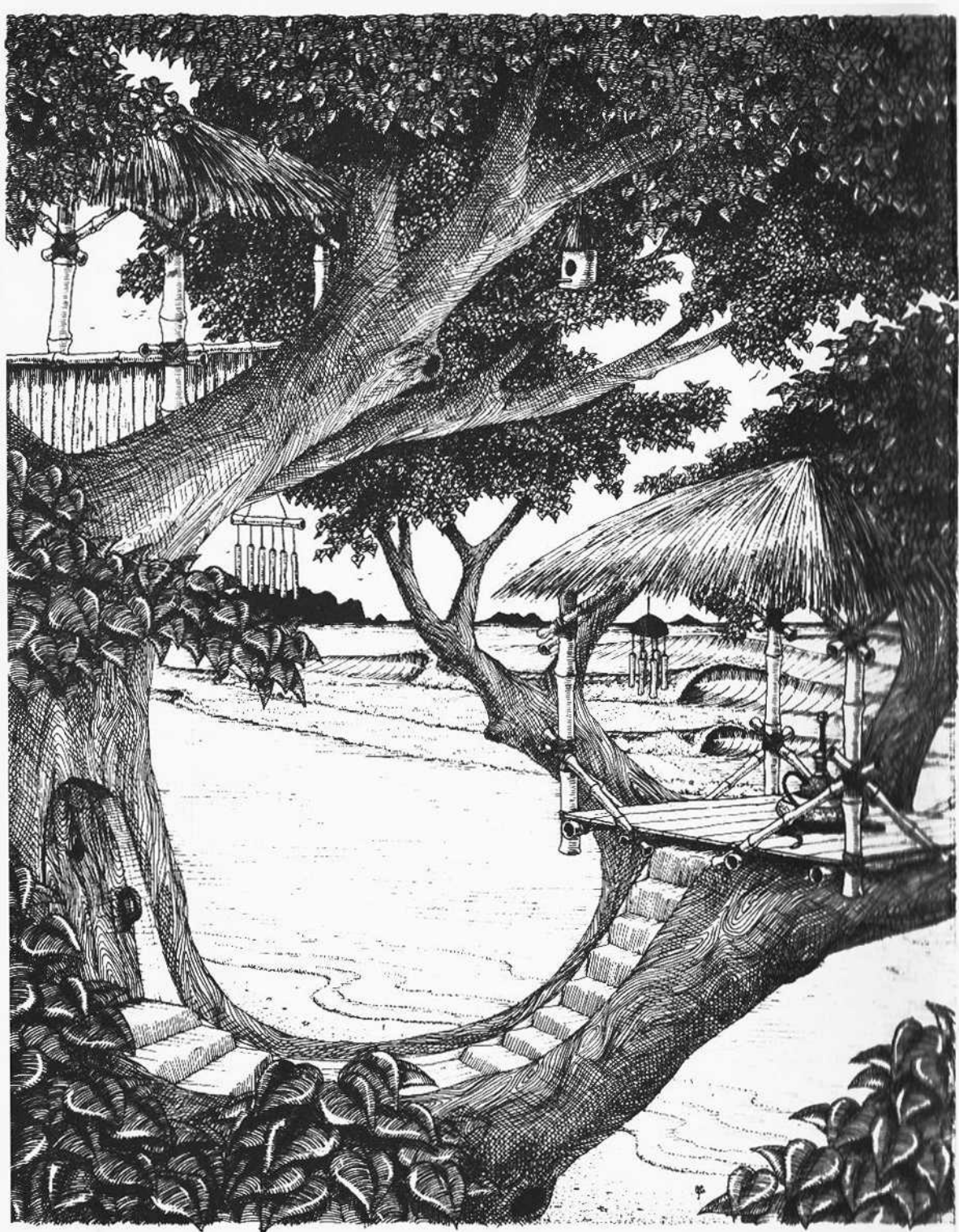




EL ARTE DE LA
CONTEMPLACION
ALAN WATTS



... Y la gente del autobús parece no entender, en el mundo que aún lucha por la supervivencia.

el arte de la contemplación

selección de textos de Alan W. Watts, Sw. Sivajoti y J. Krishnamurti.

Los Tebeolibres

los tebeolibres/impressions, calle dante alighieri, 105/barcelona-16.

ALGO SOBRE ALAN WATTS

Ha sido durante más de veinte años el mejor intérprete de las filosofías orientales en el mundo occidental. Desde que escribió "El camino del zen", millones de personas se han enriquecido a través de sus propuestas en forma de libros, conferencias y todos los medios de comunicación. Nacido en Canterbury, en 1915, Alan Watts llegó a Estados Unidos en 1938. Allí obtuvo la licenciatura de teología y el doctorado en la Universidad de Vermont, en reconocimiento a su trabajo en religión comparada. Watts ha escrito unos veinticinco libros, con una personal filosofía, compartida con especial alegría y candor por sus lectores de todo el mundo, presentando un modelo de individualidad y autoexpresión que pocos de sus contemporáneos pueden igualar. Su vida y obra reflejan una aventura sorprendente: fue editor, pastor anglicano, decano, locutor, y autor-conferenciante; fascinado por la cocina, la caligrafía, la canción y la danza, realizó la serie "Sabiduría oriental y vida moderna" para la tv. estadounidense y colaboró como especialista en muchos institutos psiquiátricos y hospitales. En la actualidad se le considera como uno de los grandes integradores de filosofías, especialmente sobre la aplicación de la religión de la no-religión: el zen. Alan Watts murió en Sausalito en 1973. El artículo sobre la meditación procede de una serie -"La esencia de A. Watts"- de pequeños libros que su esposa Mary Jane ha editado transcribiendo conferencias videograbadas que su hijo Mark filmó en los últimos años de su vida.

...El camino extático no es privativo de bazuqueos gazmoñosos, de beatos y curiales de feria. cualquier ser humano tiene el germen de armonía cósmica, sólo se debe hallar la trocha de anejiación entre universo e individuo, entre pensamiento y acción, en una vía de integración personal.

...El exceso de comunicación verbal es la enfermedad característica de occidente/

La portada y la pág. 14 son dibujos de Crumb, publicados con su conocimiento. El artículo "Meditación" ha sido traducido por Genoveva Roselló. Los textos de "Comprensión, Conocimiento" pertenecen a la versión española de Arturo Orzábal sobre una de las charlas de J. Krishnamurti. El artículo "El Arte de la Contemplación" lo han traducido Jaume Fargas e Isabel Moltó. El texto "Historia de A. Watts" es un refundido sobre la trad. de Francesc Virós. Las cortas tiras de comix zen las ha publicado Ioanna Salajan y algunas de ellas aparecieron en una revista holandesa hoy desaparecida, "Cosmic Papers". En la pág. 34, la historieta de "Garriris" de Mariscal.

En la pág. 21, ilustración "Tres mundos", de M.C. Escher. En la pág. 27, "Madre Tierra" (frag.) de Brief. Pág. 13, dibujo de Susan Morris.

En la pág. 2, dibujo de R.G. En la pág. 25, dibujo de Guillem C. © Celestial Arts/Pantheon Books (textos de A.W. © de la presente edición, Roselló Impressions, 1976. Permiso Editorial 1620/76.-Depósito Legal:B-37.259-76. I.S.B.N: 84-400-1767-7/Especialidades Gráficas, S.A., Quevedo, 24 - Barcelona-12

Meditación

A. Watts

El arte de meditar es un camino para conectar con la realidad. La razón para meditar es que la gente más civilizada está fuera de la realidad. Confunden el mundo tal como es con el mundo que ellos piensan que es. Hablan acerca de él, y lo describen.

