el instinto, tampoco pueden ser espontáneas. Pues hábito e instinto son condicionados, tienen un carácter automático y mecánico, y las acciones que proceden de este tipo de inclinación están motivadas por la justificación, la racionalización y el conflicto. Están todas regidas por el pensamiento inconsciente. De hecho, sólo podemos llamar acción a aquello que surge de la espontaneidad. Todo lo demás, no estando libre de interferencias, son, en consecuencia, reacciones.

El descubrimiento de la espontaneidad implica la suspensión del pensamiento tanto consciente como inconsciente. Las proyecciones del intelecto deben cesar para que pueda operar la espontaneidad creativa. El esfuerzo intelectual y el cultivo de la fuerza de voluntad son inútiles para la integración de la espontaneidad. La mente debe llegar a ser humilde y sensitiva, libre de violencia, orgullo y codicia. Sólo entonces puede entrar en función la verdadera inteligencia.

Cuando el intelecto queda en silencio por medio de la observación, por medio de la escucha, la naturaleza básica de la mente experimenta una transformación. Esta transformación alcanza a los más oscuros impulsos y movimientos de nuestra vida animal. El intelecto se convierte en claridad de pensamiento a la luz de la inteligencia omniintegradora y nace un nuevo ser humano en toda su belleza.

La vida es vivencia espontánea intocada por el tiempo

¿Qué puede decir acerca de la moral social y convencional?

Cuando permites que lo Supremo se haga cargo de ti, la espontaneidad es virtud, más allá de la moral social y convencional.

¿Se puede ser activo en el silencio?

El silencio es nuestro estado natural. Es el plano de fondo de todo. La concentración es innecesaria para llegar a él. En tanto estemos envueltos en la percepción, viviremos en el tiempo, es decir, viviremos sólo en el plano horizontal. Pero el silencio es intemporal. Es en el centro donde tiempo y eternidad se encuentran, allí donde se cruzan la horizontal y la vertical. Ese punto es el corazón.

Habitualmente, debido a nuestra relación de implicación con los objetos, no percibimos las cosas como son, sino que vemos solamente las proyecciones del ego. A me-

nos que permitamos el florecimiento de nuestras percepciones en el silencio no ego-ísta, no podremos realmente conocer la realidad. ¿Ves esta flor? Déjala que llegue a ti en su plenitud sin superponerle tus esquemas mentales. La observación verdadera es multidimensional. Ves, escuchas, saboreas, hueles, sientes, con todo tu ser, globalmente. La verdadera visión es receptividad vigilante, pasividad activa. En esta observación puede aparecer un objeto, pero el que observa no es dirigido por él.

¿Qué pensar de la muerte y cómo puedo arreglármelas con la experiencia de la muerte?

El pensamiento aparece en el silencio y se desvanece en el silencio. Lo que aparece en algo y desaparece en algo, no es otra cosa que ese algo.

Igualmente, lo que tú crees ser también aparece y desaparece en el silencio. Lo que entiendes por «muerte» no es realmente más que un indicador que apunta hacia el silencio, hacia la propia vida. La muerte no tiene realidad. Pero si no la ves así, permanece como una idea estancada en la que quedas atrapado. En tanto te tomes a ti mismo por una entidad independiente, estarás sometido al *karma*, Dicho de otra forma: antes de hablar de muerte, pregúntate a ti mismo qué es la vida. La percepción existe sólo porque tú eres existencia presente y eterna. Este es el plano de fondo de la vigilia, del sueño con sueños y del sueño profundo. En el conocimiento vivo, en el presente, el problema de la muerte carece de significado.

PARIS, DICIEMBRE DE 1980

Por lo que observo, parece que la atención queda comprimida por el mundo objetivo, o el así llamado mundo objetivo, en los momentos en que se nos exige una actividad intensa. Es como una máquina que se obstruye si gasta demasiada energía. ¿Es este excesivo consumo de energía la causa de que la atención disminuya?

Sí, la atención disminuye porque estás inmerso en la actividad. Estás todavía en la relación sujeto-objeto. La atención pura es intemporal y todo lo que es tiempo aparece y desaparece en este no-estado intemporal. Pero olvidas la totalidad para enfocar sólo una parte, la apariencia. En otras palabras, al buscar un resultado te identificas con el sujeto-objeto. Esta búsqueda hacia lo exterior impide la consciencia a la propia conciencia.

Pero parece que la actividad cotidiana está siempre dirigida hacia algún resultado. Se va al banco a sacar dinero, no se va allí de forma absolutamente libre.

Eso es verdad. El pensamiento puede ser funcional, puede ser calculado. Cuando tengo que limpiarme mis zapatos, cepillarme el pelo, vestirme o sacar algún dinero para vivir, éstas son acciones intencionadas y, obviamente, buscamos algún resultado. Pero no estamos personalmente envueltos o emocionalmente implicados en ellas. Simplemente, lo hacemos.

Esencialmente, no hay división entre el pensamiento práctico, lo que debo hacer, y el pensamiento intuitivo, pues el pensamiento intuitivo abarca la totalidad de la situación. Pero el auténtico pensamiento espontáneo surge sólo cuando estamos libres de deseo, de expectación y anticipación. Esto es lo que Heidegger llama «espera sin espera». Nada es buscado. Sólo hay ser, sólo escucha sin proyección de nada que deba ser escuchado.

¿Es de forma gradual como se va estableciendo el pensamiento espontáneo?

No. El pensamiento espontáneo surge de forma natural en nuestra vida cotidiana y a resultas de ello accedemos a una cierta comprensión. Pero más tarde analizamos este pensamiento y lo valoramos desde el punto de vista de la relación sujeto-objeto.

El pensamiento espontáneo, la acción espontánea, es estético, ético y funcional. Pero el ego interviene y dice: «Veamos si estoy de acuerdo con este pensamiento» y le superponemos una estructura, un entramado. Si observas, verás como a menudo pones en cuestión algo que ya habías comprendido espontáneamente.

Usted dijo una vez que donde hay esfuerzo hay tensión. En mi opinión, la tensión es una forma de defensa. Así pues, cuando estoy tenso, ¿de qué me estoy defendiendo?

Defiendes tu imagen, nada más. Habitualmente, te objetivas a ti mismo. Vives con una imagen que has creado y que estimula la sensación y la emotividad. Pero, en realidad, no tienes ninguna necesidad de defenderte, pues no hay nadie a quien defender. Cuando estás despojado de toda cualificación, ¿qué hay que defender? No puedes defender tu desnudez. En un estado de absoluta no-cualificación, hay libertad, libertad total.

En tanto mantenemos la perspectiva sujeto-objeto, nos movemos de forma intencionada. Pero cuando comprendes que lo que eres nunca puede ser objetivado, llegas a la quietud, a la conciencia, allí donde surge el pensamiento espontáneo. En ese momento no puedes hablar de pensamiento intencionado. Puede parecer intencionado, pero surge de tu posición intemporal.

Cuando hay un estado de identidad —miro la flor, soy la flor— cuando nombre y forma desaparecen, ¿qué es lo que me hace regresar como ser humano en lugar de como flor? ¿cuál es la naturaleza de este vínculo?

El ser humano es una forma y un nombre; la flor es una forma y un nombre. Abandonar la forma y el nombre significa abandonar tu cuerpo y tu mente. Lo que permanece es la conciencia intemporal, que es lo que tienes en común con la flor. El ser humano aparece en ti lo mismo que la flor. Cuando no piensas en ti mismo como hombre, ¿dónde está el hombre?

Eres uno con todos los seres vivos y éstos aparecen en esa unidad. Hay distinción, naturalmente, entre los seres humanos y los demás seres vivos, pero no hay separación. Así, tu cuerpo y tu mente aparecen en la presencia intemporal, pero lo hacen sólo como instrumentos.

La repetición sólo cabe en la relación sujeto-objeto. En otras palabras, las cosas parecen conservar la misma forma, continúan respondiendo al mismo esquema, sólo porque el yo, en cuanto sujeto-objeto, busca seguridad. Cuando esta búsqueda de seguridad

cesa, cuando estás al margen de la posición sujeto-objeto, ves que toda repetición es ilusoria.

¿Así pues, en este estado no-cualificado aparece toda acción de manera espontánea sin referencia a tiempo ni espacio?

Sí, aparece espontáneamente. No hay recapitulación del pasado, ni previsión del futuro. Pero lo que aparece espontáneamente necesita tiempo y espacio para su realización. Imagínate que tienes la intuición de que debes emprender un cierto trabajo. Primero tienes la intuición, pero luego su realización requiere tiempo y espacio. Pero en la intuición hay una inteligencia que indica de forma precisa cómo proceder.

Supongamos que eres un actor. Lees el guión de una obra dramática y comprendes cómo se desarrolla psicológica, intelectual y físicamente. En el momento en que decides representar un papel determinado en este drama, el fondo psicológico global permanece en ti. Representas tu papel en el tiempo, momento a momento, pero la atmósfera de ese fondo último está siempre presente. Incluso diría que esa atmósfera es la misma intuición que dice: «Debo emprenden este trabajo».

La intuición es la aparición de las cosas en una perfecta simultaneidad. Está fuera del proceso ordinario del pensamiento, porque el pensamiento ordinario está en el tiempo. Nunca puedes tener más de un pensamiento a la vez, pero puedes percibir intuitivamente la totalidad. Después, la realizas en una secuencia de tiempo y espacio. Es como el caso de un pintor que, en un determinado momento, ve toda la pintura en el lienzo. Esto no significa que vea todos los detalles, pero sí, por lo menos, los elementos principales, las proporciones. Después, realiza el cuadro en el espacio-tiempo.

Hay una visión intuitiva, global, de la creación, pero parece a veces que el actor se pierda en su papel y no vea ya el drama en su conjunto. Cuando la visión es fragmentaria, ¿cómo puedo volver a la totalidad?

¿Quieres decir que se olvida el plano de fondo? Sí, cuando se olvida es preciso regresar a él. Es por esto por lo que no debes fijar esta clase de intuición. No debes fijarla de forma intelectual. Déjala permanecer como una sensación global.

Pero si pierdes esta sensación global, esa totalidad, e intentas compensarlo con la memoria, cometes un error. Esto les sucede a veces a los artistas. Tienen una experiencia de percepción global y a partir de ahí se ponen al trabajo, componiendo, pintando o escribiendo. Si pierden esa sensación de la totalidad y la compensan con el intelecto,

con el pasado, con la memoria, su trabajo resulta con frecuencia confuso; puede incluso llevarles a desistir.

Es de suma importancia no analizar la intuición. No fijarla ni encerrarla en una estructura. No colocar barreras a su alrededor. Dejarla completamente abierta, para que pueda vivir. Por supuesto, la realización de una intuición ocurre en un espacio-tiempo y requiere la utilización tanto de tu cerebro como de tu cuerpo. Pero el soporte de toda acción, de todo tu pensamiento, de toda la información necesaria, es la intuición que subyace detrás de la apariencia.

En un principio, la intuición puede estar referida a una conducta o una actividad particular, pero llega el momento en que tienes una intuición de la totalidad de la vida, en la que tu vida entera, pasado, presente y futuro, aparece. Como el artista, no ves los detalles, pero sientes la tensión dinámica. Esta tensión no es una reacción, sino algo tangible que sientes de la misma forma que sientes las proporciones de esta habitación.

Cuando no te identificas con una imagen, cuando tu observación es inocente, sientes el emerger de la vida. Pero en el momento en que abandonas esa observación inocente, en el momento en que te identificas con alguna imagen de ti misma, como mujer, como profesional, como propietaria de tanto dinero y cosas por el estilo, en ese momento estás viviendo de nuevo en el círculo vicioso del tener y el devenir.

Supongamos que pasaste una semana en Suiza. Si estuviste presente sin etiquetar nada, sin sacar conclusiones, entonces la impresión general volverá a ti en algún momento. Y la impresión general te devolverá detalles. Pero si te identificas con un detalle, nunca podrás volver a la totalidad intelectual, un producto de la memoria.

Cuando escuchas música, cuando lees poesía, escúchala, léela. Entonces la alegría estética brota de forma espontánea. Debes evitar a toda costa el hábito de tratar de entenderlo, de apropiártelo. La actitud adecuada es estar constantemente abierto, sin sacar conclusiones. La situación surge y la acción ocurre. Y en esta apertura la acción es perfectamente acorde con la situación. Y puedes ver cosas que nunca viste antes.

Esta corriente[2] es muy importante, pues está más allá de la pregunta y la respuesta. De hecho, no hay significado sin esta corriente, pues permaneces todavía fijado en tus propias ideas e imágenes.

---

[2] La «corrientes de la que se habla es la que existe cuando ya no hay separación entre los seres. En un diálogo de preguntas y respuestas, asumimos habitualmente que hay alguien que formula la pregunta y alguien que responde. Pero en tanto mantenemos este punto de vista, en tanto el que formula la pregunta se siente separado del que la responde, tanto la pregunta como la respuesta se mantiene en un nivel estrictamente conceptual.

¿Y la pregunta surge espontáneamente de esa corriente?

Sí, pero también podemos decir que una vez que se está presente a ella, ya no hay ninguna pregunta.

Entonces, la pregunta es una manifestación de esa corriente, ¿verdad?

Sí. Es una ratificación en el nivel verbal de que esa corriente existe.

Si tomamos el caso de alguien que no tiene maestro o que piensa que no hay ningún maestro, ¿puede esta corriente surgir por sí misma?

Teóricamente sí, pero en la práctica diría que no. Supongamos que ves una mosca en esta habitación. Cuando sigues los movimientos de la mosca en el espacio, tu mirar es inocente, no calculador, pues no elaboras ninguna conclusión. Simplemente, miras la mosca. Y si mantienes tu atención durante un tiempo, puedes llegar a sentirte a ti mismo observando, puedes encontrarte a ti mismo en la observación. Esto produce una sensación de inmensa libertad en la que uno puede llegar a experimentar esa corriente.

El maestro no apunta a la ausencia del proceso de pensamiento. Apunta a lo que está detrás de ese proceso, detrás del pensamiento y de la percepción. No enfatiza el objeto observado, la mosca en el espacio, sino la observación misma.

Generalmente, hay mucho de anticipación en nuestra observación. Pues mientras se observa, se proyecta un resultado y se fija la atención en ese objeto de pensamiento. Pero la observación auténtica es visión carente de pensamiento sobre cualquier resultado y, en consecuencia sin tensión entre el observador y lo observado. En esta disolución de toda proyección aparece la percepción original de que lo observado está en ti, no fuera. Y como no hay ningún dinamismo entre el observador y lo observado, no eres ya aprehendido por lo que observas, sino por la observación misma.

Pero esta clase de experiencia o corriente no puede ser integrada por la voluntad. En el momento en que tratas de integrarla, es ya una proyección. En cuanto dejas que todo propósito se desvanezca, te sientes espontáneamente sereno y autónomo.

No veo cómo se puede dejar de proyectar si no es por medio de la voluntad…

Debes examinar por qué proyectas. Obsérvalo. Todavía quieres conseguir algo. El deseo de obtener surge de la sensación de carencia en tu interior.

¿Diría usted que el maestro actúa mediante la sorpresa? ¿Es sorpresa la emoción que se siente cuando de repente el maestro dice «no aquí, sino allí» o «ni aquí ni allí».

O cuando dice «en ningún lugar». Desde el momento en que dices «en ningún lugar», te sientes en la unidad.

En principio, la expresión «en ningún lugar» puede parecer referida a un espacio vacío. Esto sucede con frecuencia. Si se pone el acento en el espacio vacío, se continúa esperando que algo ocurra. Pero como nada sucede, al final nos encontramos todavía hambrientos.

No pongas el acento en la ausencia de algo. Debes decirte a ti mismo: «puedo ver esta ausencia sólo porque yo estoy presente». Y si no objetivas esta presencia como presencia, llegas a la atención original, al silencio original. Desde el momento en que dejas de poner el acento sobre la ausencia, hay una apertura y se produce un intercambio mágico entre gurú y discípulo.

¿Es identidad la naturaleza de este cambio, de esta corriente?

Sí. En ese momento no hay nadie que hable o enseñe y nadie que sea enseñado. Estás por completo en el nivel intemporal. El concepto «muchos» no existe en la unidad, sino sólo prácticamente hablando. Puedes sentir esta corriente con una fuerza mucho mayor en un grupo de gente que cuando estás solo. Sin embargo, eres enteramente arrebatado por esa corriente y en ese momento no hay «más» ni «menos».

Cuando esa corriente existe, ¿cuál es el valor de las palabras?

¿Qué es una palabra? Es un sonido, un símbolo. La palabra no es la experiencia, tan sólo apunta hacia ella. Cuando la palabra apunta a un objeto, se cristaliza. Pero si no apunta a ningún objeto no hay posibilidad de tal cristalización. Es entonces como una nube en el azul del cielo. Tú eres el cielo y hay nubes que pueden aparecer, pero el cielo permanece inafectado por ellas, no queda envuelto por esas apariencias. A veces, aparece una nube bajo la forma de una mujer, un hombre, o una situación, pero tú eres ya para siempre el cielo limpio y azul.

Eso significa una clase especial de escucha, ¿no es así?

Es una escucha sin conclusión, sin ninguna referencia a lo ya sabido. Cuando escuchas la explicación de algo objetivo en el espacio-tiempo tu comprensión está referida a lo que ya sabes. Pero si escuchas algo completamente intemporal, tu escucha no tiene referencia, pues no puede haber una referencia a lo no-objetivo. Así, lo que oyes concluye en ti y apunta a la escucha pura.

¿Requiere confianza esa escucha pura? Cuando se oyen o incluso cuando se leen palabras de alguien, ¿no es necesaria la confianza?

Sí, pero la confianza no es una creencia. Confianza es apertura, aceptación de la posibilidad. Automáticamente aceptas la posibilidad en un momento de escucha. En la escucha pura no hay aceptación ni no-aceptación, sólo escucha en sí misma.

Entonces, ¿qué se obtiene de esta forma? La escucha parecería ser el modo natural de responder a la vida, pero algo sucede, de manera que cuando escuchas no posees ya esa clase de confianza. Tiendes a querer proyectar tu propia opinión, por eso no puedes escuchar realmente al otro.

Pero la confianza no es una cuestión moral. Es lo mismo que la aceptación. Aceptas algo para llegar a comprenderlo por ti mismo. Como en la metodología científica, te preguntas cómo otra persona ha llegado a un determinado resultado y aceptas como posibilidad este conocimiento de segunda mano. Luego, sigues el mismo proceso y lo vives por ti mismo.

¿Cómo sucedió esto en su propia vida? ¿Cuál fue la naturaleza de la relación entre su maestro y usted?

Si se puede hablar de pasos, el primer paso sería interrogarte acerca de tu propia vida. Debe haber una recapitulación de tu vida, sin ninguna intención de mejorarla o de sacar conclusiones. Limítate a mirarla, a observarla. Yo diría que éste fue el primer paso que me acercó al maestro, pues no había encontrado la respuesta en este proceso de indagación. El maestro me proporcionó la perspectiva.

Pero no se puede realmente buscar un maestro, ¿verdad? Parece más bien que el maestro llega.

El maestro llega, sí. Por medio de un cuestionamiento y una revisión de tu vida, puedes alcanzar un punto en el que no sabes cómo moverte en ninguna dirección. Hay aquí una madurez, una apertura, una oportunidad para que el maestro aparezca.

