

34. ¿Qué es la meditación?

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

*“Meditar es purificar la mente de su actividad egocéntrica. Y si Ud. ha llegado hasta aquí en la meditación, hallará que hay silencio, un vacío total. La mente ya no está contaminada por la sociedad, ya no se encuentra sujeta a ninguna influencia ni a la presión de deseo alguno. Está completamente sola y, al estar sola, nada la afecta, es inocente. En consecuencia, existe una posibilidad de que se manifieste aquello que es intemporal, eterno.
Todo este proceso es meditación.”*

Krishnamurti



¿Qué es la meditación?

“*Meditar es Ser.*”

Krishnamurti

Sentarnos en un butaquito o un cojín, aislarnos en un rincón familiar, seleccionar la hora precisa, tomar una posición corporal determinada, definir voluntariamente un foco para la meditación –por ejemplo la respiración–, conservar la quietud... son condiciones aprendidas para **meditar**, pero, ¿qué es meditar?

Y cuando abandono esa postura corporal y me incorporo a la vida cotidiana, ¿qué es meditar? ¿La meditación es algún proceso separado de la vida real? ¿Cómo se medita en medio de la cotidianidad?

No sabemos

Es un hecho que existen muchas escuelas de meditación en la India, en Japón, en China, la meditación sufí entre los musulmanes, y las diversas órdenes contemplativas cristianas que rezan interminablemente día tras día, esperando recibir la gracia de Dios.

De manera que ante una oferta tan variada de opciones no podemos preguntarnos *cuál* es la clase correcta de meditación, porque no las conocemos todas y cada una afirma de sí misma ser la verdadera y la mejor, según su propósito.

Pero lo que sí podemos preguntarnos es *qué* es meditar.

La palabra misma significa ponderar, unir, abarcar, considerar algo muy profundamente. Todos estos significados tienen mucho en común con las palabras Yoga y Religión, términos cuyos orígenes etimológicos tienen fuentes diversas en idiomas, tiempos y culturas, pero su significado es común: unir.

De manera que podemos empezar a indagar simplemente aceptando que no sabemos realmente *qué* es la meditación. Si aceptamos la ortodoxa y

tradicional meditación cristiana, hindú, budista o islámica, si aceptamos eso, entonces todo eso llamado meditación está basado en la tradición y no en la vida del momento presente.

Estaría repitiendo el pasado que, pudiendo haber sido bello y verdadero en su momento, ahora es el pasado, sin conexión con la realidad y el contenido del momento presente, que es la vida.

Si la vida real es *Aquí-Ahora-Esto* que sucede, ¿qué tiene que ver la realidad con la ortodoxia del pasado? Aquí parece haber una contradicción, salvo que la meditación sea algún proceso extraño que no tenga que ver con la vida real que sucede ahora.

Desechar lo conocido

Analicemos críticamente la situación.

Todos los Maestros nos han heredado lo que ellos experimentaron, en **sus** condiciones reales. Su legado es lo que les pasó, lo que comprendieron, lo que descubrieron, lo que vieron en sí-mismos. Esto explica por qué existen cientos de escuelas de meditación y tanta confusión al respecto: *“Piense en una palabra, repita un mantra, respire así, repita la palabra paz...”*

Para recibir esa instrucción usted paga 100 dólares, obtiene alguna palabra en sánscrito o en griego, y la repite y repite y repite sin cesar. Todo eso es una manera de establecer una rutina que, en esencia, embotará la mente. Porque si usted practica, practica y practica, *sin observación* alguna, su mente se volverá cada vez más mecánica.

¿A qué conduce la eterna repetición de algún proceso?

Si no hay percepción y observación, concepto que vamos a estudiar, hay que descartar todas esas rutinas: las meditaciones hindúes, budistas, la cristiana, las distintas meditaciones importadas por los gurúes, las prácticas contemplativas... todo eso continúa una tradición que consiste en conservar lo que otros han dicho, las experiencias de otros, la iluminación de otros... repetir... repetir... repetir...

Si las prácticas carecen de percepción y observación de la vida presente, desechemos todo eso, sus métodos, sus sistemas, sus disciplinas, porque todas ellas afirman, de una u otra forma, que la verdad o Dios o como quiera llamarlo, es algo que está allí afuera, entidad o cosa, que puede ser alcanzada, o algo que sucedió en el pasado y deseo repetir.

En tal caso, se practica para encontrarlo, para asirlo, para sentarme a su diestra; está implícito que es una cosa fija alcanzable. Si practico y practico a fin de llegar hasta allá, de lograrlo, de verlo, es porque tiene que ser algo estático, hacia lo cual me dirijo, en cierta dirección.

Pero, ¿qué indica que la verdad esencial es estática, cosificada, cosa muerta? Nada. Por lo tanto, descartemos honestamente todas esas prácticas utilitarias y codiciosas, y preguntémonos: ¿qué es la meditación?

No estamos preguntando *cómo* meditar, ya sabiendo que hay 1000 maneras. Nuestra pregunta es:

¿Qué es meditar?

Comenzamos a descubrirlo, reflexionando por nosotros mismos, a partir de nada, abandonando todo paradigma por bello que sea. Podemos comenzar aceptando que no sabemos qué es la meditación, que no sabemos nada al respecto.

Es realmente maravilloso si uno comienza desde ahí, actitud que trae un gran sentido de humildad, y que permite intuir, aunque sea de lejos, cierto sentido de libertad para indagar, buscar y encontrar por sí mismo.

No sé, y punto.

Decirse honestamente “*no sé*” es un reconocimiento tremendo de libertad con respecto a lo que se da por conocido, a las tradiciones establecidas, a los métodos establecidos, a las escuelas y prácticas establecidas cuyo centro de gravedad no es la percepción pura y la observación pura de la realidad del momento presente, de “*lo que es*”.

Si todas esas tradiciones, métodos y sistemas son lo conocido, lo sabido, lo viejo, podemos preguntarnos: ¿Puedo, con lo conocido, descubrir lo desconocido? ¿Puedo, con lo viejo, descubrir lo nuevo? ¿Puedo, con la

repetición del algún proceso, descubrir lo sagrado? ¿Es la mente el instrumento adecuado para la búsqueda de lo desconocido?