Tenemos por un lado el mundo real, y por el otro todo el sistema de símbolos alrededor de este mundo que tenemos en nuestra mente. Hay muchos símbolos útiles; toda la civilización depende de ellos. Pero como en todas las buenas cosas hay sus ventajas y desventajas, y la principal desventaja de los símbolos es que los confundimos con la realidad, de la misma manera que confundimos el dinero con la actual riqueza y nuestros propios nombres, ideas e imágenes con nosotros mismos.

Naturalmente, desde el punto de vista filosófico, la palabra "realidad" es un concepto peligroso. Un filósofo podría preguntarme qué quiero decir con la palabra realidad. ¿Estoy hablando de dicha palabra en el sentido textual, espiritual o cómo? Tengo una contestación muy sencilla: Cuando hablamos del mundo material, es éste realmente un concepto filosófico. De la misma manera que si digo que esta "realidad" es espiritual, éste es también un concepto filosófico. Y la realidad en sí misma no es un concepto. La realidad es... (sonido de un gong). No tenemos palabras para explicarlo.

Es asombroso todo lo que no existe en el mundo real. En el mundo real por ejemplo, no existen tantas cosas ni tantos acontecimientos. ¡Ello no significa que el mundo real sea algo confuso! Significa que es un maravilloso sistema de fluctuaciones en el cual nosotros descubrimos cosas y consecuencias de la misma manera que podríamos proyectar imágenes o escoger grupos particulares de estrellas en el cielo y llamarlas constelaciones. Hay grupos de estrellas en el centro de nuestra mente, en nuestro sistema de ideas, pero ellas no están fuera, como constelaciones agrupadas en el cielo. De la misma manera, la diferencia entre yo mismo y el resto del universo no es nada más que una idea, no es una diferencia real.

La meditación es un camino por el cual vamos a sentir nuestra básica inseparabilidad con todo el universo. Lo primero que requiere es estar en silencio. Nos volvemos interiormente silenciosos y acabamos con el interminable rumiar que continúa dentro de nuestros cerebros.

La mayoría pensamos compulsivamente todo el tiempo; hablamos para nosotros mismos. Si estoy hablando todo el rato, no oigo lo que otro tenga que decirme. De la misma manera, si estoy pensando continuamente, es decir, si hablo para mí mismo no tengo nada en qué pensar, excepto dichos pensamientos. Por ello estoy viviendo plenamente en el mundo de los símbolos, y nunca en relación con la realidad. Quiero conseguir tocar la realidad: Esta es la razón básica para la meditación.

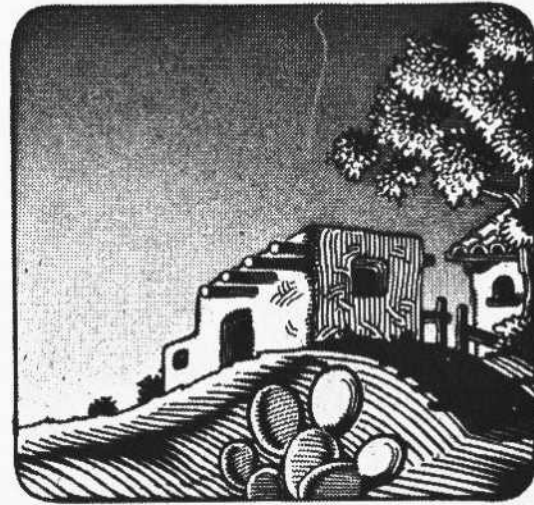
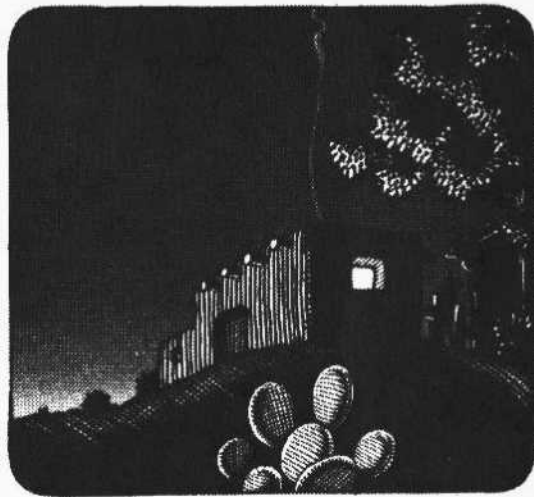
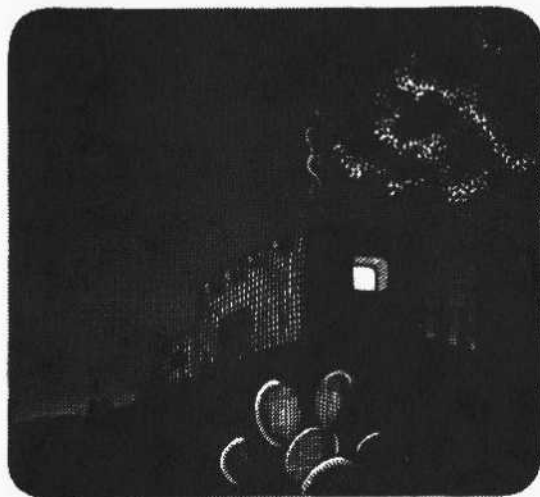
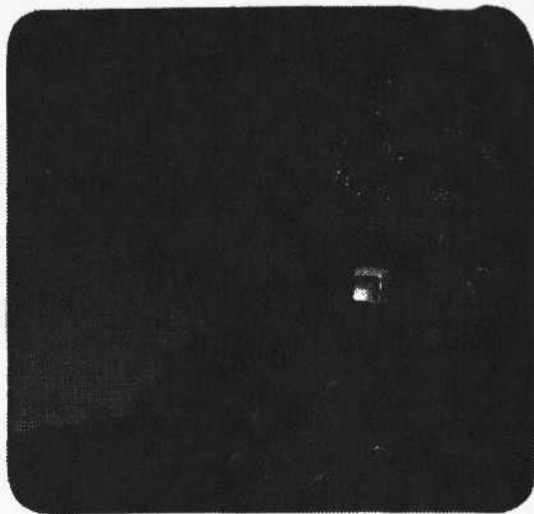
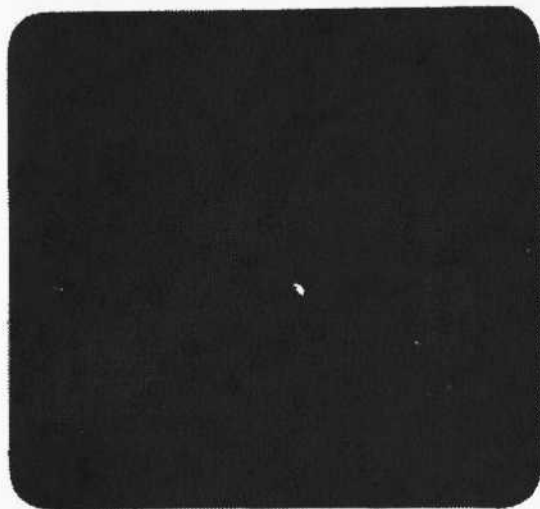
Hay otra razón, y ésta es un poco más difícil de entender. Podemos decir que la meditación no tiene ningún sentido o propósito. En este aspecto es diferente a casi todas las demás cosas que hacemos, excepto el interpretar música o bailar, quizá. Cuando hacemos música no es con una razón determinada, como alcanzar el final de la composición. Si ésta fuera la razón de la música, entonces obviamente los músicos más rápidos podrían ser los mejores. Incluso cuando estamos bailando no deseamos llegar a un lugar determinado del suelo como si estuviéramos de excursión. Cuando bailamos, el baile en sí mismo es la razón, igual que al interpretar, la música ésta es en sí misma la intención. Y exactamente la misma cosa es la meditación. La meditación es el descubrimiento de que la razón de la vida siempre llega de instante en instante.