En el momento de la interrogación, la observación está libre de conclusiones. Ves tu vida de la misma forma que ves un poema zen, un poema chino. Hay sólo observación, sin poner ningún énfasis en ninguna reacción eventual.

Si tu observación se focaliza en algo, entonces el énfasis recae en la pregunta «¿Cuál es mi reacción ante este objeto?» Pero si tu observación no tiene referencia, permanece como actitud interior. La observación sin objeto es una actitud interior de la conciencia en la que, podríamos decir, el objeto observado retrocede cada vez más remitiéndote a la vigilancia primordial. Y en esta alerta original hay una especie de presentimiento que te lleva a buscar a alguien. O, dicho de una forma más tradicional, alguien te está buscando.

El maestro ofrece la perspectiva, la formulación o la interpretación intelectual. La experiencia intemporal y la comprensión intelectual trabajan juntas en un camino paralelo. De otra manera, es como si estuvieras caminando sobre nubes.

Pero en algún momento, cesa la comprensión intelectual, ¿no es así?

La comprensión intelectual te lleva a la actitud correcta para comprender lo que nunca puede ser comprendido. Sugiere una actitud interior que te ayuda a ver que nunca puedes llegar a la conciencia sin objeto por medio del proceso del pensamiento. Podríamos decir que te lleva al abandono del pensamiento.

¿Entonces uno crece en consciencia...?

No puedes convertirte en conciencia puesto que *eres* conciencia. La consciencia de la conciencia viene de la propia conciencia. El yo volitivo nunca puede lograr eso porque el yo es sólo un pensamiento. Por eso, cuando te das cuenta de que el pensamiento no puede ayudarte a la consecución del no-estado intemporal, cesas toda proyección y producción y permaneces en calma. La quietud es una autonomía en la que la conciencia es consciente de su total e íntegra esencia. No es un estado en el que se entre y se salga.

La mente continúa apareciendo, pero desde el momento en que te conoces a ti misma como conciencia, eres conciencia en todas tus actividades. El no-estado no es afectado en absoluto por el proceso de pensamiento, por la actividad, las emociones o deseos. Todo esto viene y va, pero tú *eres*.

Podríamos hablar de la conciencia como una especie de plano de fondo porque al principio puedes sentirlo como si estuviera detrás de ti. Pero esta imagen no es realmente precisa, pues da una dirección a lo que carece de toda dirección. Es como las seis superficies de esta habitación: el techo, el suelo y las cuatro paredes. Estas superficies son estables. Cualquier objeto de la habitación puede ser modificado, pero las seis superficies no se ven afectadas por ello. De la misma forma, los objetos pueden cambiar en el espacio-tiempo como cambian las nubes, como cambian los pensamientos, sentimientos y deseos, pero la conciencia, en su ser multidimensional no es afectada por estos cambios.

Las seis superficies son la percepción original de ti misma. Por eso, cuanto más permaneces en esta percepción original, menos soportas el hábito de observarte a ti misma como mujer u hombre, como alguien que tiene una cuenta en el banco, etc. Querer ser una mujer, querer cumplir todos los atributos asociados a esta imagen, cómo comportarse, cómo mostrarse, cómo responder, impiden que aparezca la auténtica mujer. Cuando cesa la visualización de ti misma como mujer, todas las facultades de la verdadera mujer surgen en el momento en que la situación lo requiere. Desde el momento en que no hay ya una imagen, un modelo a seguir, estás abierta a la totalidad, siendo así totalmente espontánea y perfectamente acorde con cada situación.

En una relación objetiva, en el contacto de un objeto con otro, hay siempre una tensión. Esta tensión surge inevitablemente cuando deseamos vernos aliviados de la inseguridad, de la carencia, y se manifiesta normalmente como exigencia. Pero cuando vives en la conciencia intemporal la relación es de un orden enteramente diferente. Se podría decir que hay sólo ofrenda, sólo irradiación. Y la relación es de tranquilidad profunda, una quietud que, en cierta forma, llega a ser tangible.

¿No hay muchas personas que recorren el camino de sus vidas sin sentir esto? ¿O se puede sentir sin ser consciente de ello?

Conoces momentos en tu vida en los que nada sucede, en los que nada toma forma en tu imaginación que pueda ser proyectado o anticipado. Tú estás ahí y nada ocurre. Escuchas el silencio, escuchas ese no ocurrir nada y llega un momento en el que el no-suceder te remite a la escucha en sí misma. En esta presencia a la escucha hay libertad y perfección, nada que añadir o quitar. Pero debes estar maduro para ello.

Cuando buscas una experiencia, tu atención queda restringida a una parte de la totalidad. Centrando la atención de esta forma, pones freno al movimiento de la vida. Por eso, cuando dejas de buscar la experiencia, estás abierto. La experiencia es un proceso

mental. Puedes verlo cuando lo experimentado llega a su fin. La ausencia de cualquier objeto de conciencia te conduce a la conciencia misma.

En realidad, no existe un objeto en sí mismo, pues aparece sólo en relación a otros objetos ya conocidos. Pero para conocer realmente algo, no debe haber referencia a nada más, de manera que quede referido directamente a la conciencia en sí misma. Pues todo objeto es una expresión del silencio.

Deberías comprender que si una imagen emerge en tu mente y provoca una sensación de conflicto, este conflicto surge debido a que ves la imagen desde un determinado punto de vista. Pero si no la nombras, si no la fijas y la dejas en total libertad, la sensación de conflicto se extingue. Cuando la imagen no está ya confinada a una opinión y es contemplada en su totalidad, cuando la ves desde este plano de fondo de la totalidad, aparece entre otras muchas en perfecta simultaneidad y te devuelve a la conciencia silente. En ese momento hay transformación.

Si intentas eliminar el conflicto mediante el análisis, mediante la comparación de esta imagen con otras imágenes, sigues estando en un proceso mental y la mente jamás podrá cambiar a la mente. La transformación tiene lugar cuando la imagen creada por un punto de vista es liberada de esta restricción y contemplada en la integridad de su entorno.

La visión total no tiene sujeto ni objeto. Tú *eres* la totalidad. En esta visión global no estás ya en el proceso mental ordinario, en el hábito del pensamiento. Estás abierto a lo que René Guénon llama la «Posibilidad Total». En otras palabras, lo que los psicólogos describen como el inconsciente y el superconsciente ascienden a la superficie. Hasta que esto sucede, permaneces únicamente en el círculo vicioso de la memoria.

Por ejemplo, al observar tu cuerpo, sientes primero el nivel superficial de tensión y contracción. Tan pronto como sientes esto, penetras en un nivel más profundo, en el cuerpo original, donde no existe ya complicidad para agarrarte a algo o para localizarte a ti mismo en algún lugar. Una vez has dado a tu cuerpo la oportunidad de ser cuerpo, una vez has cesado de proyectar esquemas, la naturaleza incondicionada del cuerpo aparece en tu conciencia. Heidegger llama a esta forma de visión «espera sin espera», una espera sin objeto.

En la espera sin expectación aparece tu vida real, pero no puedes llegar a ella por medio de la voluntad, pues entonces será meramente una repetición de tu memoria. La conciencia está encubierta por la volición, por la permanencia en el proceso del desear y el devenir.

Debes perderte a ti mismo en la espera sin objeto. Cuando lo haces, renuncias a tomar, renuncias a hacer, renuncias a crear. Entonces, espontáneamente, la vida crea en ti. Entonces vives en una corriente enteramente diferente.

Pero cuando esto sucede, no hay nadie a quien le suceda. En la conciencia intemporal no hay nadie.

CALIFORNIA. JULIO DE 1981

¿Es el dolor algo que se superpone al silencio?

Todo surge del silencio

Entonces, ¿el silencio es la constante y el dolor es, de alguna forma, extraño?

Cuando hablas de dolor, alguien sufre ese dolor, un «alguien» que aparece desde el silencio. El dolor es una percepción que generalmente intentamos eludir mediante un rápido proceso de conceptualización. Como el concepto de dolor y su percepción no pueden suceder simultáneamente, debemos abandonar la idea y sentir la sensación pura. Al tomar conciencia de la situación, al ser conocedores de ella, salimos del dolor o más precisamente, el dolor queda en nuestra observación, en nuestro siempre presente silencio.

Hay varias formas de relacionarse con el dolor. Generalmente tendemos a eludirlo o a dirigirlo de alguna manera, pero entonces quedamos enredados en él mediante el esfuerzo de la voluntad. Cuando sencillamente observamos y permitimos que el dolor se exprese, la energía fijada como dolor se hace fluida. En la mirada pura no hay nadie, ningún ego que dirija, y esta energía, no encontrando lugar en el que localizarse, se reintegra a la totalidad.

Es importante aprender a vivir con el dolor. Nunca lo conceptualices. Te pondré un ejemplo de lo que quiero decir. Si te sientes cansado y te dices a ti mismo «estoy cansado», te identificas instantáneamente con la fatiga. Esta identificación te hace cómplice de ese estado y por tanto lo sustentas. Pero si te tumbas y dejas a la fatiga en libertad para expresarse, se convierte en objeto de observación. Y cuando dejas de ser su cómplice, el sentimiento de cansancio se desvanece rápidamente y te sientes completamente descansado.

Tengo un nervio deteriorado en la pierna. Si soy capaz de distanciarme del dolor lo suficiente para observarlo, ¿ayudará esto a su curación?

Este nervio de tu pierna tiene su origen entre la cuarta y la quinta vértebra de la columna vertebral. Cuando existe una presión sobre esa parte, lo primero que hay que hacer es liberar el nervio. El mejor procedimiento es sentarse con las piernas estiradas y dejar que el área pélvica se relaje por completo. Pero tú no debes participar en el movimiento. Te explicaré.

Toma esa postura. Cierra los ojos y deja que tu atención recorra tu cuerpo. Así puedes sentir dónde se localiza la tensión. Pero no anticipes ningún resultado. La anticipación indica que la mente está ya en alguna parte antes de que la sensación haya tenido la posibilidad de expresarse, y así permaneces más en la idea que en la sensación. Podríamos llamar «propósito» a tal anticipación. No debes vivir en el «propósito».

Si cierro los ojos, no puedo decirte con exactitud en dónde estoy porque mi cuerpo está despierto en cada parte, despierto por su sensitividad subyacente. En cada paso, el fin se cumple.

Cuando despierto por las mañanas, siento a menudo como si hubiera una substancia densa que debo atravesar para despertarme realmente. ¿Por qué me siento tan cansado?

Cuando despiertas por la mañana, es el cuerpo el que despierta en tu conciencia. Pero lo que llamamos nuestro cuerpo es un esquema inscrito en el cerebro, una especie de reflejo allí impreso en algún momento de nuestra vida. Al principio este reflejo era ocasional, luego se hizo más frecuente, hasta que finalmente quedó fijado allí. Tú adoptas este esquema y piensas tu cuerpo en estos términos. Sucede lo mismo con los estados psíquicos. Podemos despertarnos y sentirnos inmediatamente deprimidos.

¿Es también algo condicionado lo que nos hace pensar que necesitamos ocho horas de sueño cada noche?

Cuando llegas a ser más consciente, te enfrentas diariamente a los acontecimientos y situaciones en forma no-reactiva y los vives íntegramente tal como se presentan. Nada se pospone y, por tanto, ningún residuo queda en tu mente. Al no haber remanente de reacción y tensión, tu cuerpo está completamente relajado cuando duermes y en este estado cuatro horas y media o cinco son suficientes.

Entonces, ¿necesitamos dormir más en la medida en que no vivimos de forma consciente durante el día?

Sí. En ocasiones, lo que has pospuesto durante el día sale en forma de sueños.

¿Son necesarios los sueños?

Lo que generalmente llamamos un sueño es la eliminación de lo que no se ha resuelto en el estado de vigilia. Pero si aparece como lo que en francés se denomina *songe,* entonces no es eliminación. Puedes ver cómo tu pasado o tu futuro aparecen en una simultaneidad perfecta, pues la idea de vivir en el tiempo y en el espacio es solamente debida al hecho de haber sido educados para pensar en estos términos. Realmente, acontecimientos y situaciones aparecen de forma simultánea. Lo que harás mañana, o dentro de cuatro semanas, o dentro de cuatro años, está ya presente. Pero tu mente ha sido organizada para captar las percepciones de forma sucesiva y así aparece el tiempo. Este existe sólo en la mente humana. En realidad, no hay tiempo.

Los maestros espirituales dicen a menudo que el mundo fenoménico aparece y desaparece y que no hay nada que la persona necesite hacer. Pero la mayor parte de nosotros sentimos la necesidad de controlar nuestras vidas…

¿Por qué controlar la vida? La vida no tiene necesidad de control. La vida se estructura por sí misma. Intentar controlar la vida significa vivir en la memoria, en la repetición, en el proceso continuado de tener y querer ser. Cuando abandonas este imperativo de control, desaparece el conflicto y eres uno con la corriente de la vida. Sé espectador del espectáculo. La representación se desarrolla, pero tú estás observando entre la audiencia. Si subes al escenario y te dejas envolver en la obra, estás perdido.

Nunca he practicado la meditación por temor a descubrir todo lo que he reprimido. ¿Es esta reacción un signo de que tendría que considerarla más profundamente o quiere decir que no he madurado bastante todavía?

Lo que aparece durante la meditación son residuos del pasado. Estos residuos son energía localizada mediante asociación de ideas, energía movilizada contra el miedo y la inseguridad. Mantente como testigo de todo ello. Al mantenerte como observador sin hacer ninguna elección, la atención es inmotivada y todo condicionamiento se apacigua. Puedes ver que el consciente, el inconsciente y el superconsciente ascienden, pero estos no son lo nuevo, sino el pasado. Déjalos emerger, pero mantente como observador.

Inicialmente, el observador es también un objeto de percepción. Pero más tarde, incluso este observador se disuelve en el silencio. Entonces, tú eres silencio, intemporalidad tanto en presencia como en ausencia de tiempo.

¿Por qué a veces tengo miedo del silencio?

¿Quién es ese yo que tiene miedo? Es el ego, la imagen que tenemos de nosotros mismos. Se desvanece en el momento que la dejas ir, en el momento en que la observas. En la observación pura no hay lugar para la imagen del yo. Así pues, déjala ir. Sé absolutamente libre respecto a cualquier situación.

Me resulta difícil observar el miedo cuando estoy completamente apresado en él…

Mira el mecanismo del miedo. Ve lo que está detrás de este miedo, las asociaciones que te han llevado a ese estado. Sientes una sensación y la calificas de «miedo». Proyectas una imagen de un yo que siente miedo. Luego colocas esta imagen en una selva oscura ante un león enorme.

La proyección de ti mismo como hombre, como una determinada personalidad, hace surgir el miedo porque la personalidad necesita una situación para existir. Muchos de nosotros preferimos sufrir, preferimos prolongar una situación sin esperanza porque ello proporciona al yo un punto al que aferrarse. Si el yo no tiene algo en que agarrarse, muere. ¡Y debemos acostumbrarnos a morir!

Contempla cada nueva situación sin referencia a una antigua imagen de ti mismo. Cuando dejas de proyectar una persona, una imagen de ti mismo como hombre, como ser inteligente, como dotado de una cierta personalidad, como teniendo más o menos amantes, etc., ¿qué sucede? Estás calmo y vigilante, pero no vigilante a algo. Entonces la situación no queda referida a una imagen, sino a la conciencia global.

Cuando tienes miedo, el yo queda envuelto en este miedo y no puede dejarlo marchar de forma intencionada. Esta imagen del yo se desvanece desde el momento en el que el yo se convierte en percepción. Y como el miedo necesita el estímulo de una imagen para existir, cuando desaparece la imagen desaparece el miedo.

La idea de ser una entidad individual y separada es incorrecta. No existe una identidad independiente. Eres uno con las estrellas, con la luna, los animales, las plantas y las piedras y también con la sociedad. No tienes existencia independiente de la totalidad.

Si el individuo no existe, ¿qué existe?

Existen pensamientos, emociones y percepciones, pero no hay nada personal en ellos. El yo es una convención en las relaciones humanas. Existe como concepto, pero no tiene realidad.

Acepta la vida. Déjala transcurrir. Tú no eres tu vida, sólo un espectador entre la audiencia mirando la acción que se desarrolla en el escenario. El actor puede interpretar a un héroe, a un marido, a alguien que sufre, pero sabe que está actuando. No está identificado con el papel. Es lo mismo en tu vida.

Entonces, ¿no hay nada que hacer?

Nada que hacer. Cuando mires en profundidad verás que todo «hacer» es reacción. Sólo la pura observación inmotivada está vacía de reacción pues no hay nadie que reaccione. Entonces toda acción es espontánea, momento a momento.

(Largo silencio)

No debes llegar a ninguna conclusión en estos diálogos que mantenemos. Hablar es, más o menos, un pretexto. El verdadero perfume está en el silencio.

No comprendo por qué me siento tan a disgusto en silencio.

Si *intentas* estar en silencio, no podrás estarlo. El silencio es tu naturaleza original. No hay ninguna necesidad de tratar de ser lo que realmente eres. Simplemente, observa cuando no estás en silencio. Realmente, sólo podemos hablar de comunicación cuando permanecemos en la que se establece entre dos objetos, entre dos personalidades, entre dos imágenes. La relación entre dos imágenes, entre la idea de ser un hombre y la idea de ser una mujer, carece de sentido, de contenido.

En el silencio, no hay hombre o mujer, hay sólo amor. La comunicación es comunión.

Es fácil interpretar el papel, pero…

No interpretes un papel. Tomarte a ti mismo como un hombre significa que debes ajustarte a múltiples calificaciones, cómo mostrarte, cómo relacionarte, cómo hablar, cómo actuar, etc. Has sido educado para pensar en términos de ser un hombre, confinado por todas estas etiquetas.

Lo mismo puede decirse cuando te consideras a ti mismo como padre o como madre. No hay ni hombre ni mujer, ni padre ni madre. Deja de proyectar en tu entorno y deja que cada momento te encuentre en una actitud fresca y libre de la memoria. Mira las cosas como si las vieras por vez primera. Mantente completamente desnudo, sin forma, sin nombre. Eres un ser hermoso, nada más, y eso no precisa educación. Sé, sencillamente, el hermoso ser que naturalmente eres.

Si me comportara de esa forma, me sentiría como si no tuviese protección, como si estuviera indefenso…

¿De quién quieres defenderte? No hay nadie a quien proteger.

Para llegar al discernimiento de que tú no eres tu cuerpo necesitas primero descubrir lo que el cuerpo es en realidad. El cuerpo debe convertirse en un objeto de percepción, no en una idea. En la mayor parte de los casos, cuando te refieres a tu cuerpo, estás refiriéndote a una imagen construida en algún momento de tu vida; el cuerpo es para ti un esquema que te has acostumbrado a asumir. Pero cuando dejas de proyectar este esquema y permites hablar al cuerpo real, sientes toda su tensión y pesadez. Por medio de la clara visión te apartas de las ideas habituales que has tomado por realidades y dejas de ser cómplice de antiguos esquemas. Llegas a la sensación original del cuerpo: vacuidad sin límites. Sientes que el cuerpo está totalmente extendido en el espacio.

Pero el cuerpo en sí mismo no es el problema. Sentir el cuerpo real, el cuerpo tal cual es, te ayuda a descubrir una forma de mirar sin proyectar. Esto te lleva más allá del cuerpo y llega un momento en que la localización termina y la energía anteriormente fijada como «cuerpo» se disuelve en la escucha. En otras palabras, al no haber ya fijación de alguien que escucha o de algo que es escuchado, la relación sujeto-objeto se desvanece. Sólo hay unidad.