La meditación y el vivir

Comienzo con algo que no conozco, actitud que posee una gran belleza. Tengo libertad para moverme, libre para fluir o deslizarme suavemente con la investigación, sin ningún preconcepto.

No sé nada, pero podemos preguntar y reflexionar, sin partir de ninguna certeza. Entonces, podemos comenzar desde ahí.

En primer lugar: ¿Está la meditación separada del vivir cotidiano? ¿Separada de la conducta diaria, de los deseos cotidianos de éxito, de la ambición, de la codicia, la envidia, del cotidiano espíritu de competencia, imitación, amoldamiento, de los apetitos sensuales, sexuales, intelectuales y demás? ¿Está la meditación separada de todo eso? ¿O la meditación fluye a través de todo eso, lo abarca, lo incluye?

Si no es así, la meditación no tiene sentido, porque todo eso es la vida, todo eso es mi vida actual, que es la realidad presente. Puedo hallar la forma de eludirla, de huir, de negarla, de ignorarla, pero en tal caso la mente ha seleccionado algún camino que no pertenece a la vida real, siendo la vida real lo que sucede, Aquí y Ahora, adentro y afuera.

La mente suele optar por caminos extraños, saturados de creencias, y entonces lleva la vida por ahí. Veamos un par de ejemplos.

En la tradición hesicasta o quietista, los monjes, particularmente los del Monte de Athos, recitan la oración a Jesús:

“Señor Jesucristo, ten piedad de este pecador.”

Esto se repite una y otra vez con la esperanza de que algún día se volverá tan automático que, como podría decir un psicólogo de nuestro tiempo, el inconsciente tomará posesión de ello en forma tal que cualquier cosa que uno haga estará concentrada enteramente en esa plegaria. Afirman que cuando esto se alcanza, cuando uno ya no tiene que pronunciar más la oración, ésta se pronuncia a sí misma dentro de uno.

Y este automatismo, ¿a qué conduce? Y mientras cultivo este mecanismo, ¿qué sucede con mi vida?

Veamos otro ejemplo. El mismo método se utiliza en la India de una manera similar, mediante el “*mantram*”, que es la repetición de una frase o sonido, primero en voz alta y luego silenciosamente. Entonces esa frase o sonido penetrará en su ser y continuará por sí mismo: desde ese sonido usted actúa y vive. Pero todo eso es autoimpuesto, con el fin de alcanzar cierta meta que la mente seleccionó. Estoy condicionando la vida a un sonido creado por la mente.

Pero, ¿es que acaso la mente sabe qué es el misterio? ¿Qué es la verdad? ¿Cuál es el propósito de la vida? ¿Cuál es el origen de la existencia? ¿Sabe qué es la vida? La mente es memoria, es tiempo pasado, es vieja, es lo conocido, esa es su naturaleza, y esa naturaleza le imposibilita descubrir lo nuevo, lo desconocido, lo sagrado, sea eso lo que sea. La búsqueda no es con la mente.

La mente es un instrumento para pensar, no para indagar.

La cuestión central

Entonces, ¿abarca la meditación el campo total de la existencia? ¿O es algo que está por completo aparte de la vida? Siendo la vida los negocios, la política, el sexo, el placer, el dinero, la ambición, la codicia, la envidia, la ansiedad, la muerte, el temor, la ira, la vanidad... todo eso es mi vida, la vida, el vivir, todo eso es lo que puede ser observado conscientemente.

¿Está la meditación aparte de eso o incluye todo eso? Si no lo incluye, la meditación no tiene sentido. Si la meditación no incluye la totalidad de la vida, sería un juego ilusorio de la mente buscando alguna complacencia nacida de alguna creencia... creada por la misma mente.

De modo que si la meditación está divorciada de la vida, entonces la meditación no tiene sentido. Es un sólo escapar de la vida, escapar de todos sus afanes y desdichas, de sus sufrimientos, de sus confusiones; por lo tanto no tendría sentido tenerla en cuenta, porque sería una evasión de la realidad.

Si la meditación pretende evadir lo que es mi vida ahora, aquí, en este instante, por horrible que sea, entonces sería un proceso con la no-vida, mientras vivo en este mar de lágrimas, como dicen los cristianos. Estaría creando una división, una fragmentación entre la vida real que sucede y la no-vida creada por la mente. Entre la realidad de “*lo que es*” y la irrealidad del deseo. Eso es enajenación.

Si la meditación no es eso, y no lo es, entonces, ¿qué es la meditación? ¿Es un logro, la obtención de una meta, llegar a conquistar algo? ¿O es un perfume, una fragancia, una belleza que penetra todas mis actividades, todos mis procesos y, en consecuencia, tiene un significado inmenso? ¿Es una fragancia que penetra todo mi ser actual?

Si la meditación incorpora todos los procesos de mi vida actual, sean como sean, entonces la meditación tiene una significación extraordinaria porque se ha incorporado a mi vida, tal cual es, porque es así.

Si no incluye mi vida, tal cual es, se trata entonces, de un juego de la imaginación que carece de significación. Puede ser desechada aunque sea bella, porque pertenece al campo de la ilusión, la fantasía, la irrealidad.

¿Es una búsqueda?

Comprendido lo anterior, ahora podemos preguntarnos: ¿es la meditación el resultado de una búsqueda? ¿Se trata de buscar lo desconocido? ¿Puede la mente, que es lo conocido, buscar lo desconocido? ¿Puede ser buscado lo no conocido? ¿Se puede? Si la mente no sabe qué es lo desconocido, ¿cómo puede buscarla?

Usted puede ingresar a un grupo budista, después a otro grupo sufí, después a otro grupo, practicar esto, practicar aquello, no practicar, tomar un voto de celibato, de pobreza, de castidad, de silencio absoluto, ayunar, volverse vegetariano... a fin de *llegar*. ¿Llegar a dónde? ¿Encontrar qué?