Por ello, si meditas con un fin posterior, o sea para mejorar tu mente, mejorar tu carácter, ser más eficiente en la vida, tú piensas en el futuro, y no estás meditando. El futuro es un concepto, ¡no existe! ¡no existe tal cosa como el mañana! Nunca existirá porque el tiempo es siempre ahora. Esta es una de las cosas que descubrimos cuando paramos de reflexionar y de pensar. Descubrimos que existe un solo presente. Solo un eterno ahora.

Uno no medita por alguna razón en especial, excepto para disfrutar de ello. Aquí quisiera interponer un principio esencial, que la meditación sea considerada como algo agradable. No es algo que debas hacer como una pesada obligación. El problema hoy con la religión es que está mezclada con inflexibles deberes: Tú lo haces porque es "bueno" para ti. Es una especie de autocastigo. Cuando la meditación está bien hecha no hay nada de todo esto. Es algo así como profundizar el presente. Es como hacer un surco en el eterno ahora, ello nos lleva a un estado de paz donde podemos entender que la razón de vivir, el lugar donde se encuentra, es simplemente aquí y ahora.

El arte de meditar utiliza algunas ayudas fundamentales, que vamos a mencionar. Lo primero que vamos a usar como medio de calmar el cavilar de la mente, es el sonido puro. Por esto es útil tener un gong. Yo tengo un gong budista japonés hecho de bronce y de forma como de taza. Puedes comprarte uno o hacerlo tú mismo. O puedes usar tu propia voz cantando.

La segunda ayuda es un rosario*. El rosario se usa en la meditación como un método inconsciente de regular el tiempo uno mismo. En lugar de mirar al reloj, mueves una bolita cada vez que inspiras y expiras. Y cuando termines un rato de lentas respiraciones, contanto la mitad de las 108 bolitas del rosario, han pasado aproximadamente 40 minutos. Este es el tiempo que se acostumbra a estar sentado en la meditación, de otra manera se empieza a estar incómodo, las piernas empiezan a estar rígidas y problemas parecidos.



La tercera ayuda en la meditación es el uso del incienso. El sentido del olfato es nuestro sentido reprimido. Y porque es nuestro sentido reprimido tiene una poderosa influencia en nosotros y lo explicaremos al final de este libro. Inconscientemente asociamos ciertos estados de la mente, y desde que olemos el incienso lo asociamos con paz y contemplación; es la ventaja de quemar incienso durante la meditación.

Otra cosa que solemos discutir, es cómo debe uno sentarse durante la meditación. Puedes sentarte de la manera que tú quieras, puedes sentarse en una silla, o puedes sentarte como yo me siento que es el sistema japonés, arrodillándote con los dedos de los pies atrás, y sentado sobre el talón en postura vertical, las manos bien sueltas sobre la falda. También puedes sentarte en la posición de loto, que es más difícil: cruza las piernas con el pie sobre el muslo, la planta del pie hacia arriba. Cuanto más joven empieces a practicar este ejercicio, más fácil lo encontrarás de hacer. Puedes sentarte cruzado de piernas en un elevado cojín sobre el suelo, si lo prefieres. La cuestión es que si mantienes la espalda derecha —ni tieso ni hundido— puedes concentrarte y fácilmente balancearte y sentir la sensación de estar clavado en el suelo. Este tipo de estabilidad psíquica es muy importante para evitar que te distraigas y sentirte en general sosegado en este momento, aquí y ahora. "Je suis, je reste" dicen los franceses: "Estoy aquí y aquí sigo".

Ahora que estás sentado y tienes lo que necesitas, el camino más fácil para iniciar el estado de meditación es empezar escuchando. Sólo cierra los ojos, y concéntrate escuchando todos los sonidos que están a tu alrededor, escucha el tarareo y el zumbido general del mundo, como si estuvieras escuchando música. No intentes identificar los sonidos, solamente permíteles divertirse con tus tímpanos. Déjales ir. En otras palabras, deja a tus oídos oír lo que quieran oír. No quieras reconocer los sonidos. No hay sonidos propios ni impropios, no importa si alguien tose, estornuda o deja caer algo. Todo son sonidos.

Siguiendo este experimento, te encontrarás con no poder evitar el poner nombres a los sonidos, identificándolos e ir pensando, hablándote a ti mismo en tu mente, mecánicamente. Pero es importante que no trates de reprimir estos pensamientos, forzándolos para que salgan fuera de tu mente, porque precisamente pueden tener el mismo efecto que si trataras de calmar el agua agitada con una plancha, van a estorbarte aún más. Lo que debes hacer es esto: mientras empieces a escuchar sonidos, sólo oyes los pensamientos como si fueran parte del ruido general, como coches corriendo o pájaros cantando fuera de la ventana. Mira tus pensamientos como simples ruidos. Pronto descubrirás que el mundo exterior e interior llegan juntos. Hay un acontecimiento. Tus pensamientos se suceden precisamente igual que los sonidos que continúan fuera, todo ello es sencillamente algo que ocurre y lo único que tú haces es observarlo.

En este proceso otro hecho muy importante es que estás respirando. Permite que tu respiración corra como quiera, mientras medites; en otras palabras, no hagas ningún ejercicio de respiración, sólo observa el camino que quieren tomar tus respiraciones y observarás entonces algo curioso: normalmente dices que respiras porque crees que respirar es algo que haces voluntariamente, como charlar o caminar. Pero notarás también que cuando no estás pensando en respirar, respiras igual. Lo curioso acerca de la respiración es que se puede considerar tanto como una voluntaria o involuntaria acción. Por un lado sientes "estoy haciéndolo" y por otra "me está sucediendo". Y por esto la respiración es la parte más importante de la meditación porque va a enseñarte cómo empiezas a ser consciente de tu respiración que es la más firme y segura división que podemos hacer de lo que hacemos y de lo que nos sucede.

Observa tus inspiraciones y empieza a ser consciente de que ambos, el aspecto voluntario e involuntario de tu experiencia son todo un solo suceso. Esto puede parecer un poco extraño, al principio. Debes pensar ¿soy como el instrumento del suceso, el simple testigo pasivo de algo que está completamente más allá de mi control? ¿o estoy realmente progresando algo? Si así fuera podría ser Dios y ello podría ser muy embarazoso porque me acusarían de muchas cosas ¡sería una postura terriblemente responsable! Lo cierto del caso es que ambas cosas son verdad. Todo lo que te está sucediendo también tú lo estás haciendo. Por ejemplo, tus ojos están transformando el sol en luz, es decir en el final del nervio, en tu propia piel se transforman las vibraciones eléctricas del aire en calor y temperatura; son tus tímpanos los que están cambiando vibraciones en el aire por sonido. Este es el camino por el cual estás creando el mundo. Pero cuando no filosofamos acerca de él, entonces es cuando está sucediendo; esto... (sonido de un gong)... y nosotros quisiéramos darle nombre.

Cuando lleves ya algún tiempo respirando, deja que ello suceda y no fuerces nada; descubrirás una cosa curiosa. Sin hacer ningún esfuerzo puedes respirar más y más profundamente. Cuando espiramos es importante, porque es el instante de relajamiento como cuando decimos: ¡cáspita! y lanzamos un suspiro de alivio. Así que, al espirar el aire tienes la sensación de que tu respiración está acabándose, descendiendo, cayendo, cayendo fuera. De la misma manera que te sentirías si te acuestas en una cama muy confortable y te dejas caer tan pesado como te sea posible. Deja ir tu respiración de igual forma. Cuando lo consigas totalmente, y te sientas cómodo y como bajando de nuevo, no te echas atrás, deja tus pulmones dilatados, completamente dilatados, hasta que los sientas confortablemente llenos. Espera un momento, manténlo, y luego repite una vez más. De esta manera podrás ver que tu respiración empieza a ser más fácil y lenta y más y más poderosa.