Cuando escucho a mi cuerpo y siento un ligero desequilibrio o tensión, ¿debería limitarme a escuchar o a dar los pasos para corregirlo?

La tensión surge cuando te centras en una parte específica del cuerpo. Esta es la tensión funcional en la que la sensación global del cuerpo es encubierta por una idea y es a esto a lo que llamamos «localización». Nunca puedes ir desde esta parte fraccionaria a la percepción de la totalidad.

Cuando dejes emerger la sensación corporal, sentirás ciertas zonas contraídas y tensas. Pero si mantienes la sensación global, estas zonas perderán su localización y se reintegrarán en la totalidad. Entonces el cuerpo aparece en su verdadera naturaleza, como energía desprovista de tensión y de memoria; entonces ya no hay restricción y el cuerpo adopta la postura adecuada sin esfuerzo.

Este es el único método para adoptar una postura correcta. Si tratas de realizarlo mediante el esfuerzo, si te dices a ti mismo «debo sentarme derecho», la postura natural se bloquea por una reacción muscular a esta idea. Tu cuerpo conoce su posición real y te invitará a regresar a ella. Así pues, déjala que llegue a ti.

Si el cuerpo ya conoce su verdadera posición, ¿por qué practicamos yoga o meditamos tratando de encontrarla?

En primer lugar, acepta la posibilidad de que eres perfecto. Tu cuerpo vive en ti, en la perfección original y, naturalmente, no hay nada que añadir a la perfección. Pero te identificas con la imperfección. Desde el momento en que te ves alimentando constantemente una imagen de imperfección, estás fuera del proceso.

No hay nada que hacer en el camino de la perfección, nada que alcanzar, nada que agarrar, nada que realizar. Tratar de alcanzar algo indica que estás mirando desde una perspectiva equivocada, desde el erróneo punto de vista de haber perdido la perfección, tu naturaleza original.

Me gustaría comprender que es el pranayama **y para qué se realiza este ejercicio respiratorio.**

Pensar y respirar están en muy estrecha relación. Cuando nuestra respiración es tensa y agitada, el pensamiento también lo es. El *pranayama* sirve para apaciguar el proceso respiratorio lo que, a su vez, calma la mente.

Habitualmente, la inhalación es un proceso volitivo, que despierta tensión en el cerebro y en el área de los hombros. Por eso debes realizar el *pranayama* en posición relajada, sin ningún esfuerzo o tensión. Deja que la inhalación suceda, pero no inhales.

Aún cuando esta técnica de respiración puede ser un hermoso ejercicio, cualquier intento por aquietar el pensamiento es puramente artificial. Más que tratar de impedir que los pensamientos surjan, deberíamos observar aquellas ocasiones en las que el pensamiento, de manera natural, llega a detenerse.

Por ejemplo, cuando se consigue un objeto deseado, se vive un momento de carencia de deseo. El dinamismo que provoca el funcionamiento de la mente cesa, pues no hay

ya una motivación para pensar. Cuando el pensamiento es momentáneamente apaciguado, volvemos a nuestra naturaleza original, el silencio. Sucede lo mismo en el estado de sueño profundo. La conciencia del yo no está presente, hay un silencio absoluto. También podríamos referirnos a la obra de arte. En la experiencia estética el impulso de pensar llega a su fin, pero cesa de forma natural, no por medio de la disciplina o el poder de la voluntad.

El pensamiento sigue el mismo proceso funcional que las piernas al caminar o la utilización de los brazos. Cuando no hay ninguna razón para utilizar los brazos, ¿dónde están los brazos? Cuando no necesitas caminar, ¿dónde están las piernas? Igualmente, el cerebro comienza a funcionar en el momento en que se lo necesita, pero cuando no hay nada que pensar, no hay pensamiento. ¿Por qué entonces continuar pensando? El silencio subyace a todo funcionamiento mental, de la misma forma que a los tres estados de vigilia, soñar y dormir. Estos están superpuestos al silencio. Están en el tiempo, mientras que el silencio es intemporal.

Me gustaría saber algo sobre la experiencia de su propia vida, sobre lo que le ha hecho posible estar ahora aquí compartiendo esta alegría.

Si te contara cómo he realizado el ser real, eso sería tan sólo una distracción para ti, pues nada podrías hacer con esa información. Tu pregunta es mera curiosidad. Pero si diriges una mirada en profundidad al motivo que te induce a preguntar eso, verás que la raíz es la inseguridad.

Cuando el maestro espiritual con el que estoy trabajando compartió sus experiencias conmigo, quedé afectado por el hecho de que no hubiera ninguna experiencia que estableciera diferencias. Y eso me abrió muchas puertas…

Pero llegas a algo mucho más profundo cuando te preguntas: «¿cuál es el motivo para preguntar esto?» Detrás de la pregunta está la imagen que tienes de ti mismo. Una imagen caracterizada por la inseguridad y el miedo. Observar este miedo te coloca fuera. Por eso la pregunta es una distracción, una forma de escapar a ti mismo.

Pero, ¿quién está interesado en escapar?

La persona, el ego, que siempre está buscando distracción, formula la pregunta. Haz de esta imagen del yo un objeto de observación. La persona es únicamente energía proyectada en el espacio-tiempo; es discontinua. Sientes cómo el objeto, la persona, apare-

ce en tu conciencia y entonces el deseo de identificarte con una imagen proyectada se extingue.

A veces he tenido la impresión de que para comunicar con otro tengo que pasar a través de la personalidad y quisiera dejar esta personalidad a un lado.

Eres el conocedor de esa personalidad, como eres el conocedor de tus facultades y, sin embargo, te identificas más con la personalidad que con el conocedor. Tal identificación, basada en ideas preconcebidas, ahoga la personalidad, que se vuelve inflexible, e impide la espontaneidad y la creatividad.

No te localices a ti misma en la idea de una personalidad que no es sino memoria. Cuando vives momento a momento, sin memoria, la personalidad real tiene la oportunidad de surgir. Aparece en la vacuidad, se adecua perfectamente a cada situación y, cuando ésta finaliza, se disuelve de nuevo en la vacuidad.

Por ejemplo, si te localizas a ti misma en la imagen de una mujer, comienzas a buscar todo lo que esta imagen conlleva. La mujer real empieza a vivir sólo cuando la imagen desaparece. Así, hay situaciones en las que la mujer aparece *en* ti, pero tú no eres la mujer.

No hay más que conciencia, conciencia que tienes en común con todos los seres vivos. En esta conciencia silente, ciertamente surgen distinciones, pero no hay separación

Podemos comprender lo que ahora está diciendo, pero pasado algún tiempo lo olvidamos. ¿Es útil leer libros o es mejor descubrir las cosas por nosotros mismos? ¿Pueden ayudarnos los libros a ver las verdades que no hemos vivido todavía?

Los libros sólo pueden proporcionar un conocimiento de segunda mano, mientras que lo esencial es llegar a un conocimiento de primera mano.

Entonces, ¿qué podemos hacer para prepararnos? ¿Podríamos meditar sobre algo?

No se medita *sobre* algo; esa no es la formulación adecuada. Meditar significa estar plenamente alerta y permitir que la sensación cuerpo-mente llegue a tu atención. Por ejemplo, cuando te sientas aquí puedes advertir que ciertas partes de tu cuerpo están tensas. Estas partes se sienten pesadas y tensas porque otras partes están ligeras y relajadas. Pero la concentración sobre la tensión, sobre las zonas rígidas, conduce a la fijación. ¿Cómo proceder entonces? Hazte consciente de una zona que sientas ligera y va-

cía. Y, como si de agua se tratara, deja que esa sensación se expanda hasta incluir áreas más densas.

¿Hay algunos momentos del día que sean especialmente indicados para esta clase de observación?

Sí. Puede haber momentos en los que estás más disponible. El mejor momento es por la mañana, justo al despertar. No eres tú quien despierta, sino el cuerpo el que despierta en tu conciencia. Por eso, cuando estás alerta, ves cómo el cuerpo retorna a sus viejos esquemas. Cuanto mayor es la frecuencia con que el cuerpo se te presenta globalmente como una sensación, más frecuentemente también la memoria orgánica se va haciendo cargo de él. Durante el día, cada vez que introduces tus habituales esquemas de contracción, la memoria orgánica de la totalidad te devuelve a la sensación global y llega un momento en el que ya no regresas a la imagen fraccionada de tu cuerpo.

Ha dicho que no podemos realizar nada mediante la voluntad y el esfuerzo. Sin embargo, si prescindimos del esfuerzo, vemos que nada sucede, que no hacemos nada.

Pero nada sucede cuando intentas hacer que suceda. La mera intención de hacer que algo ocurra bloquea su expresión espontánea. La intención hunde sus raíces en el miedo y en la inseguridad. Toda esa energía condicionada debe llegar a detenerse. La mente debe quedar en suspenso. Sólo una actitud de no-interferencia puede llevar a su fin el proceso de la memoria mecánica y todos los condicionamientos que la acompañan. Entonces la original energía incondicionada sale a la superficie.

Generalmente, sólo conocemos conceptos, pero no conocemos el silencio. El valor de la práctica de la meditación reside en que nos ayuda a familiarizarnos con el dejar ir, con la quietud. Cuando la mente deja de interferir, sólo hay silencio; y de éste, aflora la creatividad. Pero en cuanto caemos bajo el hechizo de la voluntad, sólo hay repetición. Cuando miramos a nuestros amigos o a nuestro entorno, sólo vemos nuestras proyecciones, nuestras superposiciones, no vemos el mundo como es. Así pues. el primer paso es reparar en que realmente no vemos, en qué proyectamos nuestros miedos y nuestras esperanzas sobre todo lo que nos rodea. Para verlo, debes estar en silencio. Cuando se vive este silencio nada es repetitivo y quedarás sorprendida por todo lo que entonces surge.

¿Qué es lo que nos lleva a mirar siempre las percepciones y los conceptos como objetos?

Estamos en constante búsqueda de libertad, de algún camino para trascender la inseguridad. Este sentimiento de inseguridad o de miedo es el motivo que nos impulsa a ir más allá, en un proceso que requiere observación e indagación. Observa que al obtener un objeto deseado puede haber una momentánea libertad respecto al miedo, pero la causa de ello no es, en realidad, el objeto deseado. En la seguridad experimentada en tales ocasiones no hay lugar para una imagen de un objeto o de alguien que lo consigue. Hay sólo felicidad. Cuando abandonas esta felicidad, el ego quiere atribuirla a alguna causa y por eso dice: «Me sentía feliz porque encontré a tal o cual persona… Me sentía feliz porque escuché una música maravillosa…» y cosas por el estilo.

Cuando prosigues esta investigación hasta el final, descubres que tú eres esa felicidad. Ves que en realidad no podemos hablar en términos de causa y efecto, pues la felicidad no tiene causa. Desde este momento, abandonas espontáneamente la volición, el esfuerzo. Permaneces constantemente abierto. No existe ya sensación de separación y, en consecuencia, tampoco miedo ni inseguridad.

¿Qué me sugiere que haga con la observación de que el contexto básico de mi vida es la ira? Soy consciente de que soy colérico, pero eso no me hace cambiar. A veces, lo sustituyo por algún otro estado y la ira desaparece momentáneamente, pero más tarde regresa.

Cuando dices «estoy colérico», esta cólera es un concepto y no puedes hacer nada con la idea de cólera. No te dejes envolver en el concepto. La ira es una percepción, una sensación en tu cuerpo y en tu mente. Permanece con la percepción; quiero decir con esto que aceptes totalmente la sensación de estar colérico. En el momento de la aceptación no hay lugar para alguien que acepta y la complicidad con la cólera cesa automáticamente.

En realidad, la ira es únicamente energía localizada como un estado, una idea. Al principio, se localiza ocasionalmente y luego más frecuentemente hasta que está constantemente presente y te identificas con ella.

¿Ocurre lo mismo con el miedo?

Exactamente lo mismo. Cuando te despiertas por la mañana y te encuentras con un cierto talante, un estado de tensión, por ejemplo, hazlo objeto de tu observación. Siénte-

lo, acéptalo. Se necesita muy poco para aceptar algo, pero nuestra aceptación es habitualmente sólo psicológica. Estoy hablando de aceptar la función actual, la sensación de tensión. La mayor parte de las veces, tratamos de escapar a nuestras sensaciones. Decimos «siento miedo» y escapamos en esta idea. O telefoneamos a un amigo o leemos un libro. Pero cuando aceptas una percepción, ya no queda fijada y florece y se disuelve en la conciencia, en tu aceptación. Cuando aceptas algo plenamente, sin juzgar o calificar, la aceptación es conciencia y ahí eres completamente libre. Completamente. Es hermosa esta sensación de libertad que aparece al aceptar la vida, al aceptar lo que eres.

SUIZA. NOVIEMBRE DE 1981.

¿Se necesita esfuerzo para seguir el camino que usted propone? Personalmente, siento que tengo cada vez menos energía para hacer un esfuerzo en cualquier dirección.

No puedes hacer un esfuerzo sin tensión. Pero, ¿por qué hacer un esfuerzo? Sólo porque buscas lograr algún resultado fuera de ti mismo. Desde el momento en que sabes verdaderamente que lo que buscas es tu naturaleza real, pierdes las ansias de luchar. Date cuenta en primer lugar de que continuamente estás realizando esfuerzo. En cuanto te haces consciente de este proceso, estás ya fuera de él. Y entonces puede aparecer la percepción original de que realmente eres silencio.

Pero ver esto, ¿no requiere algún esfuerzo?

No. Esta visión es tu estado natural. Sé consciente de que no ves. Sé consciente de que continuamente reaccionas. Ver no requiere ningún esfuerzo, pues tu naturaleza es visión, es ser en silencio. Si dejas de perseguir un resultado, si dejas de criticar, de valorar, de sacar conclusiones, si te limitas a mirar, puedes percibir estas reacciones y ya no serás cómplice de ellas.

En el transcurso de la meditación, cuando el proceso de vaciamiento progresa, me viene este pensamiento: «Esto es sólo un pensamiento». Pero el pensamiento «esto es sólo un pensamiento» es también un pensamiento, ¿no?

Sin duda ninguna. Verse a sí mismo no es un pensamiento, pero al principio sólo conocemos esta visión en tanto que limitada a la percepción de un objeto. Más tarde, llegas a la sensación pura sin objeto. Luego, surge el discernimiento de que eres esa visión pura y todo lo que es visto aparece en ti. En ese momento, la visión no es ya afectada por lo que se ve.

Focalizar la atención sobre algo genera tensión. Aunque puede haber momentos de desapego, la mayor parte de las veces quedas envuelto en lo que ves. Pero mediante la

observación puedes llegar a la visión pura, a la visión sin objeto. Concede libertad total a lo que veas y no intentes controlarlo. Como lo que ves es energía proyectada en forma de apariencia para el que ve, en el momento en que lo que se ve está libre de localización, se disuelve en el que ve, pues lo que se ve es discontinuo. mientras que el que ve es continuo. El perceptor último es encontrado, en primera instancia, en esta relación entre el que ve y lo que es visto.

Habitualmente sólo conocemos al que ve por mediación de lo que es visto. En momentos de visión pura, decimos que no hay nada, pues sólo nos conocemos a nosotros mismos en la relación sujeto-objeto. Pero en cuanto nos convencemos de que detrás de lo visto está *el* que ve y de que lo visto aparece *en* el que ve, ya no ponemos el acento sobre lo visto sino sobre el que ve.

¿No es esto proyectar un objetivo para quien nunca ha tenido esa experiencia? Yo nunca he visto sin un objeto o sin proyectar mi propia imagen sobre un objeto, sin embargo, sé que existe una forma de ver en la que no se ven sólo las imágenes creadas por la mente... Y entonces cómo...

¿Cómo ir más allá? Pero conoces momentos de tu vida en los que hay sólo visión sin que nada sea visto. Supongamos que tienes un problema. Estás inmerso en él y llega un momento en el que el problema queda completamente resuelto. Hay entonces una total satisfacción, sin ningún deseo de añadir o quitar nada. Cuando un deseo se ve realizado, te colocas en un estado de completa carencia de deseo en la que ni el sujeto que desea ni el objeto deseado están presentes. Ni siquiera puedes decir que hay felicidad, pues tú eres felicidad. Pero después de vivir esta experiencia, ves cómo el ego se apresura a reclamar el momento para objetivarlo y convertirlo en una especie de caricatura, semejante al payaso que en un circo reclama la ovación del público aún cuando no sea él el artista principal.

¿Podría decirme algo más sobre el pensamiento como defensa?

Desde luego, cuando digo esto lo digo con mucho cuidado. Hay un momento en el que puedes percibir que antes de que surja el pensamiento hay una pulsación y la potencialidad del pensamiento está ya presente ahí. La pulsación repercute en el cerebro y tú, instintivamente, buscas el símbolo, la formulación.

¿Es posible acallar esta pulsación antes de que se convierta en pensamiento?

Sí. Si estás muy alerta, puedes detener la pulsación. Percibirla antes de que se transforme en pensamiento reduce las vibraciones del cerebro y así se acalla la agitación mental y física.

Deberíamos ver que tanto el «hacer» como el «no-hacer» son igualmente «hacer». Este proceso de tener y querer ser cesa únicamente cuando escuchamos, pues nuestra naturaleza verdadera es la escucha. Los estados de vigilia, sueño con sueño y sueño profundo son superposiciones sobre la escucha pura, que no está referida ni al que escucha ni a lo que es escuchado. Todos los estados aparecen *en* la escucha. Por eso, cuanto más presente estás en la escucha, más presente se hará también la actitud de dejar ir el hacer y el no-hacer.

Habitualmente, cuando hablamos de escucha, queremos dar a entender el hecho de prestar atención a algo en particular. Pero cuando yo hablo de escucha, estoy hablando de una escucha que se refiere sólo a sí misma. Es como cuando alguien pregunta: «¿Qué tienes en la boca?» Tú dices: «Nada», pero en realidad tienes el sabor de tu boca. Puede no haber en ella nada salado, azucarado o ácido, pero el sabor de tu boca está presente. La escucha pura tiene su propio sabor.

A veces, un rato después de escucharle, siento que no puedo recordar nada de lo que usted ha dicho.

Cuando escuchas sin evaluar ni sacar conclusiones, no puedes memorizar lo escuchado. Lo que has escuchado regresa a ti, pero no por medio del proceso ordinario de la memoria. Si intentas retenerlo, ¿qué es lo que conservas? Sólo las palabras, la formulación, y así escuchas a través del velo de lo ya sabido, mediante la comparación con el pasado. Debes llegar a escuchar de forma inocente.

Cuando escuchas sin sacar conclusiones, lo que ha estado detrás del escuchar aflora en un momento determinado, quizás al día siguiente, o un mes o seis meses después. Pero este afloramiento no es la consecuencia de un esfuerzo por retenerlo. El sabor auténtico se pierde en el proceso de memorización.

Bastante a menudo hay cosas de las que usted dice que me llegan de forma especial y se fijan en mi mente. Por ejemplo, hace unos días usted dijo: «Date cuenta de que estás continuamente construyendo». Esto me viene a la mente con frecuencia.

Pero tú no has hecho ningún esfuerzo por recordarlo. Viene a ti. Es muy poco lo que realmente podemos recordar de forma consciente. Piensa en todas las experiencias que

has tenido a lo largo de tu vida y lo poco que de ellas recuerdas. Has olvidado ya el sentimiento con el que te despertaste esta mañana o lo que comiste ayer o lo que has estado pensando a las tres.