Todas esas cosas son absolutamente innecesarias, salvo que en esos procesos haya percepción pura y observación pura de la realidad que sucede, porque lo importante es *ver “lo que es”*. No que yo juzgue lo falso como verdadero o falso, sino que la *percepción* misma revele la verdad o falsedad de ello. Por ejemplo, puedo ver, descubrir, si para percibir la realidad necesito

un maestro. Eso puede ser falso.

No se trata de juzgar lo que veo, de pensar en eso, de interpretarlo, de asignarle alguna significación, que todo eso es mente; se trata de *percibir*, que la percepción misma revele la verdad o la falsedad, y entonces es la percepción pura, sin pensamiento alguno, lo que va purificando lo observado.

En la percepción pura, sin un solo pensamiento, y en la observación pura del mundo interior, sucede una mutación.

Nos estamos acercando a lo que en algunas Escuelas de Conocimiento denominan la “*alquimia interior*”. Es el proceso autotransformador a partir de la percepción pura, sin que el deseo, la mente o la voluntad participen en los procesos perceptivos.

La pura percepción, la pura observación de lo interno y lo externo.

Tengo que mirar, mis ojos internos deben mirar, mi mirada interior debe mirar, sin ninguna clase de prejuicio, sin reacción alguna, sin pensamiento alguno... mirar... mirar... y entonces la observación –no el observador– va descubriendo lo falso, lo fatuo, lo vano, la mentira, lo reactivo, lo transitorio, lo egocéntrico, lo mecánico, lo que sucede, tal como es.

Ya veremos qué sucede con eso que es observado.

Vamos comprendiendo que la meditación abarca todo el campo de la existencia, ya sea el campo artístico o el de los negocios. La división como artista, hombre de negocios, político, sacerdote, erudito, científico y demás, la manera como nos hemos fragmentado en todas estas profesiones, expresa la fragmentación de los seres humanos, creada por la mente que piensa.

Por ejemplo, una persona puede ser religiosa, en el sentido etimológico del término, ser negociante, ser político, ser artista, ser deportista, ser padre de familia, puede ser todo eso simultáneamente, porque ese es su **ser**, indivisible. Pero la mente lo divide, lo fragmenta.

La realidad es Una, pero la mente fracciona para poder definir, analizar, entender, comparar. Es el pensamiento el que divide la realidad.

Es la mente la que crea rutinas, métodos, sistemas, y práctico eso porque le creo a mi mente.

Pero preguntémonos lo siguiente: cuando una persona ha hecho votos de pobreza, votos de castidad, votos de obediencia, ayuna, repite una oración o un mantra, sube a Monserrate de rodillas... ¿Está libre de temor? ¿Está libre de ambición, de codicia, de envidia y del deseo de triunfar en toda actividad? ¿Está libre de sufrimiento? ¿Está libre del conflicto con el prójimo y la contradicción dentro de sí mismo? Si no lo está, entonces todos esos votos y procesos son sólo un juego poco serio.

Todos esos métodos son juegos de abalorios.

La meditación es, cuando usted niega todo eso –sistemas, métodos, gurúes, autoridades, creencias, mantras–, una cuestión profundamente religiosa, en el sentido profundo del término, que excluye toda creencia, toda ideología, toda búsqueda.

No se trata de buscar, sino de encontrar.

Empezar con la libertad

La meditación, como religiosidad profunda, abarca el campo total de la existencia. Implica libertad respecto del método, del sistema. A causa de que no sé qué es la meditación, parto desde ahí.

Empiezo con la libertad, no con esas cargas, actitud llena de belleza. Descarto todo eso. Así no tengo cargas. ¿Entonces, qué sucede? La mente está libre para preguntarse: ¿qué es la meditación? ¿Qué es meditar? Pero no me interesa *saber* qué es meditar. Lo que realmente me interesa es **ver** qué es la meditación. No necesito saber nada. Necesito ver, descubrir, observar, comprender qué es meditar.

Uno empieza con esta libertad. La libertad significa que la mente se libera, se vacía ella misma de todas las cargas de otros, de sus métodos, de sus sistemas, de su aceptación de la autoridad, de sus creencias, de sus esperanzas, de sus mitos, de sus liturgias, de sus libros sagrados, de sus ritos, porque todo eso forma parte de mí, de mi ego, que es todo lo aprendido.

Por lo tanto, descarto todo eso, y comienzo diciéndome: “*No sé qué es la meditación*”. Esto significa que la mente está libre, que tiene un gran sentido de humildad, que puede investigar porque se ha liberado de todas las cargas. Simplemente acepto que no sé qué es meditar.

Estar despierto

Descartado todo eso, comienzo a investigar. Estoy en situación de investigar, no de obtener un resultado, no de llegar a lo que llaman iluminación, no sé si la iluminación existe o no.

Comienzo con este sentido de humildad, de no saber, tal que mi mente es capaz de encarar una verdadera investigación.

En primer lugar, miro mi vida, porque la meditación debería cubrir el campo total de la vida, si es una investigación existencial y no mental. Mi vida, nuestra vida, es ante todo el vivir de todos los días. La examino, la observo, hay conflicto, hay contradicción, hay reactividad...

Estoy investigando ese vivir y su relación con la meditación, la cual es el verdadero espíritu de la religiosidad. Estoy reuniendo toda la energía a fin de moverme del vivir a la observación del vivir, desde una dimensión a otra dimensión por completo diferente, lo cual no significa divorcio entre ellas.

El vivir y el observar el vivir son dimensiones distintas, pero no divorciadas, no separadas, no conflictivas, no excluyentes.

Entonces, puedo preguntarme: al observar mi vivir, ¿estoy **despierto**? ¿O solamente despierto cuando hay una crisis, un reto, un incidente, muerte, discordia, fracaso? ¿O estoy despierto todo el tiempo durante el día? ¿Qué es estar despierto, atento, lúcido, alerta a todo?