Es posible que en el curso de la meditación aparezcan visiones o éxtasis de conciencia y es una tentación natural pensar en ellos como los objetivos de la contemplación. De todas maneras intentar prolongar estos estados o revivirlos cuando descienden es como contraer los músculos faciales para ver con claridad, es un esfuerzo que interrumpe el fluir natural de lo que está pasando ahora. También puede darse una curiosa sensibilidad para los pensamientos no hablados y las intenciones de otros, o una sorprendente habilidad del intelecto, o fidelidad en la memoria, pero éstos no se pueden tomar como signos de "progreso" en la contemplación, porque ésta cesa tan pronto como existe alguna búsqueda de resultados. Tentaciones de este tipo acechan la contemplación ritual, de la misma manera que el tocar un instrumento musical pueda usarse para fines ajenos al placer de la música, como al competir con uno mismo o con otros por un status musical.



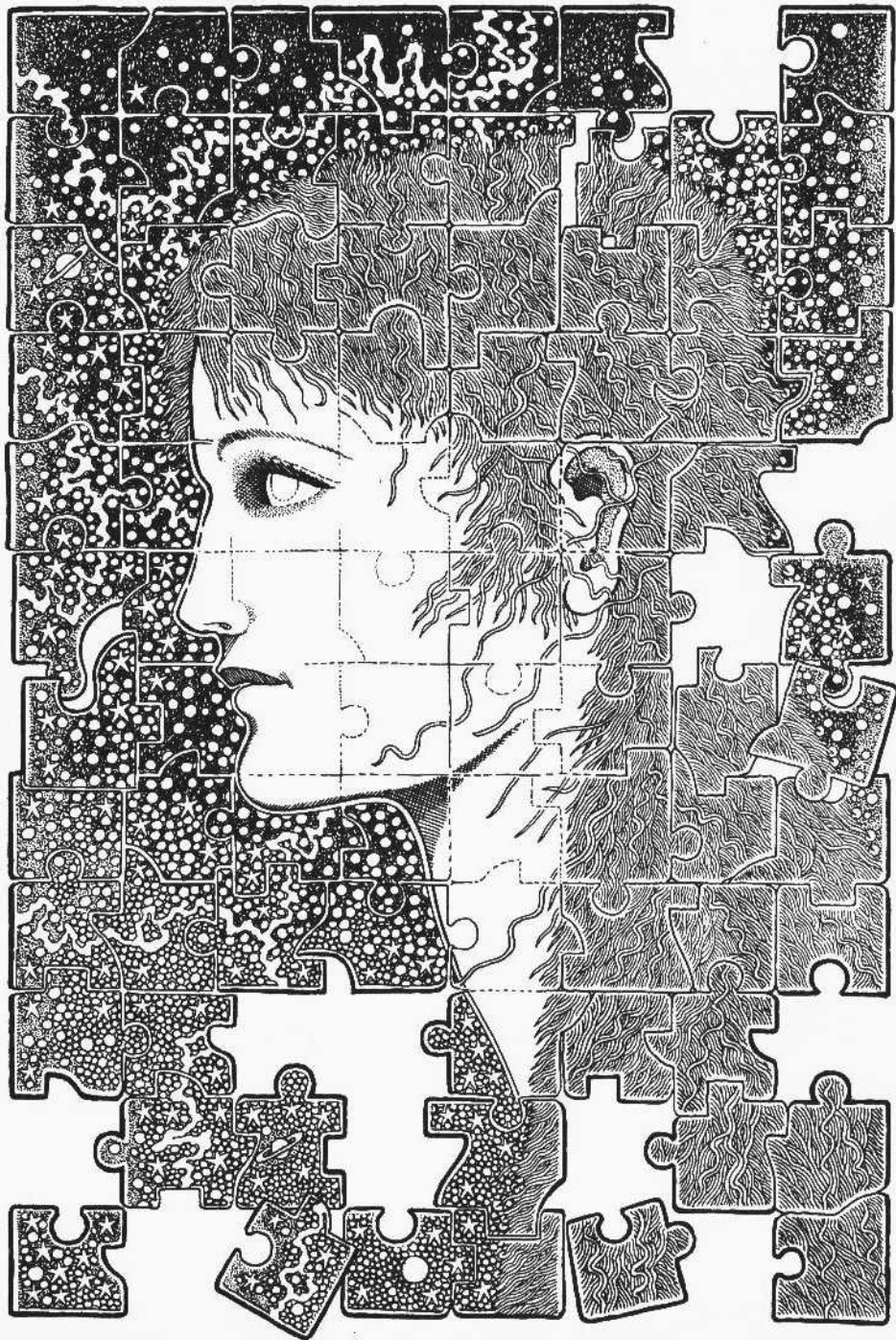


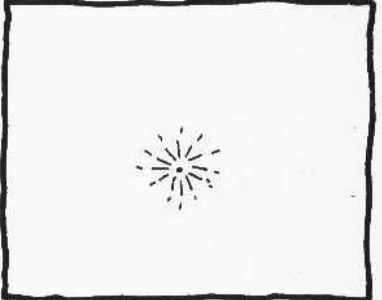
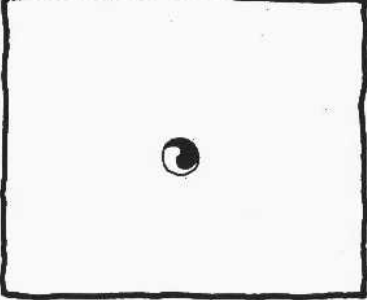
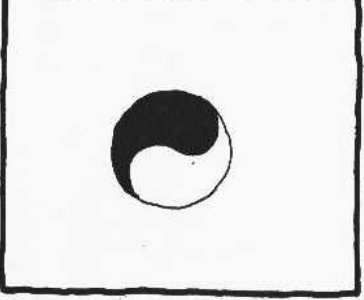
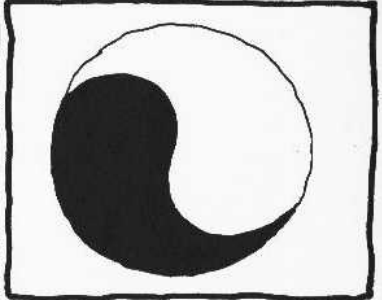
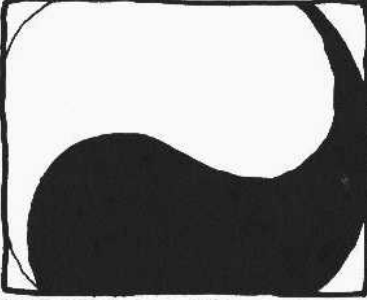
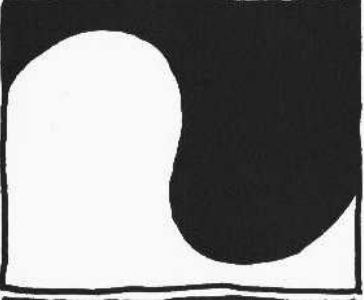
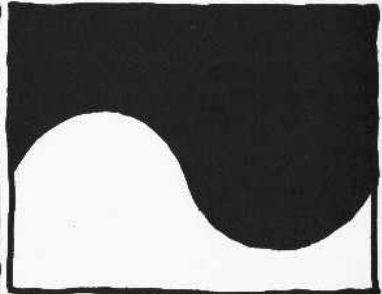
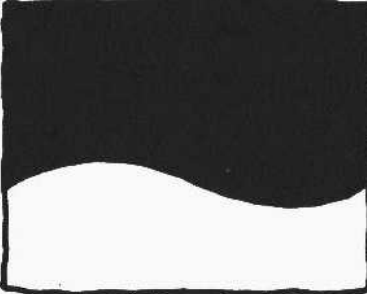
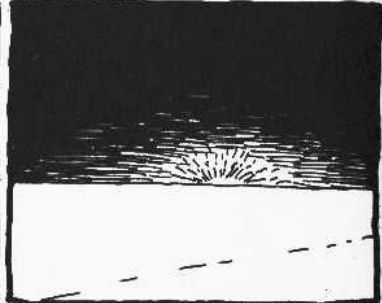
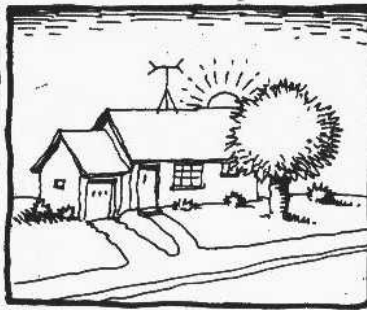
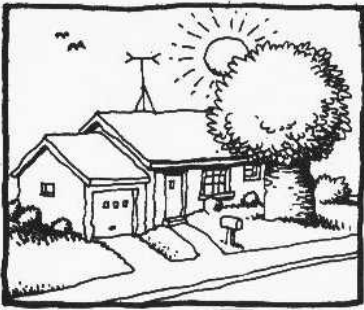
Ahora escuchas el sonido, estás escuchando en tu interior sentidos y pensamientos, y observando al mismo tiempo que tus respiraciones son como sucesos no voluntarios ni tampoco involuntarios. Sólo estás alerta a estas sensaciones básicas. Entonces empiezas a estar en un estado de meditación. No te apures, no te preocupes del futuro, no te preocupes del progreso que estés haciendo. Estáte contento del todo de ser consciente de ello. No seas selectivo: "Debería pensar en esto y no en lo otro...". Sólo observa cuanto está sucediendo.