Cuando disminuye la vibración del cerebro es posible recordar cosas que han sido olvidadas por la memoria ordinaria. Con una baja frecuencia de estas vibraciones, el individuo puede incluso recordar una encarnación anterior. Pero las experiencias de este tipo son, más o menos, distracciones, formas de sustentar la idea de la persona. Aunque se reduzca la frecuencia de las vibraciones del cerebro, continuamos identificándonos con el ego. Por otra parte, la tensión todavía surge cuando se ha realizado el Sí mismo. Pero alguien que vive en el Sí mismo con pleno conocimiento, está fuera del proceso del devenir; por eso las funciones de su cerebro y de su cuerpo son completamente diferentes a las de alguien que no ha realizado el Sí mismo.

¿Y funcionan sus sentidos de forma diferente?

Generalmente, todos nuestros sentidos funcionan por medio de la aprehensión. La mente proyecta algo fuera de sí para que sea aprehendido por los sentidos. En realidad, nada hay fuera de nuestra conciencia.

Cuando vemos un pájaro, hay inicialmente percepción pura, pero después la conceptualizamos. En el momento en que hay conceptualización, la percepción no está ya presente, pues concepto y percepción no pueden existir simultáneamente. Si abandonas el concepto, ¿qué queda? Tu identidad con el pájaro. Pero esta identidad no es una imagen mental de la unidad. Es una experiencia global.

Pero en el momento de la unidad se es uno con todo, ¿no es cierto? ¿O se puede ser uno con el pájaro y no ser uno con todo lo demás?

Eres sólo ser. Cuando abandonas el nombre y la forma del hombre que ves, ¿qué queda? El hombre real aparece y ahí hay unidad. En el instante en que abandonas la forma, abandonas el cuerpo. En el instante en que abandonas el nombre, abandonas la mente. Así, sólo el ser permanece y el ser es indivisible. Es la corriente de la que anteriormente hablamos. Cuando esta corriente está presente, no hay ya fijación ni repetición, sólo el reflujo y el fluir de la creatividad.

LONDRES.
NOVIEMBRE DE 1982

Cuando hablamos de la observación silente nos referimos a una forma de escuchar, a una forma de ver, que permite la expansión plena, no cualificada de lo observado. En el proceso de escucha puedes descubrir que el observador está siempre juzgando, criticando, comparando y valorando. Esta escucha te lleva por sí sola a una situación en la que no estás envuelto en lo percibido. Entonces una sensación de espacio se abre entre tu observación y lo observado, suscitando la comprensión de que lo percibido surge *en* ti pero tú no estás limitado por lo percibido. El silencio es tu naturaleza real.

Entonces, ¿es el pensamiento la raíz del problema?

Generalmente, sólo nos conocemos a nosotros mismos en las percepciones, en los diversos estados. Sólo conocemos la conciencia *de* algo, la escucha *de* algo, pero no conocemos la conciencia pura, sin objeto.

Los pensamientos, sentimientos y sensaciones son objetos de la conciencia y no tienen existencia sin el sujeto que los observa. Puesto que el que percibe nunca puede ser percibido, cuando un pensamiento o percepción apunta hacia el que percibe, te remite al silencio, al ser puro, a la conciencia sin objeto.

¿Qué es, entonces, lo que percibe?

Lo que percibe es una facultad, una cualificación, que existe en el momento en que hay una percepción en el espacio-tiempo. Sin percepción no hay perceptor. Ambos son movimientos de energía en el espacio-tiempo y ambos surgen y se disuelven en la conciencia, lo único que es intemporal.

El perceptor y lo percibido son algo así como herramientas. instrumentos de la conciencia. Todo lo que aparece es expresión de la conciencia.

Realmente encuentro, si lo miro de cerca, que en la realización del deseo busco la unidad o seguridad fundamental, paz, si se quiere, euforia… ¿Tiene la conciencia pura de la que habla alguna de estas cualidades?

No. Lo que buscas es sólo memoria, algo que ya conoces y valoras como deseable. Todas estas cosas que nombras son atributos, superposiciones a la conciencia pura. Se alcanza una más profunda comprensión cuando ves que en el momento de obtener la cualidad deseada no hay ni cualidad-objeto ni sujeto que la experimente. En ese momento sólo hay unidad no cualificada. Es únicamente después de abandonar esa unidad cuando buscas una causa y dices: «La causa de la alegría era la cualidad que alcancé». Pero en el momento de vivir la unidad no hay lugar para ninguna cualidad, para ningún objeto cualquiera que sea.

¿Es esta unidad nuestro deseo auténtico?

Es nuestro auténtico deseo, sí. La aparición de cualquier otro deseo es más o menos debida a la carencia de discernimiento. El deseo es un esfuerzo para obtener compensación, la búsqueda de una forma de colmar el sentimiento de vaciedad en ti mismo. Así, cuando este esfuerzo cesa por un momento y el objeto deseado es alcanzado, hay un instante en el que vives en la unidad, en una alegría suprema, pero esta alegría no tiene causa. Y ese instante ni siquiera puede ser llamado instante, pues es intemporal.

¿Qué es entonces el karma **producido por la relación causa-efecto?**

Cuando vives sin programar, sin imagen o sin idea de ser alguien, no hay *karma*. ¿A quién pertenecería el *karma?* Deja el problema del *karma*. Abandónalo. Esta idea te proporciona un asidero sobre la existencia de alguien que no existe. Cuando estás completamente calmo, ¿dónde está la imagen de ser alguien? Cuando el reflejo de identificarte con una imagen desaparece, queda la certeza de que la entidad personal no existe. Hay sólo unidad. Entonces estás libre del *karma*, pues el *karma* pertenece a alguien. Pero cuando te incorporas la imagen de una personalidad, de un hombre, de ser esto o aquello, en ese momento, estás ligado al *karma*.

¿Podría darme un ejemplo concreto de lo que significa identificarse con una imagen?

Observa que de la mañana a la noche buscas constantemente la localización. Tienes necesidad de localizarte a ti mismo en algún lugar, en una sensación corporal, en una emoción o en una idea. Pero cuando aceptas que no puedes encontrarte a ti mismo, que no puedes encontrar tu verdadero Sí mismo, en ninguna percepción, el proceso de producción cesa. Dejas entonces de crear ideas, imágenes y situaciones.

Debes vivir en actitud de apertura sin apelar a la memoria. Así estarás completamente abierto a la vida, a todo lo que te llegue. Y en esa apertura no hay memoria, no hay reacción, estás completamente alerta en cada momento a la frescura y a la novedad de la vida. No hay más repetición.

¿Esta experiencia del silencio de que usted habla está próxima al sentimiento y la alegría del amor?

El silencio es el fondo de todo lo que sucede, de todo lo que aparece y desaparece. Es amor no cualificado, amor que no tiene necesidad de ningún estímulo. Se estimula a sí mismo por sí mismo.

Desde el momento en que vives conscientemente en la unidad, no hay «otros». Sólo el Sí mismo es. Y este Sí mismo es amor. Pero cuando te tomas a ti misma por alguien, todas las relaciones son de objeto a objeto, de hombre a mujer, de madre a hijo, de personalidad a personalidad. Y ahí no hay comunión, no hay posibilidad de amor.

Dice usted que debemos aceptarnos a nosotros mismos, nuestros cuerpos, capacidades, personalidad y demás. ¿Qué sucede después de eso?

Cuando realmente te has aceptado a ti mismo —y quiero decir aceptado en forma funcional, no en forma psicológica— sientes un espacio entre tu posición de aceptación y lo que aceptas. Esta sensación de espacio entre tu naturaleza real y tu imagen proyectada es muy importante. Al aceptar todo lo que aparece, estás libre de ello. Al principio, te sientes libre *de lo* que aceptas, pero más tarde te encuentras a ti mismo en la aceptación misma.

¿Hay en la aceptación alguna noción de bueno y malo?

Bueno y malo son proyecciones de ideas preconcebidas, de la memoria. Deja de proyectar tus deseos y temores sobre lo que ves. Toma las cosas como son. Debes aceptar algo para conocerlo verdaderamente. Al aceptar, el acento no se pone sobre lo que

aceptas, sino sobre la propia actitud de aceptación. Descubrirás que eres uno con la aceptación.

El que acepta no es un objeto. Es una realidad interior. La aceptación da libertad a todo lo que es aceptado. Lo que de verdad aceptas se hace vivo y tiene su propia historia que contarte. Pero el problema aquí no es sólo aceptar tu personalidad, tu «paisaje». Esta es simplemente una condición preliminar para llegar a la experiencia esencial, la actitud de aceptación en sí misma.

Pero en la vida es necesario tomar decisiones. ¿Cómo podemos hacerlo si no discernimos?

Realmente, sólo puedes tomar decisiones cuando aceptas la situación. En la aceptación, la situación queda referida a tu integridad, a tu totalidad, y la decisión nace de esta perspectiva global. No hay nada pasivo en esta aceptación. Es la vigilancia última. Y la decisión resultante es una acción, no una reacción.

Cuando vives en la apertura y permites que toda situación venga a ti, fluyes con la corriente auténtica de la vida. Si impones tu ego sobre los acontecimientos para controlarlos de alguna forma, sientes que no estás de acuerdo con esa corriente de vida. La reacción y la lucha aparecen. Dices: «Tengo esto y me gustaría aquello». Este es un estado de conflicto. En la aceptación, vives completamente aquí donde estás.

Usted dijo hace unos días que primero se conoce el silencio objetivado y más tarde se llega al silencio real, que no está en la relación sujeto-objeto. ¿Cómo se va más allá del silencio objetivado?

Con la expresión «silencio objetivado», ¿te refieres a una ausencia de pensamiento, a lo que llamamos un «estado en blanco»? Sí, una ausencia de pensamiento es todavía un objeto, pero tú, como sujeto último, eres el conocedor de la ausencia de pensamiento. Así pues, lo que tú preguntas es cómo ir más allá de cualquier relación sujeto-objeto, cómo llegar a la ausencia de la ausencia.

Supongamos que eres consciente de una particular sensación del cuerpo. Sientes que tu cuerpo está caliente o frío o sientes un cierto estado emocional. Desde el momento en que eres consciente de una percepción, estás automáticamente fuera de ella, es decir, que no hay ya ninguna implicación o identificación con lo percibido. En esta actitud de no-implicación o «dejar ser», puedes llegar a ser consciente del silencio. Pero este «estado en blanco», esta ausencia de pensamiento, es todavía un objeto del que eres consciente.

Por eso puede surgir la pregunta: «¿A quién está referido este estado en blanco?» Cuando esta pregunta surge, hay una detención y se da un salto espontáneo de hacer hincapié en el estado en blanco, en el objeto, a hacer hincapié en el que lo percibe, en el sujeto. Y como el que percibe se encuentra desprovisto de imagen, como el que percibe no puede ser percibido, no encuentras nada a lo que puedas referirlo. Estás totalmente abierto, abierto a una respuesta. Estás ahora en el umbral del ser.

El acento está puesto ahora en la conciencia misma y el objeto, el estado en blanco, desaparece en la conciencia. No hay ya un sujeto, un observador, ni un objeto, el estado observado.

Para que esto suceda, debe haber una observación no cualificada, una observación libre de toda reacción. Hasta ahora, tú conoces sólo la observación *de* algo. Pero puedes llegar a vivir una observación en la que nada sea observado. Entonces, lo que llamamos el observador pierde sus atributos como tal y es puro ser.

Estamos acostumbrados a mantener la relación sujeto-objeto, observador-cosa observada. Pero debemos aceptar la posibilidad de que puede haber observación sin objeto observado, de que existe una atención silenciosa sin ninguna percepción. Puedes llegar inicialmente a este punto por medio de la meditación.

En la meditación, eres primero consciente de algo, de tus pensamientos, de tus emociones o de tu cuerpo. Puedes observar que no estás realmente en contacto con tu cuerpo, que, en lugar de ello, estás en contacto con una proyección, con un esquema inscrito en tu mente. Y también observas que tú eres el que origina ese esquema. Al verlo así, la producción cesa.

Podemos decir que la meditación es un momento de no-interferencia en que vemos hasta qué punto estamos apegados a la producción de sensaciones para dar al yo un asidero al que agarrarse. Al permitir a la percepción su plena expresión, el cuerpo se hace cargo de sí mismo, pone de manifiesto el condicionamiento y te transmite su naturaleza real. En otras palabras, le das la oportunidad de ser un cuerpo, pues anteriormente era una defensa, un hábito. Y notarás una nueva sensación corporal que nunca tuviste antes, la percepción original de tu cuerpo.

El cuerpo, como todo objeto, es una expresión de la conciencia en el espacio-tiempo. En un momento libre de interferencias, toda la energía previamente localizada en una sensación corporal retorna a su origen, se desvanece en la conciencia y sólo queda el silencio.

¿Cómo permanecer consciente en el sueño profundo, cuando me siento sencillamente inconsciente?

La imagen ya no está allí, pero tú sí. No tenemos consciencia de los objetos porque no hay objetos, pero el sueño profundo es un estado como cualquier otro en el que entramos y salimos. Cuando estamos inmersos en estos estados, olvidamos al perceptor último, la conciencia. El sueño profundo está únicamente referido a las facultades corporales y mentales. La conciencia no duerme nunca.

Si la conciencia nunca duerme, ¿cómo es que no somos conscientes del sueño profundo como percepción, de la misma forma que somos conscientes del estado en blanco?

En los estados de vigilia y de sueño con sueños somos conscientes de los objetos. En el sueño profundo no hay objeto. Pero en ninguno de los tres estados somos conscientes de nuestra conciencia. Es un olvido.

Pero me gustaría ser consciente o conocedor...

¿Del no-estado? Sí, serás consciente del no-estado.

Sí... ¿cuándo?

No preguntes cuándo. Ése es el único obstáculo entre ti y el despertar. ¿Conoces la historia del rey Ashoka y su gurú? Un día, el rey Ashoka dijo a su gurú Vasishta: «La noche pasada soñé que era un mendigo. Ahora dime: ¿Soy el rey Ashoka soñando que soy un mendigo o soy realmente un mendigo que sueña que soy el rey Ashoka?» Vasishta respondió: «No eres ni lo uno ni lo otro. Eres el Sí mismo». El rey Ashoka gritó de alegría: ¡Soy el Si mismo!» Y Vasishta replicó: «Ese es tu único obstáculo».

¿Es un obstáculo el deseo de llegar al no-estado?

Ese deseo procede directamente del no-estado. Así pues. ¿cómo estar convencido de que el deseo procede únicamente del no-estado y no de cualquier otro estímulo? ¿Es ésa tu pregunta?

El deseo surge cuando sientes en ti mismo una limitación. Deberías observar los momentos en que te sientes sin restricción, sin deseo, completamente libre. En esos momentos de carencia de deseo hay plenitud y en esta plenitud no hay lugar para una imagen de persona o de un objeto deseado. Está más allá de los límites de la relación sujeto-objeto. Pero después de dejar este silencio, el yo salta y reclama esta «experien-

cia» para él mismo. Dice: «Yo he tenido una experiencia de felicidad, su causa fue mi nuevo coche… mi nueva situación… mi nueva esposa». Pero después, la nueva esposa o el nuevo coche, pueden dejarle completamente indiferente. ¿No es ésta la prueba de que el no-estado sin deseo no está realmente ligado a ningún objeto? Y entonces llegas a la convicción de que la carencia de deseo es tu naturaleza real, de que nada «exterior» puede llevarte al no-estado. Es muy importante comprender esto.

En contacto con alguien que vive en el no-estado y que es completamente autónomo, puedes sentir esta autonomía como una sensación de quietud, de no-agitación, que provoca una reorganización de tu energía. Y como tu habitual estado de agitación encubre y oculta el no-estado, este breve período sin agitación puede darte un pre-sentimiento de tu propia autonomía.

¿Cualquier intento de suprimir la agitación contribuye sólo a aumentarla?

La agitación se desarrolla cuando buscamos algo. Y cuanto más intensa es esta búsqueda, más nos alejamos de lo que realmente buscamos. Esto puedes comprobarlo. Te alejas… porque no hay nada que descubrir. No intentes llegar al no-estado. No intentes ser el perceptor último. No intentes ser el testigo de lo que es percibido. Ya lo eres. Libérate de la necesidad de intentarlo.

Usted habla de un sentimiento de limitación como origen del deseo, ¿podría decir algo más sobre ese sentimiento de ser-limitado?

Tenemos la costumbre de querer sentirnos a nosotros mismos, de localizarnos en algún lugar. Para eso creamos un cierto esquema. Nos identificamos con una sensación corporal, con un estado emocional o con una idea. Esta necesidad de localización nos mantiene en la limitación y todas nuestras acciones y reacciones son acordes con esta clase de autoprogramación. Observa cómo se desarrolla esto en tu vida diaria.

La mera conciencia de este hábito, el reflejo de buscar un soporte, el localizarte en algún lugar, es ya un distanciamiento, un «retroceso» de la percepción. Podríamos decir que es un «retroceso» hacia el silencio, hacia la percepción original de la plenitud.

El deseo, provocado por lo que tú llamas «ser-limitado», por la identificación con lo que no eres, surge directamente de lo que más anhelas: ser libre y armónico, no sentirte separado, ser uno con la vida. Por eso te pierdes en ese anhelo que te llevará a lo que realmente deseas: la unidad.

Debes perder el soporte relativo, pero el soporte real te encontrará a ti.

En ocasiones me siento llevado a la localización en el cuerpo por una sensación física de vibración que no tiene fin. ¿Debería abandonarme a ella?

No, pues en el abandono te haces pasivo. Debes permanecer completamente alerta. Puedes distinguir entre las ocasiones en que estás envuelto en una sensación y las ocasiones en que eres el observador, en las que permaneces fuera. Al hacerte consciente de la sensación, puedes reparar en la existencia de un espacio entre la observación y lo observado. Este espacio surge cuando no hay intención de intervenir y controlar lo que se ve o, en otras palabras, cuando la sensación es totalmente aceptada. Al aceptar la percepción sin la interferencia del ego, puedes sentir que la percepción vive en ti. Cuando por la mañana despiertas, es el cuerpo el que despierta en tu conciencia, en la conciencia global. El dormir supone un durmiente, y desde el punto de vista del durmiente, desde luego, hay sueño. Pero en realidad la conciencia nunca duerme. Muchos de los psicólogos modernos creen que la conciencia aparece en el momento en que la percepción aparece, y que en el momento en que la percepción muere también la conciencia muere. Ignoran la realidad continuamente presente entre dos percepciones. Piensan que la conciencia se ha quedado en blanco. Pero hablar de un estado en blanco implica que alguien esté presente para observarlo. Y *¿quién* observa? Lo que nosotros llamamos conciencia sin objeto, unidad, no existe para la moderna psicología.

De niño, siempre estaba observando mi propio pensamiento, pero esa clase de observación parece diferente de la que usted habla, pues siempre iba acompañada de un sentimiento de soledad.

No regreses al pasado. Mira cómo funcionas *ahora*. Ve simplemente que hay miedo en ti, pero no intentes explicarlo o analizarlo. Remítelo a la percepción original, a su localización en el cuerpo y dale total libertad. No trates de dirigirlo, rechazarlo ni escapar a él. Da a la percepción la plena oportunidad de ser percepción.