Puesto que la meditación debe penetrarlo todo, porque no se trata de algo restringido al limitado campo de la mente sino al ilimitado campo de la existencia, estar despierto no puede ser algo episódico, no puede ser algo estimulado. Cualquier forma de estimulación, externa o interna, implica que uno está dormido y necesita un estimulante, que puede ser el café, el sexo o un activante del sistema nervioso. Todo para mantenerse despierto, porque no estoy en estado despierto, atento.

Así que en mi investigación me pregunto. ¿Estoy despierto? ¿Qué quiere decir estar despierto? No despierto con los ojos abiertos a lo que sucede circunstancialmente, sino *despierto* internamente. ¿Qué significa eso?

No estoy despierto si llevo algunas cargas de las ya mencionadas. No hay un estado despierto cuando existe alguna clase de temor. No estoy despierto cuando vivo bajo el control y poder de alguna creencia. Si vivo con una ilusión, si mis acciones son neuróticas, no existe el *estado* de hallarse despierto, porque estoy tomado por la mente o las emociones.

Si una cualquiera de todas las cargas que hemos mencionado existe en mi vida, estoy dominado por eso, controlado por eso; entonces, estoy dormido, porque estoy identificado con eso.

De modo que estoy investigando y sólo puedo investigar volviéndome muy sensible a lo que ocurre dentro y fuera de mí. Entonces, ¿se halla la mente por completo *alerta, atenta, perceptiva*, a lo que está sucediendo tanto dentro como fuera de mí mismo?

¿Estoy despierto o el pasado está tan activo que dicta mi vida en el presente? En tal caso, estoy dormido, porque estoy identificado con el pasado.

¿Está mi mente cargada con el pasado? Si es así, si soporto una carga, no estoy despierto en el presente.

En tal caso, no estoy despierto cuando hablo, porque estoy hablando desde el trasfondo de mi pasado, de mi experiencia, de mis conocimientos, de mis fracasos, de mis heridas, de mis depresiones; por lo tanto, el pasado me domina y me pone a dormir en el presente, alejado de la realidad de este instante.

El problema de estar dormido, identificado con algo, es que no puedo percibir la realidad externa, ni observar la realidad interna... porque estoy dormido.

El pensamiento funcional

Parte del pasado es necesario para sobrevivir en la cotidianidad, pero ¿cuál parte?

Según la neurología y la medicina, la memoria de largo plazo podría dividirse en dos: la memoria de conocimientos y procedimientos, y la memoria episódica que contiene la historia de lo vivido, lo padecido, lo sufrido, la historia personal con todas sus imágenes borrosas y ambigüedades.

El pensamiento, por su parte, es definido como la reacción de estas memorias al confrontar un estímulo externo que exige una respuesta.

Cuando el pensamiento fluye desde la memoria de información, de conocimientos, de procedimientos, ese pensamiento es objetivo, práctico, funcional, responde a una exigencia circunstancial de la vida. Ese pensamiento, que es conocimiento, es necesario.

Pero el pensamiento egocéntrico que surge de la memoria episódica es innecesario. Es egotista, egoteista, es el ego, el “yo”, es el que deforma la realidad percibida porque le asigna una significación personal; es la versión personal de la realidad percibida. Ve lo que quiere ver, no “*lo que es*”.

La naturaleza previó esta memoria episódica de largo plazo porque de diversa manera protege la vida y evita la repetición de malas experiencias vividas. Es propia de la humanidad inconsciente. Pero en el proceso de “*despertar*” es absolutamente innecesaria, inconveniente. Es el narcótico mental.

De manera que existe el campo del conocimiento funcional. Es adquirido en el pasado, es pasado, es mente, pero es práctico, operativo, responde a las exigencias de la inmediatez. Saber un idioma, saber un poco de matemáticas, saber hacer ciertos procesos, el conocimiento de la tecnología necesaria, saber la dirección de la vivienda, recordar el propio nombre, saber nadar... todo eso forma parte del conocimiento funcional.

Podríamos definirlo como el saber hacer y el saber responder a la vida.

Pero también existe el pensamiento disfuncional, desde la memoria episódica, que interpreta y deforma la realidad del momento presente.

Empieza la meditación

De manera que existe un conocimiento funcional y otro disfuncional, que todo eso es el campo del conocimiento y todo eso es pasado, memoria.

El pensamiento funcional es necesario, pero cuando todo el pasado, toda la memoria episódica tapa al presente, estoy dormido, viviendo como un robot, reaccionando a la vida presente desde el pasado.

Eso no es vivir, sino ser vivido.

¿Es posible, entonces, no permitir que el pasado total se desborde dentro del presente? ¿Es posible evitar que la memoria episódica condicione mi vida presente?

Esa pregunta trae su propia disciplina, porque de alguna manera debo mantener el pensamiento funcional y abandonar el pensamiento egocéntrico, disfuncional, que fluye desde la memoria episódica tan personal.

¿Cómo?

¡Puedo vivir, puedo mantenerme totalmente **despierto** y, no obstante, operar en el campo del conocimiento funcional!

En ese estado interno tan especial, despierto, sensible, amoroso, con la atención alerta a todo, perceptivo, receptivo, y respondiendo a la vida desde el conocimiento funcional, no hay contradicción, no hay conflicto, no hay sufrimiento, no hay temor, no hay emocionalidad.

Ambos estados se mueven en armonía, la atención intensa y abierta, y el conocimiento funcional respondiendo a la cotidianidad práctica.

La atención alerta, abierta, despierta, para ver, para observar, para comprender... y el pensamiento funcional para corresponder a la practicidad de la vida.

¡El acto de la meditación es el nexo entre ambos, de modo tal que no hay interrupción en el flujo de la vida!

¡Así, la vida fluye armoniosa, viendo, observando, sensible, amoroso, comprendiendo, atento, despierto, perceptivo... respondiendo desde el conocimiento funcional que fluye desde la memoria procedimental!

Ese es un estado elevado de conciencia.

Eso es estar vivo, viviendo la propia vida.

¡Meditar es vivir desde el estado Despierto!

¡Este estado sensible, comprensivo, profundamente compasivo, forma parte de la meditación... porque hay algo más!