Para hacerlo un poco más fácil, para tener la mente libre sin cavilaciones, ni pensando verbalmente, es muy útil el sonido cantado. Si, por ejemplo, escuchas simplemente un gong, deja que este sonido lo sea todo en tu experiencia. Es bastante sencillo, no requiere esfuerzo. Y con todo ello, o solo, si no tienes un gong, puedes emplear lo que en lenguaje sánscrito es un mantra. Los mantras son sonidos cantados que usan no por su significado sino por el simple tono, y van unidos a una lenta respiración. Uno de los mantras básicos es, naturalmente, OM. Este sonido se utiliza porque corre desde detrás de la garganta hasta los labios, contiene todo el recorrido de la voz y representa la energía total del Universo. Esta palabra se denomina pranava, nombre utilizado para designar "La Última Realidad", según la cual no hay ninguna mayor, de esta manera cantas Aouuuuuuummm. Y varias Aaaaaahhhhhmmmmmmmm, Aaaaauuuuummmmmmmmmmmmmmmmmmmmm, y lo mantienes durante un rato, encontrarás que las palabras empezarán a tener un sonido puro. No pienses sobre ello, no te crees imágenes del sonido que está yendo a tu mente. Empezarás absorbido completamente en el sonido y te encontrarás viviendo en un eterno ahora en el cual no hay pasado ni futuro, ni diferencia entre lo que eres como conocedor y lo que eres como conocimiento, entre ti y el mundo de la naturaleza fuera de ti. Todo deviene un solo hecho, un solo acontecimiento.

Con estos cantos lentos de movimiento te puedes encontrar que, según tu temperamento, sea más fácil de hacer uno más rápido. Este tiene un ritmo que va absorbiendo. El canto que puedes escuchar hace: Hari Krishna, Hari Krishna, Krishna Krishna Hari Hari, Hari Krishna Hari Krishna, Krishna Krishna, Hari Hari, Hari Rama, Hari Rama, Rama Rama, Hari Hari... y no importa lo que quiera decir (Krishna y Rama son nombres de las divinidades hindús). En este momento el caso es correr, correr... Hari Krishna, Hari Krishna, Krishna Krishna, Hari Hari y así se continúa. Si eres cristiano o judío puedes sentirte más inclinado a utilizar una palabra que congenie más contigo en la meditación, Aleluya, aleluya, aleluya... Si eres mahometano, puedes emplear el nombre de Dios. Tienen una manera de hacerlo muy excitante: Al-lah, Al-lah, Al-lah, Al-lah, Al-lah, Al-lah... más y más rápido, y después de 40 minutos estarás fuera de tu mente.

Como ves, escapar de tu mente una vez al día es tremendamente importante. En este estado es como si volvieras a tus sentidos, pero si estás todo el rato consciente te vuelves irracional.





Concentrarse es fijar la mente en un punto con exclusión de cualquier otro.

En la naturaleza, las múltiples manifestaciones de la energía son fuerzas poderosísimas, pero ciegas, que necesitan ser controladas por la inteligencia del hombre, quien obtiene así de ellas un fruto positivo. El agua, por ejemplo, puede resultar una fuerza destructora que arrasa y asola, y también, debidamente canalizada, puede convertirse en una fuente extraordinaria de vida y de riqueza. Hasta ahora la humanidad ha tratado de someter y utilizar con propósitos constructivos algunas de estas fuerzas a medida que ha descubierto su poder.

La concentración es la técnica para canalizar y someter a la más sutil y poderosa de todas las fuerzas de la naturaleza: la energía mental o el pensamiento.

La mente tiende siempre a manifestarse en forma de hábitos, a recorrer caminos que le son gratos y conocidos, deperdiendo así la mayor parte de su potencial, que podría muy bien utilizarse en fecundar e iluminar las espesas tinieblas de lo desconocido.

La práctica de la concentración tiene por objeto adiestrar a la mente para que pueda dirigirse a lugares u objetos determinados a voluntad y conscientemente. Así como un invidente que ha de aprender a caminar en una ciudad desconocida necesita un entrenamiento previo, la mente, antes de familiarizarse con un nuevo camino, necesita un adiestramiento largo y específico.

Esta práctica comienza con el control de los sentidos. Sabido es que los sentidos son como grandes boquetes por los que se escapa en torrente nuestro flujo mental, creándose así una co-

rriente hacia lo exterior, que inestabiliza la mente e impide la concentración. El flujo mental, una vez rebasado el boquete de salida, se precipita hacia la nada por los innumerables cauces del hábito, arrastrando consigo inútilmente un enorme caudal de energía. Para controlar esta fuga constante de energía es preciso colocar un juego de válvulas o compuertas que regulen el paso de los sentidos, dejando salir solamente aquella cantidad de energía que sea precisa en determinados momentos y teniendo, en otros, la posibilidad de cerrar completamente la salida al exterior y concentrar toda la energía en propósitos introspectivos.

Este juego de válvulas que regula el paso de la mente hacia lo exterior es la disciplina de los sentidos. Es el quinto paso en el camino del Raja Yoga y recibe el nombre sánscrito de *Prathyahara* (entrenamiento para hacer la mente introspectiva).

Cuando los sentidos pueden cerrarse a voluntad a lo exterior, uno se encuentra con el vasto mundo de lo interior, poblado de recuerdos e imaginaciones y tan tentador y seductor como el exterior. Es preciso entonces retirar la atención de este juego ilusorio de la mente y fijarla conscientemente en un solo punto. Aquí comienza la concentración.