Hay muchas partes del cuerpo que no sientes. Puedes sorprenderte al descubrir que no sientes la zona de los hombros o del cuello. Permite que estas partes se expandan, que sean sólo sensación. Entonces, la parte en la que el miedo se ha localizado no está ya limitada a ser un elemento fraccionario sino que se integra en la sensación global del cuerpo.

Si el cuerpo que vemos no es nuestro cuerpo real, ¿qué es?

El cuerpo es sólo energía. Cuando hay una tensión, cuando hay reacción, la energía se hace estática, se fija como una forma de defensa. La conciencia disuelve esta fijación.

¿No es necesario tener un concepto del no-estado para reconocerlo cuando se experimenta?

Acepta primero la posibilidad de la existencia de un no-estado. A continuación, escucha a alguien que lo viva. Sigue entonces el camino que te muestra para poder llegar a vivirlo por ti mismo.

Cuando hablamos en términos de conocimiento de objetos, procedemos mediante la comparación. Por ejemplo, me nciono un mango y si tú nunca has probado uno puedes preguntar «¿a qué sabe?» Yo podría decirte «sabe como una combinación de melocotón y ciruela». Así, fusionando estos dos conceptos, te haces una idea aproximada del sabor del mango. Esto es posible en el caso del conocimiento objetivo, del conocimiento de experiencias.

Pero aquí hablamos de lo que esencialmente está más allá de cualquier experiencia, pues no está en el tiempo y el espacio y no es posible la comparación con algo previamente conocido. Tu escucha debe ser incondicionada, inocente, para aceptar lo que aquí se dice y hacerlo tuyo.

Cuando hoy te marches, no intentes recordar ni comprender nada. El mero intento de comprender te confina al proceso de la memoria e impide la manifestación de lo desconocido. Acepta lo que te digo y vive con ello, como vives con tu hijo o con tu perro favorito.

Llegará un momento en el que habrá comprensión de la perspectiva: lo que eres nunca puede ser objeto de percepción y no se llega a este no estado por medio de otros estados. Esta comprensión es instantánea. Genera una reorganización de todas las energías y provoca el presentimiento de lo que realmente deseas. Inherente a este presentimiento es la comprensión de que, sencillamente, no hay nada que hacer. Todo lo que te gustaría realizar está ya realizado. Entonces cesa la agitación y lo que ha permanecido oculto por la agitación sale a la luz: el silencio. Te encuentras en una dimensión completamente nueva.

¿Qué significa realmente eso?

Incluso aunque comprendamos lo que esto significa, no podemos actuar según esta comprensión en nuestra vida diaria. Piensa cómo vives tu vida. Vives tu vida, tus activi-

dades y relaciones de la misma forma que vives con tus muebles, sin verlos, pues has crecido con ellos y te has acostumbrado a su presencia. Es muy interesante ver realmente qué significa actuar según tu propia comprensión.

Sé consciente, rnantente atento, sin tensión, libre de cualquier estrategia e intención. Cuando no vives desde la memoria no hay repetición. Tu visión es completamente nueva. El silencio nunca nos abandona. Somos nosotros quienes le abandonamos.

¿Qué quiere decir con la expresión «conciencia multidimensional»? ¿Es lo que sucede cuando se está simultáneamente consciente de lo que ocurre dentro y fuera de uno mismo?

La conciencia, al no pertenecer al espacio-tiempo, no está ni dentro ni fuera. Tu cuerpo, tu mente y tus sentidos, como todo lo que te rodea, aparecen en ti.

Debes ver cómo te implicas en la percepción. Observa la diferencia entre esos momentos de implicación y otros en los que estás distanciado. Cuando miras algo o escuchas algo, la atención es dirigida, motivada y limitada. Nuestro cerebro ha sido condicionado para etiquetar automáticamente todo lo que llega a su atención, de modo que sólo vemos el nombre y la forma. Cuando nos liberamos de las respuestas condicionadas, nuestra receptividad es multidimensional, global, y la percepción queda libre para disolverse en la totalidad.

¿Así pues, el proceso de nombrar limita la percepción?

Tan pronto como calificas un objeto con un nombre y una forma, estás implicado en él. Pero cuando tu atención está abierta, el objeto aparece en la conciencia. Sientes un espacio entre la observación silente y lo observado y esta relación espacial libera la energía que hasta entonces estaba localizada por el proceso de la conceptualización. De esta forma eres simultáneamente consciente del objeto, que vive en ti, y de tu propia conciencia.

El primer paso es llegar a ser consciente de ti mismo en tu vida diaria. Mantente en relación con el ver y el vivir sin calificar, sin poner etiquetas sobre lo que ves. En cuanto se desvanece el reflejo de interferir en lo observado y la percepción no es ya dirigida o constreñida, se convierte en algo vivo, sin fronteras, multidimensional. En esta apertura

no hay identidad personal, ni imagen de alguien, sólo libertad total. No puede buscarse o conseguirse pues es tu verdadera naturaleza, a la que toda percepción apunta.

En una de sus charlas, usted dijo que hay una unidad esencial entre todos los seres vivos. Me resulta difícil de entender, pues mi experiencia consiste en ver las formas y las apariencias de los seres como independientes unas de otras.

Podríamos decir que cuando te encuentras por vez primera con alguien, te encuentras realmente contigo mismo, pues el vacío en ti es el vacío de todo ser vivo. Los objetos aparecen en el espacio, pero el espacio no es afectado por ellos. Cuando abandonas la conciencia de ser, toda relación, si es que todavía podemos hablar de relación, se desarrolla entre objeto y objeto. Pero un objeto necesita un agente, la conciencia, para existir. Como no tiene ninguna existencia autónoma, un objeto vive siempre en la inseguridad. Por eso, en una relación tal, cada objeto busca sentirse seguro, sentirse amado. Hay sólo aprehensión, sólo interés propio. Cada uno pretende tomar algo del otro.

¿Por eso, la personalidad, al ser una imagen, no tiene existencia independiente?

Lo que generalmente llamamos nuestra «personalidad» es realmente memoria, una localización de la imagen del yo, un refugio para la preservación del ego. Cuando te identificas con la personalidad, ésta se hace estática, se cristaliza y pierde toda flexibilidad. Pero al apartarte de esta identificación, te sitúas en la conciencia inespacial y la personalidad real emerge. Aparece en el momento de afrontar una situación y desaparece cuando la situación termina. Es una herramienta, nada más.

¿Qué es exactamente la memoria?

La memoria es una forma de pensamiento. Es un pensamiento. Cuando realmente te adentras en ella, ves que el pensamiento está siempre en el presente. Puedes localizarlo como «hace tres años», pero esa localización sucede siempre en el presente. No hay ayer. Podríamos decir que la memoria es un estado de la mente.

Al vivir la conciencia silente, ya no intentas retener o recordar nada. Estás abierto a la mente universal, a lo que llamamos memoria universal.

Es de ese modo, sin referirse al pensamiento o a la memoria, como se puede hablar desde el silencio. Pero, ¿debemos esperar a que el silencio venga a nosotros?

Yo diría que hay que vivir con la perspectiva de la observación silente. Deja que ésta sea el plano de fondo de tu vida. Es como en el caso del artista. Un pintor es siempre pintor, en cada momento. El vive en el pintor. El ve al pintor. El músico escucha la música en cada momento. Debes vivir continuamente en ese silencio como tu plano de fondo.

Un músico utiliza su instrumento como herramienta que le ayuda en su creación. ¿No existe alguna herramienta que podamos utilizar para despertar a la conciencia silente?

Un músico ve la vida a través de la música, un pintor a través de la pintura y un poeta contempla la vida a través de la poesía. El arte refleja la observación a nuestra disposición para orientarnos hacia el silencio. Y estos objetos son el cuerpo, los sentidos y la mente. Los utilizamos como el músico utiliza su instrumento, para ayudarnos a llegar a ser conscientes de nuestra conciencia.

Explora tu cuerpo, sentimientos y deseos, estados de ánimo y estados psíquicos. Renuncia a toda idea acerca de lo que eres. Vive sin conocer nada, como un explorador ante la aventura de descubrir algo nuevo a cada momento.

En esta exploración verás que no observas realmente, que proyectas tus temores y deseos y los superpones sobre el mundo. Así, todo lo que ves es tu propio condicionamiento, no el mundo como en realidad es. La consciencia, la comprensión de cómo funcionas realmente, no sólo psicológicamente, sino a todos los niveles, es en sí misma transformación. Si tratas de hacer cambios voluntarios, todo lo que haces es desplazar la energía y conseguir que las cosas te resulten momentáneamente más cómodas. En la actitud de apertura y exploración llegas automáticamente al silencio.

¿Puede ser el yoga una ayuda musical al autoconocimiento?

Cuando afinas un instrumento musical es la escucha la que posibilita una afinación perfecta. De la misma forma, sólo la escucha te lleva a la postura perfecta y a la rearmonización de todas las energías dispersas. Esta escucha te sitúa ya en el marco de la conciencia silente.

Si practicas yoga para conseguir algo, abandonas este marco. Entonces el yoga puede convertirse en un obstáculo, pues puede generar la creencia de que lo que fundamentalmente eres es un objetivo que puedes alcanzar por medio de algún proceso sistemático y progresivo. Y esta creencia en el progreso te aleja todavía más de ti mismo. Abandona esa necesidad de encontrar seguridad a través de una imagen. Cuando toda pro-

ducción cesa, llegas a conocer lo que no eres. La referencia al pasado y a toda idea preconcebida llega a su fin y eres devuelto al marco de la escucha silente.

Algunas veces pienso que mi mente es silencio, aunque es, evidentemente, un pensamiento el que piensa esto. ¿Cómo se le puede poner fin a este juego?

Tú no eres la mente. La mente es función. Aparece en ti. Puede tener momentos de quietud, pero su naturaleza es movimiento. Debes distinguir entre movimiento y agitación. Observa cómo constantemente alimentas esa agitación.

En vez de intentar aquietar la mente, es más fácil partir de la sensación corporal. Un cuerpo en calma tiene un efecto pacificador sobre la mente, pues cuerpo y mente son uno. Investigar el cuerpo te familiariza con sus contracciones y defensas. Al convertirlas en objeto de observación llegas a una situación de desapego y la sensación corporal del cuerpo tiene la oportunidad de emerger.

Pero la observación del cuerpo es sólo un pretexto para llevarte al ámbito de la observación pura. El énfasis no debe ponerse sobre el objeto de la percepción sino sobre el que percibe. Como hemos dicho antes, el objeto apunta hacia el que lo percibe y como éste nunca puede ser percibido, te encuentras a ti mismo *en* la observación. Te sientes en la vacuidad, sin centro ni periferia.

¿Por qué el cuerpo queda soñoliento cuando la mente se aquieta?

Tu conciencia silente no está perfectamente realizada. Estás todavía envuelto en el cuerpo y en tus percepciones. Sólo la autonomía absoluta te hace permanecer continuamente lúcido y despierto, pues la conciencia nunca duerme.

¿Qué quiere decir con la palabra «intuición»?

Lo que generalmente llamamos intuición, inteligencia o discernimiento son todavía facultades de la mente, aún influidas por el punto de vista fragmentario de un yo y, por tanto, no hay visión global.

La verdadera inteligencia o discernimiento emana del Sí mismo. En otras palabras, la acción aflora directamente desde el silencio sin la intervención de la mente o el ego, del pensamiento o la memoria. La inteligencia pertenece a la totalidad, a la conciencia silente. Proviene de la observación sin valoración de las diversas circunstancias de tu vida. La observación lleva a un momento de detención y en esta detención no hay ya ninguna referencia a tu entorno. Estás completamente calmo, toda la energía proyectada

hacia el exterior retorna a su origen y la conciencia silente se conoce a sí misma por sí misma. Conocerse a sí mismo por sí mismo es intuición.

¿Qué relación tiene esto con el conocimiento científico? ¿Hay algún lugar para este tipo de conocimiento?

El conocimiento científico está referido a los objetos. Es muy interesante ver lo que sucede antes de pensar que conoces un objeto. Antes de decir «lo conozco», eres realmente uno con el objeto. Después dices «lo conozco» y en ese momento el conocimiento es objetivado.

Un pensador científico vive momentos de unidad exactamente igual que una persona que busca la verdad, pero el buscador de la verdad permanece en la verdad, mientras que el científico la objetiva.

¿Desaparece el agresivo instinto de supervivencia cuando se vive en la conciencia silente? Por ejemplo, si se está en un campo de concentración, ¿no se luchará por un pedazo de pan, considerando que el cuerpo carece de importancia?

No tienes ninguna estrategia. No tienes unas normas de conducta, por tanto, no predices la conducta. La acción sucede a cada momento, según la situación, y es siempre la apropiada.

Así, según las circunstancias, podría renunciar a su vida o no hacerlo…

No hay repetición. Sólo la mente, la memoria, el ego, busca repetición, la seguridad, y esta seguridad se encuentra en el pasado. Pero no hay imagen del yo en la conciencia silente, por eso no hay repetición.

En realidad no hay actor. Hay acción, pero nadie que actúe. Después de la acción, la mente se introduce y dice: «Yo lo he hecho», pero eso es completamente falso. Así, después de que algo haya sido hecho, no digas «yo lo he hecho». Deberías decir más bien: «He sido un testigo del hacer, pero no soy el actor».

¿Y si se es testigo de uno mismo matando a alguien? ¿Cuál es la responsabilidad de la acción? No tengo ninguna experiencia de matar a nadie, pero ¿y si me observo a mí mismo siendo desagradable? Si digo: «Ha sido la acción la que ha herido a alguien, pero yo no soy el actor». ¿No niego toda responsabilidad por esta acción?

Repara en que eres desagradable. Desde el momento en que hay observación de ser desagradable, te sientes completamente impersonal y surge la acción espontánea. Pero qué forma puede tomar esta acción, no puedo decirlo.

¿Es la conciencia el Sí mismo o es una función del Sí mismo?

No es una función ya que no pertenece al cerebro. Cuando hablo de conciencia, quiero decir una apertura vacía de memoria, inespacial, no localizable, carente de objeto. Es percepción con continuidad y es inasequible.

[Larga pausa.]

¿Qué es el pensamiento intencionado, en cuanto opuesto a lo que usted llama pensamiento espontáneo?

El pensamiento intencionado está motivado y el motivo es encontrarte a ti mismo en algún lugar. Te sientes inseguro, por eso te desvías hacia otra imagen, hacia otro lugar, lo que te parece más seguro. El pensamiento intencionado está siempre buscando seguridad en la proyección, en la imaginación. La imaginación despierta en ti sentimientos que estimulan un proceso de cambio químico. Pero no intentes eludirlo. Míralo, pues desde el momento en que lo ves te sitúas en una posición completamente exterior a él y esto te lleva a una situación de detención. Cuando experimentas el silencio que ello conlleva, toda tu percepción te remite a él, pues es plenitud. Sólo entonces puede ocurrir la transformación.

Pero debes comprender muy claramente cómo sucede. No te engañes. Algunas veces puedes sentirte desapegado de algo, pero este desapego es una forma de fijación. Es una idea. La visión pura es inmotivada, sin concentración ni tensión. Es verdaderamente multidimensional. Al ver lo que está libre de toda conceptualización, la jaula desaparece y el pájaro amarillo queda en libertad. Lo que se ve entra en sí mismo y encuentra su significado real en el que ve, porque lo visto está contenido en el que ve, mientras que el que ve está libre de lo visto.

¿Es el conocimiento un objeto?

Ser conocimiento no es un objeto. En realidad, no hay objeto. Es un nombre que damos a una expresión de la conciencia en el espacio-tiempo. Forma y nombre hacen al objeto. Si apartas el nombre y la forma, sólo hay conciencia.

¿Entonces este ser conocimiento es una experiencia?

Si tomamos la palabra en su sentido filosófico, no; no es una experiencia. Es vida. La experiencia pertenece al dominio de la memoria, a lo conocido, al tiempo. La experiencia es discontinua, pues si no lo fuera ¿cómo podríamos llamarla experiencia? La vivencia de la conciencia es exterior al espacio y al tiempo y, en consecuencia, es algo continuo. Ser conocimiento no es una experiencia, pero puesto que nuestro lenguaje es dualista, a menudo nos referimos a la no-experiencia como experiencia.

¿Piensa usted que esta técnica de preguntas y respuestas sobre la naturaleza de la conciencia, que implica la utilización de palabras, es el mejor camino para llegar a la no-experiencia?

La pregunta es oída en el silencio y la respuesta surge del silencio. Si pones el énfasis en las palabras, en la sintaxis, pierdes el verdadero sabor. No se trata de una técnica. Toda enseñanza no-objetiva procede de esta forma.

Pero lo importante es aprender a escuchar. Si escuchas sólo las palabras, permaneces en el campo de lo mental. Cuando dejas de poner el acento sobre lo que se dice, cuando dejas de buscar algún resultado, la escucha es silencio. Es omniabarcante. Cuando dejas de enfatizar las palabras, lo que oyes incide sobre tu naturaleza real.

¿Quiere decir que debemos escuchar sin utilizar los oídos?

Cuando hablo de escuchar no quiero decir escuchar con los oídos, de la misma forma que cuando hablo de ver no quiero decir ver con los ojos. La escucha no tiene tal restricción. Oyes con los oídos, naturalmente, pero lo que entra por tus oídos va directamente a tu conciencia. Al no haber proyección de un resultado, estás completamente abierto. Cuando, por ejemplo, escuchas música, la escuchas con todo tu cuerpo.

¿La comprensión viene automáticamente de la escucha?

Hay que acostumbrarse a escuchar. Al principio, verás que no escuchas. Puedes creer que estás escuchando pero es como si entraras en esta habitación y sólo vieras los flecos de la alfombra. Piensas que ves la alfombra entera, pero realmente sólo estás viendo los flecos y completas el resto con la memoria.

Un niño ve una parte de la mesa y pregunta a su padre: «¿Qué es esto?» El padre responde: «Es una mesa». Así el niño aprende el nombre de este objeto. Como no puede verlo íntegramente de manera inmediata, lo recorre de extremo a extremo en sucesivas miradas. La experiencia de la mesa completa podrá requerir una docena de miradas. Y cada mirada, cada punto de vista fragmentario se va fundiendo con el siguiente. El niño aprende los objetos de esta manera. Pero como adulto que eres, cuando entras en esta habitación y ves una parte de la alfombra, instantáneamente asumes que esto es una alfombra.

¿Qué puedo hacer para escuchar más profundamente? Lo intento pero me distraigo.

No hay fijación en la escucha, sólo totalidad. Nada está fuera de la escucha. Si la escucha es mantenida y evocas la sensación de tu cuerpo, no encontrarás la sensación porque el cuerpo está completamente expandido en el espacio. Te sientes a ti mismo desarmado, libre de todos los objetos. Y lo que estás escuchando encuentra su significado en tu escucha porque la escucha es totalidad, plenitud. Llegas a la percepción directa. Ya no hay agente.

Entonces no hay nada que conocer, pues estamos ya allí, sólo que lo olvidamos y jugueteamos con los objetos…

Los objetos nos resultan demasiado atractivos. Pero, a veces, recuerdas y regresas. Ello requiere una cierta madurez. Cuando en Navidad llevas a un niño por las tiendas, se siente tan atraído por los juguetes que olvida a su madre. Pero llega un momento en que, de repente, la recuerda. Lo mismo te sucede a ti.

¿Qué quiere decir con la palabra «madurez»?