¿Vivo mi vida así durante el día?

Si la respuesta es *NO*, quiere decir que mi mente está cargada con todo el pasado, estado reactivo que corresponde a estar *dormido*, con los ojos abiertos, que es el mal llamado estado de vigilia, sufriendo y creando sufrimiento en las personas que más nos aman.

Es el sonámbulo satisfecho que tanto nos fascina, porque no conocemos ningún otro estado interno.

La ignorancia de sí mismo no nos permite ni intuir que existen estados superiores de conciencia desde donde podríamos vivir como seres humanos.

Permitir que todo florezca

Entonces, esta *etapa* de la meditación es la simultaneidad del estado *despierto* –alerta, atento, sensible, amoroso, observando, perceptivo, comprensivo, receptivo– y la respuesta del conocimiento funcional que fluye desde la memoria procedimental.

¡Este es un estado meditativo, pero hay algo más profundo!

En este estado interno no hay memoria episódica, pero sí subsiste la memoria procedimental. En este estado interno, la mente está cargada con la memoria de la información y los procedimientos. Tenga esto muy presente,

porque más adelante vamos a expandir este concepto.

Este es un estado de meditación, pero no es aún el estado meditativo más profundo.

Hemos comentado que en este estado no hay conflicto, no hay contradicción, no hay sufrimiento, pero hay procesos emocionales internos, porque sigo siendo un ser humano, pero no reactivo; los deseos continúan, las ilusiones continúan, las emociones continúan, ¿qué hacer?

En este estado no hay desorden interno compulsivo, pero hay procesos emocionales humanos, tales como el deseo. ¿Qué hacer? Puedo preguntarme: ¿es posible vivir sin controlar? Porque, ¿qué es el control? ¿Y quién es el que controla? Cuando digo que debo controlar mi pensamiento, el que controla es creación del pensamiento. El pensamiento controlando al pensamiento. Eso no tiene sentido. El controlador es un “yo”.

De manera que me pregunto: ¿hay alguna manera de vivir sin controlar? Por ende, sin opuestos, sin lo bueno y lo malo, sin la virtud y el pecado, sin conflicto. No un deseo contra otro deseo, un pensamiento opuesto a otro pensamiento, un logro opuesto a otro logro, una creencia opuesta a otra creencia. Nada de eso. Nada de control. ¿Eso es posible?

Las personas que predicán la necesidad del control han dicho que mediante ese proceso uno llega al nirvana, al cielo. Pero eso es un error, porque el supuesto controlador es otro pensamiento creado por la mente, otro deseo, otro “yo”. Por lo tanto, me pregunto: ¿puedo vivir una vida de meditación en la que no haya control alguno, sin reprimir nada?

Y entonces, ¿qué hacer con el deseo? El proceso del deseo humano está ahí, sigue ahí. Está la percepción sensorial de eso que me gusta, está la sensación y ahí está el deseo de poseer eso. ¿Qué hacer? El deseo está ahí, cortarlo es reprimirlo, controlarlo es reprimirlo, darle fuerza, alimentarlo. Ceder a él es otra forma de fragmentar la vida en ganancia y pérdida. ¿Qué hacer?

¡Permito, pues, que el deseo florezca, sin controlarlo, observando su proceso! Aparece, crece, fluye, decrece, se extingue...

¡El ver es el hacer!

Así, el florecimiento mismo es la terminación de ese deseo bajo la iluminación del ver eso florecer, crecer, decrecer, desaparecer. Pero si uno lo troncha, volverá nuevamente.

Esa es la diferencia entre terminación y consumación. Si el “yo” interviene en el control del deseo, quizás termina momentáneamente, pero vuelve. Pero, si simplemente lo observo, en estado *despierto*, se consume.

Esa es la diferencia entre terminación y consumación.

¡Por lo tanto, dejo que el deseo surja, florezca, y lo observo. Lo observo, no cedo a él ni le opongo oposición. Sólo lo dejo florecer, sólo lo observo, completamente alerta a lo que sucede, hasta su consumación energética!

Ahí no hay control. En el momento en que lo controlo, hay desorden, porque estoy reprimiendo o aceptando. Pero no lo hay cuando uno permite que el deseo florezca y lo observa, en el sentido de estar completamente alerta a él –los pétalos del placer, las sutiles formas del deseo de poseer, de no poseer– alerta a todo ese movimiento del deseo, desde su aparecer hasta su consumación, como ver una flor que nace y muere en su propio tiempo.

¡La acción correcta es ver eso! ¡Nada más! ¡Sin intervenir!

Pero para hacer esto tiene que haber un estado de meditación, *despierto*, un muy sensible estado de atención alerta, una observación pura y muy sensible, sin preferencia alguna.

¡Ver sin opciones!

¿Por qué no proceder así con todo lo que surge humanamente en el espacio interno? Con las tensiones, los pensamientos, las emociones.

¡Proceder así, con sí mismo, es meditar, pero podemos investigar todavía más a fondo!

Todavía hay espacio interno en la profundización

Vivir sin la voluntad

Cuando la mente ve la inutilidad del control es porque ha comprendido que el que controla es lo controlado, un fragmento dominando a otros fragmentos; por lo tanto ha comprendido que es como girar en un círculo vicioso del cual nunca se sale. Entonces, ¿puede haber un vivir sin que exista el control? ¿Un vivir sin el ejercicio de la voluntad, sin una dirección?

En el campo del conocimiento funcional, práctico, tiene que haber dirección. De lo contrario, uno no podría regresar a su casa, perdería la capacidad de manejar un automóvil, de hablar un idioma para comunicarse, de hacer las cosas tecnológicas que son necesarias en la vida.

Aquí, en este campo, la dirección, la decisión, la opción, son indispensables para el desarrollo de la vida social y cotidiana. En este campo es necesario elegir entre esto y aquello, cuando las circunstancias exigen la utilización del conocimiento práctico, que es el que elige.