Es muy difícil al principio mantener la mente apartada de sus cauces habituales, pero la práctica constante va imprimiendo un nuevo surco en la sustancia mental por el que la atención discurre cada vez con mayor facilidad. Cuando este nuevo cauce es lo suficientemente profundo, la corriente mental, arrastrada por la atención, fluye intensamente por él, de un modo suave, regular y

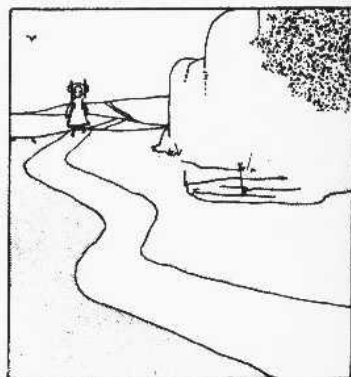
uniforme. En este momento se ha producido la concentración. Una sola idea ocupa la mente y toda la energía está concentrada en esa idea única.

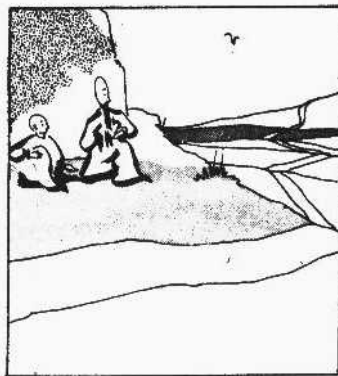
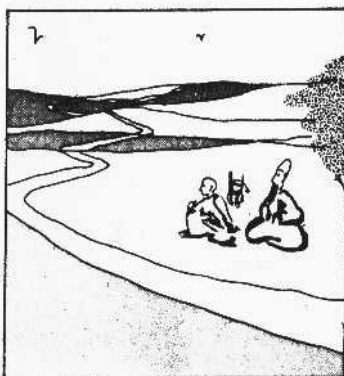
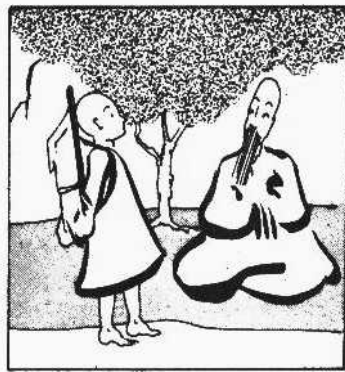
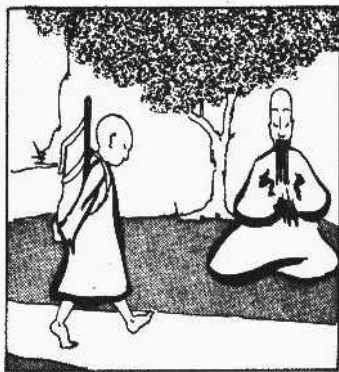
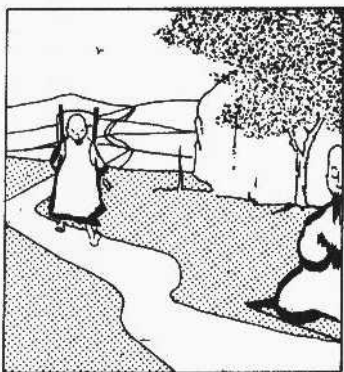
Todo el mundo posee cierta capacidad de concentración, pero para la evolución espiritual es preciso desarrollar esta facultad hasta un grado muy alto. Un científico concentra su mente e inventa muchas cosas nuevas. A través de la concentración, perfora las capas más gruesas de la mente y penetra profundamente en las regiones más elevadas donde obtiene un conocimiento más profundo. El investigador proyecta su intelecto sobre los materiales que analiza y descubre sus secretos.

Toda nuestra vida es un constante ejercicio de concentración. Igual que solamente somos capaces de hacer una cosa a la vez, deberíamos tener siempre una sola idea en la mente: la idea de aquello que estamos haciendo en un momento determinado. Eso nos convertiría en genios. La única diferencia entre un genio y una persona ordinaria es su capacidad de concentración. Quien es capaz de concentrar y proyectar todas sus energías en una disciplina cualquiera se convierte en un genio. Los santos

La concentración es necesaria para hacer nuestra vida fecunda. Uno debe elegir un ideal y concentrarse plenamente en él. Sin distracciones. Solamente así puede obtenerse éxito en la vida. Los inestables, los eternos buscadores, los que prueban un poco de aquí y un poco de allá, sin decidirse jamás por un camino u otro, son perfectos ejemplos de dispersión. Tales personas pueden pasarse horas enteras sentadas tratando de concentrar su mente, pero todo lo que pueden hacer es construir castillos en el aire. La mayor parte de sus energías las gastan en la murmuración y el regalo de los sentidos.

La concentración puede ser interna o externa; abstracta o concreta, dependiendo de que la atención se enfoque en un punto exterior o interior; en un objeto concreto o en un concepto abstracto. Cada uno puede elegir para su práctica aquel objeto con el que se sienta más identificado: una imagen, un *chakra* o centro de energía espiritual, la llama de una vela o una idea abstracta (Paz, Dios, Amor). Lo verdaderamente importante no es el objeto elegido, sino que exista concentración y que ésta se emplee inteligentemente con propósitos evolutivos y espirituales. Porque una vida sin concentración es una vida estéril. Om shanti.





Para la mayoría de nosotros, la concentración es un proceso de exclusión. La concentración se produce por el esfuerzo, la coacción, la dirección, la imitación, por lo cual la concentración es un proceso de exclusión. Me intereso en la así llamada "meditación", pero mis pensamientos se distraen, divagan. Fijo, pues, mi mente en un cuadro, una imagen, o en una idea, y excluyo todos los otros pensamientos; y a este proceso de concentración, que es exclusión, se lo considera como un medio de meditar. Es eso lo que hacéis, ¿verdad? Cuando os sentáis a meditar, fijáis vuestra mente en una palabra, en una imagen o en un cuadro; pero la mente vaga por todas partes. Hay constante interrupción de otras ideas, otros pensamientos, otras emociones, y tratáis de alejarlos; empleáis vuestro tiempo batallando con vuestros pensamientos. A este proceso vosotros lo llamáis "meditación". Esto es, procuráis concentraros en algo que no os interesa, y vuestros pensamientos continúan multiplicándose, aumentando, interrumpiendo. De suerte que gastáis vuestra energía en excluir, en desviar, en rechazar; y si podéis concentraros en un pensamiento escogido, en un objeto determinado, creéis que por fin habéis logrado éxito en la meditación. Eso, por cierto, no es meditación, ¿verdad? La meditación no es un proceso de excluir, excluir en el sentido de evitar las ideas intrusas, de erigir contra ellas una resistencia. La plegaria, pues, no es meditación, y la concentración excluyente no es meditación.

¿Qué es, pues, la meditación? La concentración no es meditación, porque, cuando hay interés, es relativamente fácil concentrarse en algo. Un general que hace planes para la guerra, para la matanza, está muy concentrado. Un hombre de negocios ocupado en ganar dinero está muy concentrado; hasta puede ser cruel al prescindir de todo otro sentimiento y concentrarse completamente en lo que él desea. Un hombre que está interesado en cualquier cosa se concentra de un modo natural, espontáneo. Pero esa concentración, por cierto, no es meditación, es una mera exclusión.

¿Qué es, entonces, la meditación? La meditación es por cierto comprensión, la meditación del corazón es comprensión. ¿Cómo puede haber comprensión habiendo exclusión? ¿Cómo puede haber comprensión cuando hay ruego, súplica? En la comprensión está la paz, la libertad; quedáis libres de aquello que comprendéis. Pero el mero hecho de concentrarse o de orar no trae comprensión. La comprensión es la base misma, el proceso fundamental de la meditación. No tenéis que aceptar mi palabra al respecto; pero si examináis la oración y la concentración con mucho cuidado, a fondo, hallaréis que ninguna de ellas trae comprensión. Sólo conducen a la obstinación, a la fijación, a la ilusión. Mientras que la meditación, en la cual hay comprensión, trae libertad, claridad e integración.