En las circunstancias de tu vida puede surgir lo que es inusual para ti y para lo que no tienes referencia anterior. Cuando preguntas a estos acontecimientos, escuchas una respuesta que no procede de la memoria. Cuestionar tu vida, tus acciones, tus miedos y deseos, te lleva a una cierta madurez. La comprensión requiere madurez. Debes estar preparado para recibirla. La llamada está siempre presente, en cada momento, pero pasa de largo porque se requiere una cierta disposición para acogerla.

Una vez que se despierta a la realidad última, ¿se está permanentemente en ella? ¿Se vuelve al estado del soñar, que es el mundo en que vivimos la mayoría de nosotros? ¿Se regresa siempre a alguno de los estados?

Los estados aparecen en ti. Los tres estados de vigilia, sueño con sueño y sueño profundo viven en ti, pero tú eres completamente libre.

Así pues, la experiencia del mundo por medio de la percepción sensorial y conceptual continúa, pero a pesar de su atractivo nada le aparta a uno de la realidad…

Todo objeto apunta a lo supremo. Si hablamos de razones, podemos decir que la única razón del mundo objetivo es apuntar hacia lo último. Aunque todo objeto apunta hacia lo último, hay algunos que lo hacen de manera especial, como ocurre con el arte, la música, la pintura, la escultura, la poesía. El arte o la belleza son el júbilo de lo supremo por su propia realidad.

¿Hay emoción en el verdadero amor?

La palabra «emoción», para mí, está en relación con el Sí mismo, mientras que emotividad y afectividad están relacionados con el ego. La emotividad y la afectividad están siempre tomando, mientras que la emoción y el afecto siempre dan.

Pero dar implica recibir, ¿no? ¿Dar a quién?

No hay nadie, sólo afecto, sólo amor.

Una persona que viva en la dimensión intemporal ¿tiene sentido de la intencionalidad?

Quien vive en el silencio carece de intencionalidad. Hace lo que debe de hacer. Podría decirse que hay actividad espontánea no intencionada.

¿Por qué es tan difícil admitir el silencio en nuestras vidas?

Es difícil porque proyectas una noción de facilidad.

Cuando llegas a familiarizarte con la observación silente, ves que rara vez observas sin juzgar o valorar. Ver esto te coloca fuera del proceso. Sé progresivamente consciente de estos momentos de estar «fuera», de no estar implicado. Deja de ser cómplice de los mecanismos de comparación. valoración y juicio y éstos disminuirán por falta de alimentación. Finalmente, habrá una cierta detención y ésta te devolverá a tu naturaleza verdadera, al silencio, pues el silencio es tu naturaleza verdadera. Ahí acaece la transformación real, cuando vives el momento.

Puedo escuchar sus palabras, pero mi problema es la falta de motivación para llevarlas a la práctica.

Pregúntate qué te ha traído aquí esta noche. ¿Cuál fue el motivo que te impulsó a venir aquí? Podría ser que echaras algo en falta, tal vez sintieras una necesidad de libertad, un deseo de paz. Pero ¿no es una huida el venir aquí? ¿no estás dejando a un lado lo que podrías hacer en cualquier momento, es decir, afrontar esa necesidad?

Míralo, pero mira sin buscar compensación, sin intentar controlarlo, sin querer modificarlo. Ve al encuentro de esa carencia sin tratar de justificarla. En el momento de la visión, la proyección cesa. El proceso de la memoria se detiene. Te encuentras en silencio, en libertad, en paz.

Has pospuesto lo que podía haber ocurrido si te hubieras quedado en tu casa. No busques razones para aplazar lo que puede ser ahora.

¿Es aplazar el pensar en términos de seguir una práctica?

Mirar en ti mismo es práctica. Ver con precisión las diversas clases de imágenes con las que vives cada día es práctica. Ver tu cuerpo a la defensiva, reaccionando, es práctica.

¿Se deriva algún beneficio de estar en silencio con un grupo de gente?

Estar con otras personas en silencio aporta un cierto estímulo. En cualquier caso, es hermoso compartir el silencio. Es una forma completamente nueva de comunicación. Diría incluso que es la única comunicación real, porque en el silencio no hay muchos, sólo hay uno.

¿El proceso de razonamiento trastorna el silencio?

Cuando dejas de buscar un resultado, llevas el razonamiento a su punto final. El proceso de pensamiento llega a una situación de desvalimiento y se desvanece. Lo que permanece es silencio.

¿Hay un trabajo o forma de vida adecuada a cada persona?

Si observas, verás en qué gran medida la afectividad o la compulsión juegan un papel en tu modo de actuar y reaccionar. Estás siempre queriendo encontrarte, localizarte, en alguna parte. Pero la conciencia abre un espacio entre tú y la acción. Este espacio es desapego, carencia de implicación personal. Te devuelve a tu centro y las relaciones con tu entorno son completamente diferentes. Continúas trabajando, pero ya no estás envuelto por tu trabajo. Te dediques a limpiar casas o a trabajar con coches, seas médico o abogado, no hay diferencia. Haces las cosas porque deben hacerse.

¿Puede un rumbo espontáneo implicar esfuerzo voluntario en ciertas ocasiones? Por ejemplo, puedo decidir espontáneamente construir una casa, pero luego tengo que elaborar un programa de cómo llevar adelante ese proyecto. ¿Cuáles son los signos del alejamiento de la espontaneidad?

Desde luego. hay una parte técnica, práctica, en la construcción de una casa, pero también esto concierne a la espontaneidad. En otras palabras, no hay un pensamiento independiente de tipo técnico, calculador y funcional. Hay sólo pensamiento y este pensamiento concierne a la acción espontánea, al silencio.

Podemos hablar realmente de acción correcta cuando la observación es enteramente imparcial. En una actitud desinteresada, te mantienes en lo impersonal y toda la acción fluye desde el todo, desde el Sí mismo.

¿Qué sucede si hay una decisión espontánea de comprar una casa, pero no se tiene dinero para ello?

La observación incondicionada abarca la situación global. Esto significa que eres consciente de tu capital, de tu capital de energía, de personalidad, de inteligencia, de dinero. Y eres también un perfecto administrador de ese capital porque conoces exactamente su naturaleza. Nunca querrás comprar una casa cuyo importe sea superior al de tu capital.

¿Se plantean problemas morales cuando se vive en la conciencia silente? Supongamos que uno se encuentra trabajando en una fábrica de armamento…

Abordemos tu pregunta de manera indirecta. Realizar lo que realmente eres requiere autoaceptación, pero esta autoaceptación no tiene que ver con el razonamiento psicológico. Conócete con tu personalidad, tu inteligencia, tus tensiones corporales. Repara en tus esquemas emotivos, en el carácter cíclico de tus estados mentales. Tal observación imparcial demanda una aceptación abierta en la que te sientes a ti mismo completamente libre. Entonces, todas tus acciones están en concordancia con tu capital.

Siguiendo con lo que estaba diciendo, ¿esa persona puede decidir abandonar la fábrica de armas? ¿La aceptación no le impide la acción?

El acento está en la actitud de aceptación misma, no en lo que es aceptado. Entonces hay identidad con la situación y así tu comprensión es completa, impersonal, libre de confusión y tensión. De hecho, ya no hay un «tú», sólo aceptación. Lo que podríamos llamar ser-sin-restricción.

[Largo silencio.]

¿Es verdad que cuando se vive en el silencio es está en perpetua felicidad?

[Gran sonrisa.] Sí.

CALIFORNIA.
DICIEMBRE DE 1985

Usted dice que cuando un hombre se toma a sí mismo por un hombre y una mujer se toma a sí misma por una mujer, no puede haber desarrollo. ¿En qué consiste este desarrollo?

Considerarte a ti mismo como un hombre es un concepto. Tienes una idea de lo que se supone debe ser un hombre y te conformas a ella. El pleno desarrollo del hombre sólo es posible cuando la mente está absolutamente libre de toda representación. Cuando espontáneamente eres llamado a ser hombre, eres un hombre, pero si te piensas a ti mismo como hombre, vives en la limitación. Es una fragmentación. Te reduces a lo masculino. Toda representación es una reducción. Deberíamos considerarnos a nosotros mismos como nada. Cuando te tomas por algo, te sientes en continua inseguridad pues estás aislado de la totalidad. La persona está siempre buscando una seguridad que nunca puede alcanzar. Viviendo en el llegar a ser, eres como un péndulo, siempre oscilando del pasado al futuro, del futuro al pasado. Además, ¿qué es el futuro? No es nada, salvo la proyección del pasado; es decir, te pasas toda la vida viviendo tan sólo en el pasado. Date cuenta, en el momento en que ocurre, de que te tomas a ti mismo por una imagen. Ver esto supone toda una transformación. Se produce una detención de la energía hasta entonces dispersa en esquemas y proyecciones. En el momento de la detención, sientes lo que fundamentalmente eres. Lo que eres no puede ser representado. No puede ser pensado. Puedes solamente serlo. Entonces hay un amor real. Cuando no hay nadie, hay amor. El que entonces aparece en esta vacuidad no tiene una personalidad fijada, sino flexible. Aparece cuando es llamado y desaparece cuando la situación termina.

Biológicamente hablando, hay un hombre y una mujer. pero esta biología aparece en la conciencia. Toda existencia es existencia en la conciencia. La personalidad temporal

que aparece en esta totalidad está llena de vida. Es una personalidad genuinamente, inteligente porque se manifiesta en su plena capacidad sin anticipación ni limitación. Ve, pues, que es pura necedad el considerarte a ti mismo como alguien… especialmente como un varón.

(Risas)

Me ha llamado la atención el hecho de que usted utiliza con frecuencia la palabra «centro» y observo que realmente es cierto que todo es proyectado, fijado y referido a un centro. Advierto también cuánto miedo hay en mí a evitar este reflejo de centrarlo todo. Recuerdo un cuento que escuché sobre un gurú al que sus discípulos acosaban continuamente con sus peticiones; «¡ilumíname! ¡Dame la paz! ¡Quiero ser feliz! etc.» Así que finalmente les dijo: «De acuerdo. Os doy un minuto. El que quiera llegar donde yo estoy, que venga conmigo». Ninguno se movió. Cuando escuché esta historia por primera vez, me dije: «¡Qué idiotas! ¡Era una oportunidad única!» Sin embargo, más tarde, cuando sentí lo que yo llamo «mí mismo» disolviéndose y me empezó a invadir un sentimiento de conciencia global, sentí miedo y rechacé lo que estaba sucediendo. Este es el miedo fundamental. Mi pregunta es: ¿cómo puedo afrontarlo?

Este miedo es la percepción original. Es el miedo a la desaparición del «mí» y del «yo», el miedo a no tener ya un punto de apoyo. Es el miedo a salir de tu mente. Pero deberías aceptar el sentimiento del miedo. Al dejarlo en libertad, automáticamente lo objetivas y te sientes a ti mismo como observador del miedo. Eres el que percibe el miedo, un perceptor que está libre de toda expectación, de toda interferencia. Si afrontas el miedo de esta forma, sentirás en ti una tremenda liberación de energía. Al principio, serás consciente del miedo después del hecho. Luego serás consciente de él en el momento. Y, finalmente, lo sentirás cuando todavía es sólo una pulsación antes de que se haya concretado. Puedes estar seguro de que de esta manera llegarás a liberarte incluso de este reflejo.

Recientemente siento una gran ansiedad después de algunos años de relativa paz mental. Parece haber dos formas de enfrentarse al problema: la que usted sugiere, que consistiría en observarlo, y la otra, analizarlo. Ninguna de las dos parece ser la adecuada para mí.

Observar no significa crear una brecha psicológica entre tú y tu miedo. Sin duda, cuando observas, estás fijado en la percepción. Tu observación puede todavía estar condicionada porque todavía puedes estar tratando de encontrar algo. La observación debe estar completamente vacía. Aprender a afrontar una percepción implica mantenerse distanciado y dejarla llegar a ti. No es un abandono pasivo, fatalista, a la percepción, sino una vigilancia acogedora, como cuando manteniendo la puerta abierta te haces a un lado para recibir y dejar pasar a un invitado que llega a tu casa. Así pues, hazte a un lado, pero sin retirarte.

Cuando sientas tensión o miedo, mira en qué parte del cuerpo se localiza. No te enfrentes directamente con esa parte, aborda primero las que se encuentran libres de perturbación, las que no están afectadas por el miedo. En las partes sanas hay una sensación de luz, de vacío; así expandidas, deja que esta sensación de vacuidad invada las zonas en las que está localizado el miedo. Si procedes así, la energía fijada —pues el miedo es sólo eso— se integrará en tu totalidad. Cuando hayas descentralizado esta energía fijada, te sentirás lleno de vitalidad.

El primer paso es ser consciente de la localización. Una vez seas claramente consciente de ello, te sentirás ya distanciado en cierta medida del miedo. No estarás agarrotado por el estado de miedo, sino que sentirás la articulación del observador y lo observado. Cuando este dualismo es objetivado, te encuentras en la percepción sin que haya nadie que perciba. Deja de ser cómplice del miedo y éste se desvanecerá totalmente.

¿Básicamente, la personalidad es sólo miedo?

La fuerza que te induce a considerarte una entidad individual es el miedo. Es preciso que la mente así lo vea. Cuando digo que la mente debe verlo, no quiero decir que debas comprenderlo de manera abstracta y aceptarlo pasivamente.

La comprensión que se limita al plano intelectual nunca puede producir una transformación. Vívela realmente en el momento. La visión real provoca un punto de detención. independiente de tu voluntad. Acoge esta reacción o reflejo cuando realmente surge.

Para ver realmente algo, no debo nombrarlo sino permitir que permanezca como percepción. ¿Es esto correcto?

Cuando nombras el miedo, lo conviertes en concepto. Concepto y percepción no pueden coexistir, así que mantén sólo la percepción. Deja que el miedo aparezca por completo. Si dejas que se manifieste, lo escuchas, lo observas, sentirás que se mantiene

en el nivel de tu observación. Está en ti, pero tú ya no estás en él. No hay más identificación inconsciente. Estás fuera del proceso. Al ver con claridad cómo funcionas, te ves llamado a vivir muy íntimamente contigo mismo. Deja que las percepciones lleguen a su completa articulación sin el menor intento de escapar, manipular o dominar lo que aparece. Esto significa que debes liberarte de todo juicio, de toda valoración, lo que puede llevarte algún tiempo.

Noto que al pensar la sensación la mantengo a distancia.

Sí. El «mí» se apropia constantemente de la percepción para su supervivencia. Sé el que escucha, el que percibe, y espontáneamente te encontrarás en una relación espacial con el objeto. Este se despliega en el espacio. Ahí está el presentimiento de tu naturaleza real, que es autónoma, libre de cualquier estado.

Familiarízate con tu mecanismo. Sabes muy poco sobre cómo funcionas. Aprende a considerar tu cuerpo como un instrumento, una herramienta, un vehículo. Explora, indaga, cómo te despiertas por la mañana y, muy importante, cómo te vas a dormir por la noche. Por la noche, de manera sistemática, debes abandonar toda cualificación. Vive unos momentos de completa desnudez. Haz esto durante algún tiempo y verás cómo despiertas. Cuando tienes una percepción profunda de la desnudez de la mente, sientes que el cuerpo aparece en ese vacío. Tienes una relación completamente distinta contigo mismo. El cuerpo está en ti, pero tú no estás en el cuerpo.

¿Una vez hubiera visto claramente el mecanismo de un reflejo —del miedo, por ejemplo— podría ver con claridad todos los planos de mi vida?

La facultad de trasponer la comprensión a otros planos te demuestra que has comprendido realmente. De lo contrario, la comprensión sería superficial. El planteamiento es exactamente el mismo respecto al miedo que respecto a otras muchas circunstancias de la vida. Es importante que la mente comprenda y que *actúes* de acuerdo con esa comprensión. No hay voluntad moral en esta forma de actuar, se trata simplemente de ver lo esencial en las diversas circunstancias. En nuestra sociedad, la vida cotidiana es el único espejo que tienes a tu disposición. No hay otro. Cualquiera puede interpretar Hamlet a la perfección en la cocina de su casa. La cuestión es ser Hamlet sobre el escenario.

[Risas]

Para que la comprensión se establezca en la vida diaria, ¿no debe haber primero una entrega total, de manera que cuando salgamos de la cocina y entremos en el mundo esta comprensión viva en nuestra vida?

El conocimiento objetivo es posible porque te refieres a lo ya conocido. Pero cuando preguntamos «¿cuál es realmente mi naturaleza? ¿cómo puedo afrontar cada momento de la vida diaria, para estar convencido de que lo hago de forma adecuada?» no podemos encontrar la respuesta por medio de la mente. Comprensión quiere decir ser la comprensión. Cuando se vive la pregunta, en ella misma está contenida la respuesta. Para aprender a vivir la pregunta, debes aceptar ciertas cosas que te llegan por una referencia ajena a ti mismo, lo que llamamos una información de segunda mano. Como en todo proceder científico, esta información de segunda mano, te proporcionará los elementos para llegar a hacerla de primera mano, para hacerla tuya. La comprensión como ser aparece cuando la no-comprensión se ha desvanecido por completo, cuando ya no hay nada que comprender. Eso significa que la comprensión real no es una relación sujeto-objeto. No hay nadie que conozca algo. Hay sólo conocer. Es un sentimiento de unidad.

¿Qué quiero decir cuando afirmo «vive con tu pregunta»? No me refiero a preguntas que surjan de la lectura de libros, de lo que se pueda haber oído, del llamado sentido común, ni a cualquier otra pregunta basada en informaciones de segunda mano. Las preguntas que proceden de lo que se ha oído sólo sirven para dar satisfacción a la mente. Hay cantidad de oportunidades en la sociedad para formular esta clase de preguntas. Las preguntas que me interesan, las que realmente deberían formularse aquí son las que surgen en ti desde una perspectiva que no es la intelectual. Escucha lo que surge, estáte abierto a lo desconocido, a lo inesperado. Formular preguntas mentales significa estar adormecido a tu propia realidad. No puedes estar en la mente, en el concepto, y en la percepción al mismo tiempo. Mantente abierto a la percepción. Mantente en actitud de desapego respecto a lo que hayas oído y te encontrarás viviendo la pregunta. Esta apertura te lleva a vivir la respuesta.

¿Por qué es tan difícil vivir con la pregunta? Hay algo así como una imperiosa urgencia de querer la respuesta ahora…

La persona, debido a la costumbre, busca la respuesta fuera de sí misma. La pregunta tiene su origen en el hecho de considerarte a ti mismo como un individuo aislado. Cuando ves que no hay nada fuera, que todo está en ti, dejas de anhelar informaciones de segunda mano. Deja que la pregunta original —¿quién soy yo?— viva en ti en ese

momento de detención, en tu atención, en tu escucha global, que aparece espontáneamente cuando la interferencia mental se extingue.

Presumiblemente, usted responde a las preguntas porque la respuesta produce algún efecto. ¿Cómo debería escuchar la respuesta para que fuera efectiva?

La respuesta surge del silencio, del ser, y lleva consigo el aroma del silencio. Por tanto, es importante que no intentes de inmediato agarrar mentalmente la respuesta. No hagas ningún esfuerzo por comprender. Mantén la ausencia de conclusión. Sólo puedes interpretar por medio de la memoria, de lo ya sabido. No enfatices la formulación, deja que la quietud, la presencia en la que se basa la formulación, venga a ti. Esta presencia es tu naturaleza real.