Pero, ¿qué pasa si la vida no está exigiendo el uso del conocimiento funcional? ¿Puede llevarse una vida sin control, *despierto*, sin el ejercicio de la voluntad, sin ninguna dirección? ¿Una vida sin opciones, sin elegir, porque es la mente confundida la que elige entre esto o aquello?

En el estado *despierto*, sin ningún conocimiento, hay percepción pura de la realidad presente, sin mente que elija entre opciones, pero surge de la existencia una inteligencia que indica la acción correcta en medio de la vida.

¡Ese estado inteligente es meditación!

Es un estado en el cual vivo conectado con la inmediatez de la realidad, sin espacio entre mi vida y la vida, siempre en la realidad, en su exacto sentido.

¡Eso es meditación! ¡La vivencia!

Si no hay espacio entre mi vida y la vida, y estoy Despierto, eso es la vivencia de la realidad.

De manera que es necesaria la voluntad cuando vivimos al amparo del conocimiento práctico, porque ahí hay un propósito, una dirección y un tiempo. La voluntad significa tiempo, dirección, control, objetivo, persistencia,

conocimiento, mente funcional, decisión, deseo, propósito.

Pero, si la vida no me exige conocimiento práctico, puedo abandonarlo, para entrar a vivir simplemente *despierto*, sumergido en la realidad inmediata tal como es, sin voluntad.

¡Eso es meditación! ¡La vivencia de la realidad instantánea!

Eso es Zen.

¿Qué hacer con la voluntad?

¿Qué hacer con la voluntad cuando innecesariamente estamos tomados por ella? Lo mismo que con el deseo, lo mismo que con la ansiedad, lo mismo que con el miedo, lo mismo que con la ira... lo mismo que con todo lo que sucede en el espacio de la mente: observar, ver, percibir eso; ver cómo nace, crece, cambia, decrece y muere.

Si uno observa cómo opera la voluntad y la deja florecer, al observarla mientras está floreciendo, la voluntad se marchita, muere.

Después de todo, todo es como una flor; uno la deja florecer y se marchita. Nace y muere a su propio tiempo. Si simplemente observa la voluntad, el deseo, el miedo... sin participar, sin reprimir, sin aceptar, sin apegarse a nada, sin alimentar eso de ninguna manera, eso simplemente aparece, crece, evoluciona, decrece y muere... como una flor... hacia la nada...

Permanezca atento, *despierto*, sin preferencias, observando este movimiento del deseo, del control, de la voluntad... observando ese proceso... deje que eso florezca. Cuando lo observa, verá cómo pierde vitalidad, sin necesidad de controlar nada. Si hay control, perturba ese florecimiento natural hacia la nada...

El espacio interno vacío

Profundicemos un poco más.

¿Qué es el espacio?

Está el espacio que existe en el cielo, en nuestro universo. Tiene que haber espacio para que exista una montaña, para que crezca un árbol, para que se abra la flor.

Cuando las golondrinas están alineadas sobre un cable, parecen exactos los espacios que dejan entre ellas. Es maravilloso ver ese espacio, ese orden, esa inteligencia.

De manera que la existencia necesita del espacio exterior, del espacio físico.

¿Y el espacio interno? Cuando la mente está ocupada con la familia, con los negocios, con Dios, con la bebida, con el sexo, con la experiencia, con el conocimiento, con el pasado, cuando está ocupada, llena, no hay espacio vacío.

Cuando el conocimiento ocupa, como pensamiento, todo el campo de la mente, no hay espacio disponible.

Y el pensamiento crea un espacio pequeño, alrededor de sí mismo, que lo llena con el “yo”. Así el “yo”, que es la esencia misma del pensamiento, tiene su propio espacio pequeño.

El “yo” es un pensamiento acerca de sí mismo, que ocupa espacio, porque es una cosa.

Pretender moverse fuera de ese pequeño espacio, lleno del “yo”, produce miedo, terror, ansiedad, porque estoy acostumbrado solamente a ese pequeño espacio. La mayor identificación es con el “yo”, lo que implica la mayor dificultad para abandonarlo.

El ser y el no ser se encuentran en ese pequeño espacio creado por el pensamiento con el “yo”, ocupado por el “yo” creado por el pensamiento, razón

por la cual el pensamiento nunca puede generar espacio, pero puede crear el “yo” que ocupa el espacio.

El “yo” es un pensamiento, una cosa psíquica que ocupa espacio interno. Y si ese “yo” desaparece, ¿quedaría disponible ese espacio interno vacío?

Por lo tanto, la meditación consiste en liberar a la mente de sus contenidos creados por el pensamiento egocéntrico.

Par descubrir la *Verdad* necesito liberar la mente de sus contenidos creados por el pensamiento, contenidos que no son la *verdad*, porque han sido creados por el pensamiento. Si desecho todo lo falso... aparece lo verdadero.

“La forma más elevada, el apogeo de esta energía, es el estado de la mente cuando cesan las ideas, los pensamientos, todo sentido de dirección o motivo; cuando la mente es energía pura... y en ese estado, lo Inconmensurable se puede manifestar...”

Krishnamurti

¿Es posible liberar a la mente de sus fatuos contenidos? ¿Es eso posible? Porque estoy ocupado con mi esposa, con mis hijos, mis responsabilidades; ocupado cuidando el perro, el gato, los empleados; ocupado cuidando la mercancía, el dinero, las joyas; ocupado cuidando mi imagen... esto y aquello, siempre ocupado en el tiempo y siempre ocupada la mente, llenando la mente de esto, aquello y lo otro... siempre.

¿Se trata, acaso, de abandonar toda responsabilidad? No, en absoluto, pero el espacio externo no va a darnos el espacio interno propio de la mente que está libre de toda ocupación...; aunque en el momento esté ocupada con lo que tiene que hacer, en el instante mismo en que lo ha hecho ha terminado con eso, está libre. No llevo la oficina a mi casa. He terminado con eso que hacía.

¡Eso es meditación!

Hago lo que debe ser hecho, consciente del hacer y, al terminar regreso a un estado Despierto, de atención abierta, alerta, vacío de pensamientos, receptivo y perceptivo, consciente de todo, con una atención holística que todo lo abarca.