Ahora bien, ¿qué entendemos por comprensión? La comprensión significa atribuir significado verdadero, dar su verdadero valor a todas las cosas. Ser ignorante es dar falsos valores. Está en la naturaleza misma de la estupidez la falta de comprensión de los verdaderos valores. La comprensión, pues, surge cuando existen verdaderos valores, cuando los verdaderos valores son establecidos. ¿Y cómo habrá uno de establecer verdaderos valores: el verdadero valor de la propiedad, el verdadero valor de las relaciones, el verdadero valor de las ideas? Para que surjan los verdaderos valores, es preciso que comprendáis al pensador, ¿no es así? Si no comprendo al pensador, que soy yo mismo, lo que yo escojo carece de sentido. Es decir, si no me conozco a mí mismo, mi acción, mi pensamiento, no tienen fundamento alguno. De suerte que el conocimiento propio es el comienzo de la meditación: no el conocimiento que uno obtiene de los libros, de las autoridades, de los "gurus", sino el conocimiento que surge de la explotación de uno mismo, que es autopercepción. La meditación es el principio del conocimiento propio, y sin conocimiento propio no hay meditación. Porque, si no comprendo las modalidades de mis pensamientos, de mis sentimientos, si no comprendo mis móviles, mis deseos, mis exigencias, mi busca de normas de acción, que son ideas; si no me conozco a mí mismo, no existe base para pensar. Y el pensador que sólo pide, ruega o excluye, sin comprenderse a sí mismo, tiene inevitablemente que terminar en la confusión, en la ilusión.

El principio de la meditación es, pues, el conocimiento propio, y éste significa darse cuenta de todo movimiento del pensar y del sentir, conocer todas las capas de mi conciencia, no sólo las superficiales sino las ocultas, las actividades profundamente encubiertas. Mas para conocer las actividades profundamente encubiertas, los móviles, respuestas, pensamientos y sentimientos ocultos, tiene que haber tranquilidad en la mente consciente; es decir, la mente consciente debe estar en calma, serena, a fin de recibir la proyección de lo inconsciente. La mente superficial, consciente, está ocupada con sus diarias actividades: ganar el sustento, engañar y explotar a los demás, huir de los problemas, todas las diarias actividades de nuestra existencia. Esa mente superficial tiene que comprender el verdadero significado de sus propias actividades, y con ello lograr tranquilidad para sí misma. No puede lograr tranquilidad, calma, por la mera regulación, por la coacción, por la disciplina. Sólo puede lograr tranquilidad, paz, serenidad, comprendiendo sus propias actividades, observándolas, dándose cuenta de ellas, viendo su propia crueldad, cómo habla al sirviente, a la esposa, a la hija, a la madre, y lo demás. Cuando la mente superficial, consciente, se da así plena cuenta de todas sus actividades, mediante esa comprensión llega ella a estar espontáneamente tranquila, no narcotizada por la coacción ni

regulada por el deseo; entonces está capacitada para recibir las intimaciones, las insinuaciones de lo inconsciente, de las muchísimas capas ocultas de la mente: los instintos raciales, los recuerdos enterrados, los secretos deseos, las profundas heridas que aún no han sido sanadas. Tan sólo cuando todo eso se ha proyectado y ha sido comprendido, cuando la totalidad de la conciencia se ha descargado y ya no está trabada por ninguna herida, por ninguna clase de recuerdo, está ella en condiciones de recibir lo eterno.

La meditación es, pues, conocimiento propio, y sin conocimiento propio no hay meditación. Si no os dais cuenta en todo momento de todas vuestras reacciones, si no sois plenamente conscientes, si no os dais plena cuenta de vuestras diarias actividades, el mero hecho de encerraros en una habitación y sentaros frente a un cuadro de vuestro "guía espiritual", de vuestro Maestro, de meditar, es una escapatoria. Sin conocimiento propio, en efecto, no hay verdadero pensar, y sin verdadero pensar lo que vosotros hacéis carece de sentido, por nobles que sean vuestras intenciones. La oración no tiene, pues, significado alguno sin conocimiento propio; mas cuando hay conocimiento propio hay verdadero pensar, y por lo mismo verdadera acción. Cuando hay verdadera acción no hay confusión, y por lo tanto no suplicáis a nadie que os saque de ella. Un hombre que es plenamente sensible, perceptivo, está meditando; él no ora, porque nada desea. Mediante la oración, la disciplina, la repetición, y todo lo demás, podéis producir cierta serenidad; pero eso es simple embotamiento, y reduce la mente y el corazón a un estado de hastío, de cansancio. Con ello se narcotiza la mente; y la exclusión, que llamáis concentración, no conduce a la realidad; jamás lo podrá exclusión alguna. Lo que trae comprensión es el conocimiento propio, y no es muy difícil ser consciente, perceptivo, habiendo verdadera intención. Si os interesa descubrir todo el proceso de vosotros mismos —no sólo la parte superficial sino el proceso íntegro de todo vuestro ser—, entonces ello resulta relativamente fácil. Si realmente deseáis conoceros a vosotros mismos, escudriñaréis vuestro corazón y vuestra mente para conocer su pleno contenido; y cuando exista la intención de conocer, conoceréis. Entonces podréis seguir, sin condenación ni justificación, todo movimiento del pensar y del sentir; y siguiendo todo pensamiento y todo sentimiento a medida que surge, realizaréis una paz que no será producto de la voluntad ni de la disciplina sino el resultado de no tener ningún problema, ninguna contradicción. Es como el lago que se vuelve apacible, sereno, cuando al caer la tarde ya no sopla el viento; y cuando la mente está serena, aquello que es inconmensurable se manifiesta.



El arte de la Contemplación

A. Watts

Cada individuo es una obertura a través de la cual toda la energía del universo es consciente de sí misma, un vértice de vibraciones en el que se realiza como hombre o bestia, flor o estrella, no aislado sino como centro de todo lo que le rodea. Estos centros no están, como pueda parecer, separados de sus contornos, sino que permanecen en mutua interrelación con ellos —del centro a la circunferencia— de la misma manera que los polos magnéticos. Así cada centro, donde quiera que esté, implica toda otra serie de centros en otro lugar. El individuo, por lo tanto, no es sólo un centro. Es el contorno entero centrado en este tiempo o este lugar, que es la razón por la que los astrólogos intentan inferir el carácter de un individuo, a partir de la disposición del universo que le rodea, aunque sea dudoso que conozcan la manera correcta de leerlo.

El sistema entero es simbiótico en principio, pues, el individuo no puede manifestarse, ni por corto tiempo, excepto en mutua interdependencia con el todo. Porque podría decirse, en el lenguaje bastante ordinario de nombres y verbos que distinguen arbitrariamente cosas de sucesos, que el individuo es algo que la totalidad está haciendo y que la totalidad es algo que el individuo está haciendo simultáneamente. Este parentesco normalmente no se siente o se conoce en la conciencia humana, fascinada como está por la aparente independencia del individuo de la totalidad— y también aterrorizada por ello.

El individuo se siente restringido al área de su conducta voluntaria, desde donde todo lo demás parece ser un suceso independiente e incontrolable procedente de algo bastante diferente de él mismo. No entiende que, así como no se puede caminar sin suelo, no se puede experimentar sin incluir la relación con el suceso o con uno mismo (centro) excluyendo la relación con lo otro (contorno). Por lo tanto nadie más que uno mismo es completamente otro, porque entre uno mismo y lo otro, entre hacer y suceder hay, otra vez la misma clase de unidad que existe entre los polos magnéticos o entre la cresta y el fondo de una ola.