Si no trato de comprender lo que usted dice, parece como si las palabras debieran entrar por un oído y salir por el otro. Así que tras escuchar una y otra vez las mismas cosas, no se produce ninguna transformación real en mí.

Escuchar no es quedarse en una actitud de aceptación pasiva. Es una actitud activa, vigilante. La escucha debe ser bipolar. Oyes la formulación y oyes también cómo actúa en ti, cómo reaccionas a ella. Escucha tu agitación, tu cansancio, la forma en que interpretar, juzgas, analizas, criticas. Escucha tu inquietud, tu curiosidad, tu ansiedad, tu miedo, tu frustración. Escucha tu emotividad, tus sentimientos, estados, deseos, querencias, preferencias y rechazos. Hay muchas cosas que escuchar. Familiarízate con tu funcionamiento. Al escuchar sentirás cómo todo eso tiene lugar en ti.

La escucha produce en ti un distanciamiento respecto a tu naturaleza real de todo lo que has aceptado de segunda mano. Es esta relación, en esta escucha, tendrás un presentimiento de lo que realmente eres.

¿Cómo se formulan las preguntas que no proceden de la curiosidad mental?

La pregunta te puede llegar en diversos momentos, arropada de forma diferente cada vez. Llegará un día en que te aparecerá completamente desnuda. Esto es realmente ser comprensión. Lo que fundamentalmente eres nunca puede ser objetivado, está vacío de toda representación. Lo que está vacío de toda representación es plenitud.

No trates de cambiar tus actividades. Cuando intentas cambiar algo, te mantienes en los viejos clichés. Ve únicamente que todas tus actividades se refieren a un centro, a un «mí» que compara, concluye, evalúa. Ve simplemente el mecanismo. Ve cómo no estás

relacionado con tus actividades, sino sólo con tus preferencias y rechazos. Ve esto en el momento en que sucede y pospón toda conclusión diferente. Cuando ves que todas las situaciones están relacionadas con un centro de opinión, ves también que se trata de una relación entre dos elementos «vistos»: un objeto que es visto y otro, llamado sujeto, que también es visto. En realidad, este sujeto es también un objeto.

¿Qué es ese «tú» que el sujeto ve?

A no ser que se hable poéticamente, el lenguaje no permite expresar con facilidad lo que no pertenece a la estructura sujeto-objeto. Realmente, existe sólo la conciencia en la que los llamados sujeto y objeto aparecen. No hay un agente que conozca la conciencia. La conciencia es autónoma. Aunque a veces le llamemos el sujeto último, no hay nada subjetivo en ella. Es simplemente ser, conciencia global.

Cuando habla de posponer una decisión, ¿se refiere a no identificarse con el sentimiento de que algo tiene que ser hecho?

Cuando pospones una conclusión, se produce automáticamente un abandono. En ese abandono te sientes efectivamente abierto. Al ver la situación desde la apertura, se convierte en algo mucho más rico. Se enfatiza espontáneamente la apertura más que la situación en sí misma. Podríamos decir que desvías la identificación desde el aspecto objeto al aspecto sujeto.

Toda situación tiene una solución. Es únicamente la persona, la mente, la que no encuentra la solución. Un elemento fraccionario nunca puede encontrar la solución, puesto que ésta aparece en la totalidad. La solución no surge de la mente escrutadora por medio del análisis. Como de forma mágica, mana desde la inteligencia que aparece cuando estás abierto a todas las posibilidades. Es entonces cuando actúas de manera apropiada. No estás psicológicamente envuelto en la situación y todas tus capacidades tienen libertad de funcionamiento. Cuando dejas de ser el que hace, te conviertes en el cauce más eficiente para el hacer, para la operatividad. No hay actor, no hay pensador; hay sólo actuar, pensar.

En esta apertura encuentras paz y alegría en el vivir. Hay auténtica relación, hay amor.

Así pues, el posponer no tiene nada que ver con dejar algo hasta el viernes que viene o hasta la semana próxima…

Cuando vives libre de la identidad que piensas que eres, hay espacio en ti. No hay ya ningún retorno al pasado ni desde allí proyección hacia el futuro. Cuando en un determinado momento estás en actitud de apertura, todos los elementos de la situación aparecen simultáneamente en ti. La situación concluye en ti y esa apertura trae consigo su propia acción que será realizada en el espacio y en el tiempo.

Esta realización está completamente libre de autoría. No necesitas una estrategia. Sabes que mañana tienes que ir a Los Angeles, ése es un hecho, un elemento de la situación. Pero el medio de ir, tren, coche o autobús, pertenece al momento. Si permaneces completamente abierto, encuentras la situación abierta a toda disponibilidad. Con frecuencia, en esos momentos de disponibilidad, aparece el reflejo de la persona pues el ego se siente inseguro. Debes experimentar por ti mismo que en esa vaciedad hay una perfecta adecuación entre tú y la situación. Descubre por ti mismo cómo la persona entra en el camino del funcionamiento eficiente. Naturalmente, debe haber habilidad. Estar abierto a todos los hechos de una situación implica conocer los instrumentos, tus capacidades, la ley con la que tienes que tratar. Pero el resto pertenece al campo de lo desconocido.

CALIFORNIA.
FEBRERO DE 1986

¿Cómo es posible encontrarse a sí mismo en esa expansión de la que habla? Yo me siento encerrado en mi cuerpo.

Permite que tu cuerpo se convierta en objeto de observación. Déjale convertirse en sensación. Al principio, sentirás sólo la parte superficial del cuerpo, pero si mantienes la observación, llagarás a ser consciente de distintos estratos de sensación.

Acostúmbrate en tu observación a que sea lo observado lo que venga a ti, no tú el que vayas hacia lo observado. Esto supone una actitud de total receptividad. Al principio, el cuerpo se te aparecerá como algo fraccionado, pero cuando se mantiene la observación llega un momento en el que se produce una fusión de todas las partes y tienes entonces una sensación global del cuerpo. Sientes el objeto-cuerpo como algo cada vez más sutil, expandiéndose más allá de los límites del cuerpo físico. En este proceso no hay nominación. Cuando no hay conceptualización, observador y observado desaparecen en un momento determinado y lo que queda es sólo percepción pura, percepción directa.

Sé consciente de cómo excluyes tu cabeza de la sensación corporal. La cabeza pertenece al cuerpo, pero es como si actuaras *desde* la cabeza. No hagas de la cabeza el centro de observación. Si lo haces, el observador permanecerá fijo sobre lo observado como un burro en un pesebre. Cuando se da la fusión entre el observador y la sensación corporal, ya no estás fijado por más tiempo delante de ti, sino que, en cierto sentido, pasas a estar detrás de ti. La percepción es entonces completamente homogénea. Cada parte del cuerpo se hace transparente.

¿Dónde está la mente cuando se está en la sensación?

La mente es una función. La observación es la función natural del cerebro cuando no hay intención en la mirada. La intención da una orientación a la observación y, consi-

guientemente, la limita. Pero la observación pura es multidimensional. Así pues, abandona toda intención de manipular, dirigir o escapar a la sensación del cuerpo. Cuando simplemente miras los hechos, se produce una gran liberación de tensión. En el completo abandono de toda interferencia, el cuerpo aparece en su estado vacante. Sientes entonces que la percepción del cuerpo está en ti, en tu observación. Ahí, en la desaparición del observador y lo observado, está la percepción pura. Ten en cuenta que la observación puede quedar bloqueada en lo observado. Observa que, cuando enfatizas lo observado, lo fijas. Cuando la observación es receptiva, acogedora, lo observado se desvanece en la facultad de observar. Hay entonces una sensación de unidad.

Una vez alcanzada la sensación de sutileza del cuerpo, ¿permanece esta sensación o, por el contrario, vuelve a desaparecer?

Cuando has explorado una o varias veces el cuerpo y has descubierto la gama de matices de su sensitividad sutil, queda un recuerdo de ello en la memoria orgánica.

A causa de ello, podrás ser consciente de que cuando trabajas, paseas o haces cualquier cosa, expandes demasiada energía. La memoria orgánica, como un eco del cuerpo en su natural estado luminoso, te recordará que generalmente sigues utilizando el cuerpo de la manera habitual. Una vez hayas visto los esquemas habituales de funcionamiento, podrás liberarte de ellos y la sensación global del cuerpo se irá haciendo más permanente. Esto te aportará una verdadera economía de energía en cuanto a la acción. Es una forma nueva de vivir. Esta transformación acaece cuando se permite que el cuerpo encuentre su estado orgánico, libre de la interferencia mental y mecánica. La transformación tiene lugar cuando te mantienes en la observación carente de elección.

¿Qué importancia tiene la respiración?

Cuando alcanzas un cierto grado de sensitividad respecto al cuerpo, tienes la impresión de que la inhalación-exhalación no está ya localizada, sino que está en todas partes. Es importante comprobar que vivimos fundamentalmente en nuestra cabeza. Piensa con todo tu cuerpo, siente con todo tu cuerpo. En el sentimiento total, en la sensación global, entras en tu habitación y estás en contacto con toda la habitación. Sales de ella y estás en contacto con las nubes, los árboles, el agua. No vives aislado. En tu irradiación, estás en comunicación con todas las cosas. En esta expansión no hay lugar para el ego, pues el ego es una contracción. El amor es expansión, sensación de amplitud.

Cuando ves una arquitectura hermosa, entras en su espacio, lo tocas, te mueves en él. Cuando entras en una casa, ¿qué es lo que te hace decir «me gusta» o «no me gusta»? Es

la sensación del espacio. Puede no gustarte desde el momento en que entras por la puerta, o puedes entrar espontáneamente y tomar contacto con las paredes, con el techo, sentirte a ti mismo expandido en su espacio.

No te quedes en la comprensión verbal. Ten la sensación real de lo que digo. Todo esto no es algo destinado a ser discutido. Debes vivir esta experiencia.

Escuchándole ahora, siento algunas dudas acerca de mi práctica de kriya yoga **en los últimos años. En el** kriya yoga **se mueve la energía vital en el cuerpo sutil de** chakra a chakra **y no se pretende seguirla u observarla, sino que se imagina en movimiento como la respiración de un centro de energía a otro. ¿Qué piensa de esto?**

El ascenso de la energía, el encuentro de *shakti* y *shakta,* la disolución de *shakti* en shakta, es el resultado del discernimiento, de la comprensión. Existen técnicas diversas para hacer emerger esa energía, pero, para mí, esas técnicas son completamente artificiales. Cuando existe comprensión real hay una integración natural de la energía en la realidad última. Si la liberación de energía no acaece espontáneamente, sino que es la consecuencia de un proceso intencionado, no sólo te deja en el proceso del devenir sino que puede también ser causa de un desequilibrio en la relación cuerpo-mente. Debe haber una correspondencia entre tu nivel energético y tu conducta total en la vida diaria. Ese nivel energético debe estar armónicamente integrado en tu totalidad, de lo contrario puedes conducirte en tu vida diaria de una forma que no se corresponde con tu nivel de energía. Sucede a menudo con los locos. La liberación de la energía surge de la comprensión de tu inteligencia total.

Así pues, la estimulación artificial de la energía puede causar ciertos daños y usted sugiere no activarla de esa forma, ¿no es eso?

En la comprensión global, la energía no queda fijada, sino que se hace global. La técnica del *kriya yoga* es un proceso progresivo a través de diversas etapas o pasos. En la vía que yo enseño se apunta directamente a la conciencia, al estado natural, se llega a estar establecido en él y, desde ahí, se habla, se actúa, se transforma la naturaleza relativa. No hay pasos que lleven a la conciencia. No hay pasos en la realidad. Cuando procedes por etapas, puedes decirte a ti mismo: «he hecho progresos». Pero, ¿qué quieres decir con «progresos»? La mente nunca puede comprender lo que está más allá de ella. Por tanto, ¿por qué actuar sobre la mente o sobre el cuerpo? Al actuar de esa forma, enfatizas el objeto de la percepción. Podrás percibir muchas sutilezas, pero todavía forman parte de la relación sujeto-objeto. En el así llamado «progreso» puedes finalmente

llegar a un punto en blanco. El estado en blanco se caracteriza por la ausencia de objeto, pero él mismo es todavía un objeto de la percepción. Cuando has disciplinado tu cuerpo y tu mente por medio de un camino progresivo en una relación sujeto-objeto, es virtualmente imposible llegar a ser capaz de conocerte a ti mismo sin objetos. El estado en blanco es lo máximo que puedes alcanzar.

En consecuencia, no enfatices el objeto, ningún objeto. Todos los estados, sentimientos y sensaciones son objetos que te mantienen en la limitación, no importa cuán sutiles o agradables sean. Son delectación para el «mí», golosinas para el ego, eso es todo. El cuerpo está ahí, la mente está ahí, pero cuando tú eres el que percibe se despliegan y apuntan directamente a tu realidad, a su origen.

Se dice que hay sonidos que pueden activar la energía. ¿Podría esta práctica presentar también los mismos problemas?

Podríamos decir que toda nuestra estructura está construida de sonidos. Todo órgano de nuestro cuerpo tiene su sonido. Por eso, los diferentes órganos del cuerpo son automáticamente afectados o estimulados cuando se pronuncian o se escuchan determinados sonidos. La aparición de la enfermedad denota que el órgano ha perdido su sonido real. Por eso, mediante sonidos, puedes llevarlo a la vida. Cuando no hay perturbación, sino tan solo simple funcionamiento, tienes un presentimiento de tu naturaleza real.

Hay momentos de calma en los que no hay nada que hacer, nada que temer, nada de lo que escapar. Sintoniza con esos momentos más allá de la energía y la función. No enfatices la energía, el objeto, el cuerpo, los sentidos o la mente. Esto es lo percibido. Se plantea entonces la pregunta: ¿quién es el que percibe? Y, puesto que nunca se puede percibir al que percibe, la mente llega a una situación de detención. Para vivir lo que eres, debes conocer con claridad lo que no eres. Nunca puedes conocer lo que eres, porque lo eres. Es lo mismo que ocurre con el ojo, que nunca puede verse a sí mismo.

¿Por qué estoy aquí? ¿por qué he nacido? ¿por qué moriré? ¿por qué existe el amor, el odio? ¿por qué, por qué?

Libérate del por qué. Cuando estés libre del por qué, tendrás la respuesta viviente. Antes, durante y después de la pregunta está la respuesta. Buscas el motivo únicamente en la acción, fuera de ti mismo. Pero cuando miras en profundidad, el motivo que te lleva a preguntar es la necesidad de estar en una relación perfecta con todos los seres vivos. Sólo encontrarás esta motivación subyacente cuando te hayas desembarazado del por qué, el dónde y el cuándo.

Hablas de la muerte, pero sólo puedes hablar de la muerte porque das por supuesto que has nacido. ¿Qué te da derecho a decir que has nacido? ¿Tan fácilmente aceptas una información de segunda mano?

Desde luego, he nacido. Estoy aquí, ¿no? Sé que Africa existe aunque nunca haya estado allí.

Tu apariencia física es el resultado accidental de dos personas y cada una de éstas es el resultado accidental de otras dos personas. El nacimiento con el que te identificas es completamente accidental. El nacimiento real tiene lugar cuando quedas libre de la imagen que piensa que ha nacido.

Cuando estoy enojado, me siento con mucha vitalidad. Me siento bien en esta vitalidad. ¿Qué puedo hacer cuando me encuentro en esa situación?

La ira es una reacción que destruye toda la belleza que hay en ti. Observa el mecanismo. De lo contrario, permanecerás en una cadena de reacciones en la que no hay salida. En esa serie de reacciones encadenadas eres como una mosca que se lanza contra el cristal un centenar de veces. Y antes de que puedas mirar el mecanismo, debes aceptar que hay algo que mirar, la resistencia psicológica. Contémplala. Ámala, incluso. Es energía comprimida. Cuando la observes, objetívala; no seas cómplice de la reacción. Acepta tu ira, acógela. No hablo de una aceptación funcional, una apertura a los hechos. Esta aceptación provoca un distanciamiento entre el observador y lo observado. En esta perspectiva sientes ya el hálito de tu naturaleza real y la energía fijada se disuelve en ti.

Sé consciente no sólo de tu entorno, sino especialmente de tu entorno más próximo, el cuerpo, los sentidos y la mente. Naturalmente, reaccionar es propio del ser humano, pero debes evitar quedar limitado por las reacciones, por la biología y la psicología. Como se diría en tu lengua, debes salir del *teufelskreis,* del círculo del diablo.

¿Cuál es la forma más adecuada de terminar con los hábitos?

Ve primero que tu forma ordinaria de actuar consiste en repetir una serie de hábitos. Esta visión no debe consistir en un análisis intelectual. Es la percepción clara de que el mecanismo del hábito procede de la memoria. Ve, por ejemplo, cómo todas las situaciones que surgen son inmediatamente aprehendidas por un sujeto que interpreta, juzga, compara, etc. Te identificas con este sujeto. Pero este sujeto es sólo un hábito, una forma de pensar. Cuando ves este hábito principal, original, estás fuera del dominio de to-

dos los demás hábitos. No ves ya la vida desde un punto de vista determinado, sino desde su totalidad. Cualquier otro medio superficial para tratar de acabar con los hábitos sólo refuerza el hábito original.

Cuando proyectas los hábitos no estás abierto a la vida. La vida se presenta en constante variación en ti. Cuando veas que la vida no se repite nunca, abandonarás automáticamente la proyección de esquemas de seguridad, que es lo que todos los hábitos son. Estarás abierto a todo lo que la vida ofrece. Cuando la vida es directamente referida a tu vacuidad de toda representación, a tu totalidad, hay comprensión correcta de cada situación.

¿No hay determinados hábitos que están relacionados con nuestra supervivencia biológica, por ejemplo, comer, dormir y hacer ejercicio a unas horas determinadas?

Sentir el ritmo de nuestro cuerpo no es lo mismo que tener un hábito. El organismo tiende a mantenerse en ritmo orgánico con el universo. La supervivencia biológica está dentro del universo, pero el hábito está referido a la supervivencia psicológica.

¿No está relacionada también la personalidad con la supervivencia biológica?

Traes contigo al mundo ciertas características que caen dentro del dominio de la supervivencia biológica en esta existencia. Pero lo que llamamos personalidad es algo que se adquiere muy tempranamente en esta vida. Es una acumulación de experiencias e informaciones nacidas de tu interacción con la sociedad. Somos el resultado de nuestras circunstancias. Hemos creído lo que se nos ha dicho, cristalizándolo e identificándonos con ello. Pero la aparente continuidad de la personalidad es sólo memoria reforzada por la sociedad.

Observa que la personalidad puede ser percibida como cualquier otra cosa. El que percibe es tu totalidad, la conciencia. La personalidad es sólo una parte de lo que realmente somos. Una parte sólo puede tener una visión parcial, nunca puede ser armónica. Toda acción que procede de un punto de vista parcial es una reacción. Desde el momento en que adviertes este mecanismo, desde el momento en que eres el que ve esta personalidad, estás fuera del proceso. Olvida todo lo que has leído o escuchado sobre la totalidad. Todo es mistificación. No tengas representaciones. Sé científico. Ve simplemente cómo funciona la vida. Cuando estás fuera del proceso, estás abierto a la totalidad. Esto no es una experiencia, puesto que no hay nadie que experimente y, por lo tanto, nada que esté objetivado en una experiencia. Es una no-experiencia, un no-estado, porque

está libre de toda relación sujeto-objeto. Es simplemente estar presente. Cuando el yo es abandonado, eres tomado por esa presencia. No es un proceso de la voluntad. Es gracia.