¡Eso es meditación!

Así, el espacio en la mente significa vaciar la conciencia ordinaria que el pensamiento como “yo” ha creado, llega a su fin y, en consecuencia, hay espacio. No hay “yo”, no hay pensamiento, pero hay Conciencia Pura.

Ese espacio no es suyo ni mío, es espacio vacío, creativo.

¡Eso es meditación!

Cuando no se conoce el significado de la meditación, vive sólo en el campo de todo el conocimiento adquirido y, por consiguiente, eso se vuelve una prisión. Estando en la prisión, cuando descubre la sin razón de este estado de identificación con lo mental, dice: “*debo escapar por medio del entretenimiento, por medio de Dios, de la diversión, de esto y aquello*”. Pero no se puede escapar de la prisión sin conocerla.

El silencio interior

Espacio significa vacío de contenido y silencio.

El espacio es vacío y silencio, como condición para que algo extraordinario se pueda manifestar, para que lo informe se manifieste.

¡La epifanía puede suceder en ese espacio vacío!

Cuando no hay silencio, hay dirección, opera la voluntad: debo hacerlo, no debo hacerlo, debo lograr esto, debo renunciar a lo otro... todo eso es ruido interno: lo que debería ser y lo que no debería ser, lo que ha sido y lo que no debería haber sido, los arrepentimientos... todo eso opera... como ruido, llenando el espacio.

De modo que el espacio implica vacío y silencio interno.

Vacío de cosas y silencioso de pensamientos.

Esta idea plantea de inmediato una pregunta existencial: ¿se puede vivir así, en el vacío y el silencio? Veamos.

El silencio no es el espacio entre dos ruidos, no es la cesación del ruido, no es algo en contraste con el sonido, no es algo creado por el pensamiento. Llega naturalmente, inevitablemente, cuando uno se abre, cuando observa, investiga, indaga, percibe la realidad “*tal como es*” desde el estado Despierto.

Surge, entonces, la pregunta: el silencio sin movimiento alguno, sin dirección alguna, sin pensamiento ni tiempo, ¿puede operar en mi vida cotidiana?

Vivo continuamente en el campo del ruido de todo el conocimiento. ¿Hay un vivir con el silencio y, al mismo tiempo, con el conocimiento funcional? Los dos movimientos juntos, dos ríos fluyendo en equilibrio, sin división, en armonía. ¿Eso es posible? Si eso no es posible, entonces sólo puede vivir en el campo del conocimiento total, del ruido.

Dice Krishnamurti:

“Para mí, es posible. No lo digo por vanidad, lo digo humildemente. Es posible. Es así.”

¡Esa indagación es meditación!

Lo sagrado

En tanto estemos cultivando el pensamiento –que es distinto del conocimiento– y todas nuestras acciones se basen en pensamientos, la búsqueda de lo inmensurable no tiene sentido. Puede darle una importancia, decir que existe lo sagrado, lo eterno, lo innominable, Dios. Pero desde el pensamiento eso no tiene sentido, es una simple suposición, una especulación, una creencia, un ejercicio mental, una hipótesis.

Cuando uno ha descartado todo eso, desde el espacio vacío y silencioso, cuando la mente está por completo silenciosa, puede descubrir: ¿en ese estado interno, qué es lo inmensurable, lo sagrado, lo eterno? No en términos de Dios y todas esas cosas que el hombre ha inventado, sino en el sentido de *ser realmente eso. ¡Ser eso!*

¿Cuál es la posibilidad? En el espacio interno silencioso, en el silencio, en el profundo sentido de esa palabra, abre la puerta al misterio. Porque ahí

dispone uno de toda su energía, nada se desgasta, no hay disipación energética en absoluto.

No hay conflicto, no hay control, no hay un lograr o no lograr, un buscar, preguntar, cuestionar, exigir, rogar, orar, no hay nada de eso. Sólo espacio y silencio. Por consiguiente, toda esa energía antes malgastada, ahora se ha convertido en ese silencio.

En ese silencio reside la suma total de la energía, en ese estado la mente es una masa gigantesca de energía, que abre la puerta del misterio.

Ese silencio se ha vuelto sagrado.

No lo sagrado que ha inventado el pensamiento, en contraste con lo profano. Nada de eso. Es el espacio y el silencio de la mente, saturada de una inimaginable energía, la que puede **ver** lo sagrado... **ser** lo sagrado, lo supremamente sagrado, la esencia de todo lo sagrado, lo cual es la belleza suprema.

¡Es la epifanía!

¡Esto es meditar!

¡Este estado es ser la meditación en estado absolutamente puro!

De manera que, en ese estado sublime de espacio y silencio, Dios no es algo que el hombre ha inventado o creado desde su imagen, desde sus anhelos y fracasos, sino que cuando la mente misma se vuelve sagrada – espacio y silencio– abre la puerta a algo que es inconmensurablemente sagrado.

Ese estado es religiosidad. Afecta el diario vivir, la manera como hablo, como trato a la gente, la conducta, el comportamiento, todo eso. Eso es la vida religiosa; no un culto religioso, sino la *vida* religiosa.

Si eso no existe, entonces habrá toda clase de males, de desorden, por ingenioso, inteligente, erudito, astuto, por todo lo que uno pueda ser.

¡Meditar es esa religiosidad!

¡Eso es amor!

¡Meditar es Ser eso! ¡Ser! ¡Ser lo Sagrado!

La percepción pura de la realidad

Cuando existe este estado de una suma religiosa de energía, eso es Amor, y eso opera en la vida cotidiana.

¿Qué es la compasión? El Amor en acción.

Y cuando ese Amor está presente, usted puede hacer lo que quiera, siempre seguirá siendo Amor. Ama y haz lo que quieras. Siempre será Amor.

Pero cuando hay un patrón, un propósito, una búsqueda, el Amor se vuelve sensación. En la senda del conocimiento no hay Amor. Si hay pensamiento no hay Amor. Si todavía andamos en el campo del cuestionamiento y las respuestas, aún no hay Amor.

El cuestionamiento, la duda, las respuestas, tienen su momento en el proceso de la comprensión; el encantamiento de las preguntas, dudas, reflexiones, cuestionamientos, respuestas, tienen su lugar en su momento, pero tienen que cesar.

La percepción llega para sustituir todos esos procesos mentales. La percepción ve lo falso y descarta lo falso. No hay un cuestionar, ve lo falso y se acabó.

El acto de la percepción es la acción necesaria, sin juicio alguno. Entonces, en este percibir, la acción es totalmente libre, descondicionada, y todo patrón de energía –como lo estados emocionales– quedan a disposición para ser transformados. Esa es la alquimia interior.

Cuando hay percepción pura de la realidad, de “*lo que es*”, no hay pensamiento, entonces no existe ni lo externo ni lo interno: hay espacio y silencio. No es que “yo” tenga espacio interno. No. Si hay percepción pura no hay “yo”, No hay “mi” espacio ni “mi” silencio. No. Lo que hay es espacio y silencio. Soy eso, porque quizás los “yoes” ya han florecido y desaparecido.

Cuando la mente se ha vaciado y silenciado, queda el espacio vacío y

silencioso. En ese espacio, no existe lo interno ni lo externo, porque es vacío.

Lo interno y lo externo son “*formas*” de la energía, que aparecen cuando la mente está llena y ruidosa, que es la vida ordinaria.

Pero cuando la mente está vacía y silenciosa, la “*forma*” evoluciona hacia la “*no-forma*”, que es su esencia.

La percepción misma es la acción, la cual es sabiduría, porque la sabiduría es la terminación del sufrimiento. Esta implica observar, ver el sufrimiento. No superarlo, rechazarlo, racionalizarlo o escapar de él, sólo *verlo*. Dejarlo que florezca. Y cuando uno está alerta sin preferencia alguna a este florecer, el sufrimiento se marchita naturalmente.

Así es con todos los procesos de la mente y las emociones.

No tengo que hacer nada más al respecto.

La percepción pura, el puro ver, es ser testigo del florecer y el marchitamiento de todo lo que sucede internamente, liberando la energía que todos esos procesos contienen.

Así, la energía se va liberando de su forma emotiva, vaciando la mente de sus contenidos, conservando la energía cada vez más pura y creciente.

Cuando la mente se ha liberado de los contenidos es pura energía, energía pura, una masa inmensurable de energía, en el silencio de la paz interior, estado que abre la puerta para que lo sagrado se manifieste.

Es como abrir la ventana para que entre el sol, y póngale el nombre que prefiera: Dios, el Absoluto, la Verdad, la Conciencia Pura...

¡Eso es meditación!

Regresar al butaquito

Este artículo contiene la enseñanza más pura y directa de diversos Maestros y, esencialmente, es la vía del Zen. Dice Osho:

“Ustedes crean constantemente su propio mundo y todos vivimos en mundos diferentes porque vivimos sueños diferentes y vivimos conforme a credos diferentes. El credo del hindú es diferente y su realidad se manifiesta de otra forma. Un musulmán tiene un credo diferente y así manifiesta su realidad. Lo que es real para un hindú es absurdo para un musulmán, y lo que es real para un musulmán es absurdo para un cristiano. Pueden ser vecinos y amigos, pero pertenecen a sistemas de creencias diferentes”

“Entonces, ¿hay acaso una forma de saber cuál es la realidad? Sí la hay. El Zen dice que es preciso abandonar todos los credos. En eso insiste Krishnamurti una y otra vez: abandonen todos sus sistemas de creencias y entonces comprenderán. Pero no hay forma de expresar en palabras esa comprensión porque el conocedor y lo conocido ya no estarán separados. En ese lugar, el experimentador y lo experimentado son uno mismo.”

“Por consiguiente para el Zen la iluminación no es una experiencia. La devoción no es una experiencia, la máxima realización no es una experiencia, porque las experiencias ocurren en la mente, y esas cosas suceden más allá de la mente.”

“Si fueran experiencias volverían a ser parte de un sistema de creencias.”

“Entonces Dios no puede ser una experiencia, como tan poco pueden serlo la iluminación y la verdad. La mente desaparece, toda experiencia desaparece. Súbitamente está allí la realidad, pero ya no estarán separados de ella para conocerla.”

Entonces, usted no puede tener una experiencia de lo sagrado, de lo eterno, de lo inmensurable; usted simplemente se prepara, se abre, se vacía, crea un espacio y un silencio internos y, entonces, lo sagrado puede manifestarse.

¡En tal caso, su Ser es lo sagrado!

Su individualidad se ha extinguido, su ego ha sido desechado, y su ser se ha disuelto en lo sagrado.

¡Eso es meditación!

Pero, si esta posibilidad le parece inalcanzable, porque su ser actual no le permite ni siquiera visualizarla, no se haga problemas. De todas formas usted tiene tres opciones:

1. Continuar viviendo como un mecanismo biológico y reactivo, inconsciente y poco inteligente, que sufre y causa sufrimiento.
2. Asuma un estado interno alerta, con una atención holística abierta a todo, receptivo y perceptivo, sensible y afectuoso, y viva su vida desde ahí, desde ese estado, sin juicio alguno, sin pensamiento alguno.

Cuando la cotidianidad le exija utilizar su conocimiento, utilícelo, y abandónelo de inmediato.

3. Regrese a su butaquito, a su cojincito cada vez que tenga oportunidad, y ahí sí entréguese al espacio interno y al silencio, creando las condiciones para que lo sagrado pueda manifestarse.

Algún día podrá vivir sin el butaquito, disuelto en la vivencia de la vida.

“El Zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido.”

Shunryu Suzuki.

¡Todo esto es meditación!

¡Es bello!

Bibliografía

- Osho. El principio Zen.
- Krishnamurti. Una manera completamente distinta de vivir.
- Olivier Laignel. Lo real permanece invisible.
- Nisargadatta. El buscador es lo buscado.
- Suzuki. Mente Zen, mente de principiante.