¿Cómo funciona la personalidad en esa totalidad?

No está ya tensa, rígida, sino que se adapta al momento. Una vez que la situación ha terminado, tu personalidad desaparece de nuevo en la no-representación, en su morada original. La personalidad funciona, pero ya no es algo personal.

Si la continuidad de la personalidad es una idea, estará localizada en la mente…

Sí, pero mente y cuerpo no pueden separarse. La personalidad se expresa también en el cuerpo. En cierta forma, está encerrada en la prisión cuerpo-mente. Pero la mente nunca puede liberarse a sí misma desde sí misma, porque el intento de liberar la mente procede de la mente. Es un círculo vicioso. Cuando aceptas la personalidad, los contenidos de la mente y el cuerpo no tienen ya ningún punto de agarre. Te sientes espontáneamente libre. Pero no trates de liberarte. No cambies tus opiniones ni adoptes una nueva forma de vida. Simplemente acepta todo lo que aparece y te sentirás libre en esta aceptación. Pero ve primero que tu actitud no es la de aceptar.

¿Debe primero llegar la mente al silencio, a la quietud, para poder ver sus contenidos

La mente es un objeto de percepción. No necesita estar en silencio para ser percibida. Ve primero que hay agitación en el cuerpo-mente. No te compliques, tratando de controlar, escapar o cambiar la situación. Limítate a escucharla. Descubrirás entonces que no puedes escuchar, que el reflejo de disciplinar, dominar, manipular, es muy fuerte. Repito que es un despilfarro de energía intentar aquietar la mente. La naturaleza de la mente es movimiento. Pero tú no estás en el movimiento. Él está en ti. Cuando el cuerpo-mente funciona en ti, en tu totalidad, llegará espontáneamente a su ritmo inherente sin agitación. Entonces es una herramienta perfecta.

¿La energía se estructura entonces de manera diferente?

Por supuesto. Nada se pierde. Las acciones son perfectamente eficientes.

Cuando la apertura psico-fisiológica llega a la quietud y tiene lugar una reestructuración de la energía, ¿hay cambios biológicos notables?

Ciertamente. Ya no hay funcionamiento fraccionario. En la inteligencia total, todos los sentidos están en situación de disponibilidad. En la relajación, toda nuestra estructura está recibiendo. Esto es lo contrario de lo que se llama estado normal, en el que todos los sentidos están en actitud de agarrar algo. Cuando vives en la totalidad, tu cuerpo entero es una mano abierta a todo lo que aparece en la vida.

¿No convierte esto a la vida en algo pasivo? A menudo los seres iluminados encuentran el mundo demasiado hostil y optan por vivir al margen de la sociedad.

Cuando desaparece todo proyecto, ambición, manipulación, etc., uno puede parecer pasivo desde el punto de vista de esas cosas. Pero la aceptación no es algo pasivo en un sentido fatalista. Es sólo pasiva en el sentido de que la personalidad fraccionaria, la voluntad, no interfieren. Es activa en el sentido de estar alerta, recibiendo todos los hechos de la vida. Quien vive en la aceptación nunca duerme.

Es un error pensar que un sabio abandona la sociedad. Muchas cosas de la sociedad no son ya apropiadas para el sabio, es cierto. Pero la forma en que continúa su vida depende de los residuos de su propia existencia, *prarabdha karma*. En cualquier situación, el sabio está en la sociedad pero no pertenece a ella.

Parece mucho más difícil observar la mente que, por ejemplo, un jarrón de flores.

La observación no es exterior ni interior. Tu verdadera naturaleza no tiene ni dentro ni fuera. Hazte consciente en comunicación con tus circunstancias de que lo que tomas por dos campos distintos —objetos exteriores y pensamientos y sentimientos interiores— son sólo un campo desde el punto de vista del que percibe, tu totalidad. Observa la ansiedad, el nerviosismo, la agresión, como observas el paso de las nubes surcando el cielo.

Cuando tu observación incluya también tu campo psico-fisiológico, llegarás a familiarizarte con el hecho de estar inmerso en una cadena de reacciones. Verás que cuando creías conocer una situación, lo único que conocías era tu reacción y que lo que llamabas acción surgía de una reacción. Las acciones que son propiamente reacciones crean en ti la memoria.

¿Qué quiere decir con «estado último»?

Como la reacción es una acción no-consumada, el residuo de esta no-consumación permanece en ti como memoria. La acción espontánea no está relacionada con la memoria y no deja residuos.

Pero la memoria es necesaria en muchas circunstancias de la vida. Necesitamos saber que esto es una mesa sin tener que mirar primero las cuatro patas, sin tener que mirarla por arriba y por abajo como haría un niño. ¡Necesitamos conocer al tigre por su rabo!

Eso es memoria funcional, conceptualización. La conceptualización es una herramienta en el plano de la supervivencia biológica, pero vivimos demasiado en el concepto y no lo suficiente en la percepción. La conceptualización se ha convertido en un hábito dominante. Hay una especie de pereza de los sentidos. Cuando vives en tu totalidad el cuerpo entero despierta y participa. Hueles una rosa y la sensación es completamente nueva. No está reducida al órgano físico sino que aparece referida a la sensación global. Tocas un gato y es como si lo tocaras por primera vez, pues no hay intervención de la memoria. Cada percepción es un nuevo nacimiento porque la conciencia y su objeto son uno con el tacto, con el olfato o con la audición.

Cuando vives en el concepto, la sensitividad de todos los órganos se atrofia. Cuando vives en la totalidad, la conceptualización juega un papel mucho más secundario.

Me siento feliz de estar con vosotros. Es sólo en ausencia del «yo» y el «tú» cuando hay verdadero encuentro. Me explicaré. Encontrarse, estar juntos, es amor. El «yo» y el «tú» son superposiciones, conceptos, identificaciones con el cuerpo y la mente. Cuando comprendéis que no sois el cuerpo, los sentidos y la mente, que no sois el agente, el pensador, os abrís a una nueva dimensión del vivir, un mundo no equipado de objetos y conceptos. En la relación de objeto a objeto, de personalidad a personalidad, no hay amor, no hay comprensión. Hay sólo necesidad, exigencia. Estar juntos, libres de toda representación de un «yo» y un «tú», es gratuidad, ofrenda.

¿Por qué estamos siempre pidiendo algo?

Cuando te consideras a ti mismo una entidad personal, vives en la restricción. En esta restricción hay inseguridad. En esta inseguridad sientes la necesidad de una constante demanda, de una constante búsqueda. En la sociedad en que vivimos no hay más que demanda. Incluso la aparente ofrenda es una exigencia.

¿Cuál es la verdadera forma de dar?

Cuando no hay nadie que dé, hay donación real. Nuestra naturaleza es ofrenda, acción de compartir. El verdadero don surge del profundo agradecimiento de estar vivo, de ser.

¿Cómo puedo vaciarme del sentido del yo?

Cuerpo, sentidos y mente son herramientas, vehículos, instrumentos. Puede haber momentos en la vida diaria en los que no haya función, pero esta ausencia de funcionamiento no tiene nada que ver con la serenidad. Función y no-función aparecen en la serenidad, que es el plano de fondo de la existencia, de toda percepción. Con frecuencia, lo que llamamos meditación es únicamente inactividad de los sentidos. Hay quienes hacen un gran esfuerzo para, mediante diversas técnicas, dejar estos instrumentos en reposo. Estos métodos de concentración son procedimientos completamente artificiales. El reposo conseguido de esta forma está siempre localizado, mientras que la verdadera serenidad es multidimensional. Es lo diametralmente opuesto a cualquier concentración. No tiene dirección. Es apertura, recepción. La serenidad llega de forma natural. Todo esfuerzo de concentración es un acto de violencia. Una mente concentrada nunca es libre. Es rigidez, carencia de sutileza.

Date cuenta de que en todo esfuerzo por conseguir una detención en los órganos que por naturaleza son medios para funcionar, habrá fijación sobre el objeto. El estado natural de la mente es movimiento.

¿Por qué impedir entonces su normal funcionamiento? En la meditación verdadera no hay finalidad, no hay control, puesto que no hay nadie que medita. Cuando te separas del agente, la serenidad aparece de inmediato.

Tu existencia en el espacio y en el tiempo aparece en esta serenidad. Toda existencia está en la serenidad pero la serenidad no está en la existencia.

¿Cómo puedo acabar con los condicionamientos de la mente basados en experiencias anteriores? ¿Cómo puedo mantenerme en el presente?

En tanto haya un reflejo de considerarte a ti mismo como centro, como persona, vivirás en la mente. La persona no es más que memoria. La memoria mantiene la idea de ser persona. Pero cuando no estás pensando en algo, ¿dónde estás *tú?* La persona busca seguridad en repeticiones y esquemas. La memoria completa todas tus experiencias vita-

les. Estas flores son nuevas en cada momento, pero tú haces que sean siempre las mismas. En realidad, cada situación es enteramente nueva. Puede haber analogía entre ayer y hoy, pero no hay repetición. Cuando comprendas realmente esto, dejarás de usar viejos esquemas para reconstruir tus situaciones. La memoria te impide ver los hechos desnudos. Lo que tomas por hechos, por una experiencia real, son sólo reacciones basadas en la memoria. Hasta que el centro de referencia, el «mí», esté completamente ausente, nunca podrás afrontar los hechos. En la percepción multidimensional la situación se despliega y surgen cosas inesperadas. ¡Es mucho más interesante! Sin centro psicológico, eres receptivo a la situación, estás presente a ella.

Créeme cuando digo que cada momento es nuevo. Esto permitirá tu apertura a la posibilidad de vivir sin proyectar esquemas. Cuando no hay ya un esfuerzo por la supervivencia psicológica, la memoria psicológica que oscila entre un pasado y un futuro proyectado desaparece. La memoria funcional permanece, naturalmente.

Le comprendo intelectualmente, pero cuando miro esta mesa me encuentro siempre con la misma mesa. ¡No puedo conseguir que me parezca nueva!

Incluso cuando miras el sol naciente, lo conviertes en un concepto. Es un nuevo sol, pero tú no lo ves. No eres realmente consciente del placer que surge en ti al admirar. Todo es nuevo, el trabajo de cada día, el acto de hacerte la cama o de limpiarte los zapatos.

Cuando dejes de despilfarrar energía en reacciones psicológicas de agrado y desagrado, crítica, compensación, ira, depresión, etc., cuando no haya ya una implicación psicológica, serás consciente del momento, estarás receptivo a todo lo que llegue a ti. Entonces conseguirás una economía en tu hacer. El esfuerzo y el gasto de energía se verán enormemente reducidos. Simplemente funcionas, haciendo las cosas que hay que hacer, sin considerarte a ti mismo como su autor. Simplemente estás presente y hay alegría en el hacer, en todo tu vivir. Es un juego, no un trabajo rutinario.

Puedes ver cómo tu cuerpo despierta por la mañana como el sol que nace. Se despierta en tu conciencia. Percibe el momento exacto en que regresas a la identificación con tu antiguo cuerpo. Lo que llamas tu cuerpo no es en absoluto tu cuerpo real. Es una fijación en tu cerebro. Ve cómo te tomas a ti mismo por lo que no eres, cómo te reduces a un esquema. En cuanto lo ves con claridad, hay un distanciamiento y quedas fuera del proceso de fijarte a ti mismo en una idea. En esta sensación de distanciamiento, en este salir del proceso, hay un pre-sentimiento de tu autonomía, de tu libertad, de tu esencia.

Es verdad que en principio puedes comprender mentalmente. Pero cuando la mente comprende, estás abierto a una nueva dimensión del vivir. Es una exploración, un des-

cubrimiento. Así pues, no adoptes una nueva religión o filosofía. Toda la paz, el amor y la alegría que buscas están en ti. Hazte consciente de tus circunstancias más próximas. No busques en otra parte. Nunca podrás aprehenderlo porque tú eres eso. Descúbrelo por ti mismo. Yo estoy aquí sólo para indicarte el camino. Provisionalmente, tienes que dar por buenas mis palabras, tienes que aceptar esta información de segunda mano, pero no te contentes con ello. No te pido una fe ciega. Debes hacer que esa información pase a ser de primera mano. Es como un científico que acepta una fórmula y luego procede a probarla por sí mismo.

¿Podría aclarar un poco más la expresión «No soy el agente, sólo una función»?

Cuando durante su desarrollo contemplas la acción en profundidad, ves que no hay lugar para un agente. Hay sólo actuar. Es después cuando la mente dice: «Yo lo hago». La conciencia y su objeto son uno. No puede haber acción y sentimiento de ser el agente al mismo tiempo. Puede parecer así debido a un movimiento muy rápido desde la acción hacia el agente. Cuando te identificas con el agente, te fatigas. La fatiga es psicológica. Todos hemos tenido momentos en que nos hemos sentido muy cansados, pero cuando ocurre algo nuevo o sorprendente que nos saca de nosotros mismos, nos sentimos llenos de alegría.

¿Está el deseo completamente ausente en la serenidad?

Cuando vivimos en la serenidad, en el plano de fondo sobre el que todo aparece, el deseo es —podríamos decir— colmado, realizado. Cuando no estás establecido en este plano de fondo, surge el deseo. Pero cuando examinas los deseos, ves que hay un sólo deseo: el deseo de estar sin deseo. Puedes llamarlo amor, alegría, paz, libertad. No ver esto es una falta de discernimiento. Todo deseo superficial es dispersión y compensación, substitutos del deseo último.

Observo en mí una cierta pereza que me dificulta mantener la atención y ver los hechos de una determinada situación, aún cuando sea consciente de que proyecto imágenes.

Observa en el momento mismo de producirse que no das tiempo a los hechos, que te hacen correr hacia una solución. La persona es impaciente porque no puede existir sin encontrarse a sí misma en algún lugar. Vive en la inseguridad y busca un asidero en la repetición de las situaciones. Cuando no hay nada que agarrar se intranquiliza y está

ansiosa por su supervivencia. Por eso, al principio, lleva tiempo ver los hechos. Mantén tu observación. Permite que la formulación surja en ti sin interferir. No la exprimas como a un limón para extraer su jugo. Déjala venir. Vendrá. Toda situación tiene su propia solución, puedes estar seguro. La solución no llega nunca desde fuera de la situación.

Así pues, ¿el mantener la atención es una cuestión de tiempo?

Sí. Pero cuando te has acostumbrado a ello, la conclusión aparece muy rápidamente. Es una conclusión desde la totalidad de tu ser, no desde la estructura gusto-disgusto, dolor-placer. No tengas prisa al principio, no corras. Deja a un lado la necesidad de concluir. Da a los hechos completa libertad para que ellos mismos puedan aportarte su propia conclusión. Mantén en ti la sensación del despliegue y desarrollo de la situación.

¿Entonces, la calidad de la atención de la escucha se mejora con el tiempo?

Sin duda. Lleva mucho tiempo llegar a desnudar la atención, una atención que esté completamente abierta, sin expectación ni memoria. La mente es un complicado rompecabezas. Hay muchas pequeñas piezas con las que construir tu paisaje. Cuando ves el funcionamiento repetido de la mente, pierdes interés en construir una vez más la misma imagen.

Cada situación tiene su propio rompecabezas que es mucho más fascinante que ése con el que vives desde siempre. Observa. Estáte alerta y verás más de lo que conoces.

¿Es la personalidad una pieza del rompecabezas mental?

Sí. Tienes amordazada a tu verdadera personalidad. Es como un cuadro congelado. Deja que se deshiele. La personalidad real es siempre fluida, sutil y se encuentra con cada situación de una forma siempre nueva, apropiada al momento. La verdadera personalidad aflora de la serenidad cuando se la necesita y desaparece en ella cuando se la deja de necesitar.

Esta serenidad es la conciencia, tu totalidad. Lo que brota de la conciencia y desaparece en ella no es otra cosa que conciencia. La conciencia es el único continuum.

¿Cómo puedo conseguir un mayor grado de atención?

Es una cuestión de estar interesado cuando miras y escuchas las cosas. Cuando comiences a mirar y a escuchar, comenzarás a descubrir y disfrutarás de lo descubierto.

Verás que cada situación, cada momento de la vida, es un saco sin fondo. Pero tú pones fondo al saco y metes cosas en él. Desde el momento que ves que cualquier situación no tiene fondo, que es mucho más rica, mucho más viva que todo lo que tienes acumulado en la memoria, entonces, espontáneamente, estás más interesado en la vida.

Comienza con lo que tienes más próximo, tu amante si tienes uno, tu marido, tu hijo. Trata de verlos de forma nueva. Pero ten cuidado de no adoptar una actitud. No quiero decir que debas superponer nuevas cualidades a tu entorno, sino que te acerques a ellas con tu totalidad. Cuando te liberes de las imágenes del entorno, te conviertes realmente en un ser social. Lo que la gente llama socialismo no es realmente socialismo. El verdadero socialismo consiste en mirar a la vida libre de la memoria, libre de esquemas. De otra forma, metes en una cárcel a los que te rodean. Al ver y actuar libre de la memoria das a tu entorno la libertad de ser libre.

Ramana Maharsi solía decir: «Cuando surjan los pensamientos, pregunta a quién le surge el pensamiento». La respuesta, naturalmente, es «a mí», «a mi yo». «Pregúntate —seguía diciendo Ramana— quién es ese yo». ¿Cómo se relaciona esto con lo que usted dice?

Es exactamente lo mismo. Toda percepción está referida a ti porque tú eres. No hay percepción sin ti. El mundo es porque tú eres. De otra manera, no hay mundo para ti. Por eso, todos los objetos, todo lo que es percibido, toda existencia, está referida a ti. Pero la mente debe llegar a conocer esto, de otra forma nunca se dará por vencida. Ese Yo no es un yo conceptual. Es lo que yo llamo serenidad, silencio, conciencia. Es *ser* yo.

¿Cómo puedo familiarizarme con ese Yo que está detrás de toda percepción? ¿Implica ello una pérdida de la conciencia corporal?

Puedes tener momentos en que eres completamente uno con tu totalidad y entonces ves que esta serenidad está entre dos actividades, entre dos percepciones, entre dos conceptos. Dices «veo esta silla ahora»: Antes de reconocerla y de llamarle «silla», había sólo ver. Una vez la silla ha desaparecido, eres retrotraído a la visión sin ver nada. Así pues, eres visión antes y después de la percepción. Estos momentos son efímeros. Pero llega un momento en el que ves durante la visión. ¿Comprendes?

¿Quieres decir que la conciencia continúa surja o no el objeto?

Sí. La conciencia es un continuum. La vigilia, el sueño con sueños y el sueño profundo son superposiciones sobre este continuum. En los estados de vigilia y sueño con sueños el objeto está presente, pero en el estado de sueño profundo no hay objeto. Debido a que sólo te conoces a ti mismo en los objetos, en la relación sujeto-objeto, consideras como ausencia el estado sin objeto. Pero la conciencia está siempre presente «detrás» del que duerme, del que sueña y del que vela. La conciencia siempre es.

Repito muy a menudo ciertas cosas. Y digo otra vez que la mente debe estar informada. Debe llegar a la claridad intelectual para estar abierta a una nueva posibilidad. Es como si únicamente conocieras seis direcciones y alguien, de repente, te dice: «Hay una séptima dirección». Cuando la mente lo sabe, aunque no lo sepas todavía por ti mismo, estás ya abierto a esa nueva dirección. No lo dudes. La séptima dirección es tu corazón.

Gracias por venir.