El sistema como totalidad parece ser una distribución de entidades sólidas o nudos de energía en medio del vacío espacio. La conciencia humana se preocupa con estas entidades y, virtualmente ignora su posición espacial. Nosotros la consideramos "nada" en el sentido de que no tiene importancia ni significado olvidando que sin el campo espacial, ninguna de estas entidades podría manifestarse o distinguirse. De todos modos, hay la misma relación polar entre el espacio y la entidad que entre la cresta y el fondo, razón por la que la nada no es simplemente el contrario o la ausencia de ser, sino más bien su suelo y origen. ¡Creemos tan firmemente en la máxima "ex nihilo nihil"! —nada puede aparecer de la nada— que nos es casi imposible ver que el vacío es el pre-requisito esencial para cada forma de ser, a menos que podamos imaginar que el espacio tiene alguna estructura oculta a nuestros sentidos.

Mientras existan tales estructuras o procesos como los rayos cósmicos que no aparecen a los sentidos desnudos, la actividad y potencia del vacío es, como dijo Lao-Tsé, precisamente que está perfectamente vacío. "El ser y el no-ser se mantienen mutuamente". Por lo tanto, no ver la unidad de uno mismo con lo otro es el peligro de la vida y no ver la unidad del ser con el no-ser es el peligro de la muerte.

Para entender la reciprocidad o mutua independencia de los polos opuestos —el ser y la nada, centro y circunferencia, uno mismo y lo otro, hacer y suceder— debería llamarse visión polar. Estamos comentándolo en los secos términos de la lógica, con los cuales se comprende intelectualmente. Pero cuando la visión polar llega en forma de inmediata sensación y sentimiento, se la conoce como experiencia mística o consciencia cósmica, y de ello es mejor hablar de manera poética y paradójica. Sentir la visión polar es sentir lo que te pasa con tu propio quehacer, y que tu propio quehacer te está pasando a ti, que la muerte y el vacío es el firme camino sobre el que camina la vida, y que uno mismo, como centro y circunferencia es el eterno universo. Pero este sentimiento o intuición no llega en forma de palabras o ideas y no depende de ningún truco de imaginación o auto-sugestión. Es más bien como cuando uno mira el cielo azul o siente que está vivo, simplemente.

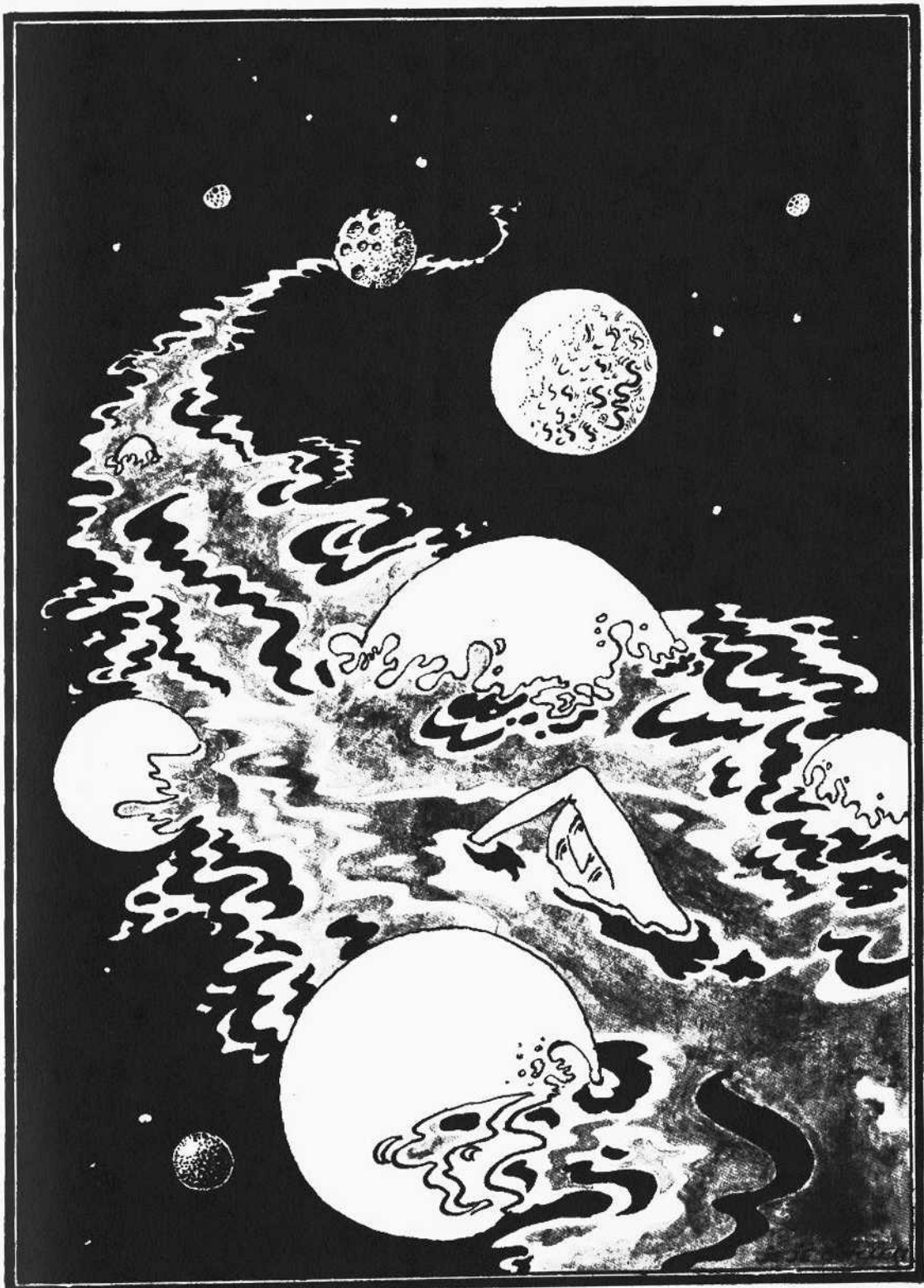
Este sentimiento, o mejor, la base de él, está siempre presente. No somos conscientes de él, sólo porque nuestra consciencia se distrae con otro sentimiento de identidad incompatible, que casi todas las personas pensantes aprenden en la infancia. Todo es demasiado fácil, confundimos símbolos y signos con lo que representan, como al decir "esto es un árbol", cuando aquello a lo que señalamos es completamente diferente a la voz "árbol". A nivel más profundo, confundimos lo que somos actualmente como centro-circunferencia y organismo-ambiente, con una idea, concepto, o imagen de nosotros mismos, ausentando la interdependencia de lo uno mismo y lo otro. A esta imagen la llamamos el "Yo", el ego, la persona, el sujeto (diferenciado del objeto). Lo consideramos como el hacedor de nuestros hechos, el pensador de nuestros pensamientos y el sensor de nuestros sentimientos. Es una falsa imagen, por varias razones:

La primera es que sólo es un concepto o símbolo y por tanto no puede hacer más que lo que la palabra agua puede hacer para apaciguar nuestra sed. La segunda es que no es más que una caricatura empobrecida de nuestro organismo entero, puesto que no hay nada en él que corresponda al proceso subconsciente de nuestro ser. La tercera es que omite por completo la unidad polar del organismo con el universo, ignorando que los dos son un mismo proceso.

Bajo la impresión de que esta pura abstracción es el centro vital y organizador de nuestro ser, intentamos hacer funcionar sus "deseos" cuando la acción es difícil o cuando cuesta cohibir las emociones. Así, al "dar una atenta ojeada" a algo o al escuchar con cuidado, apretamos los músculos en las regiones de los ojos y orejas; rascamos nuestra cabeza cuando estamos perplejos o fruncimos el ceño cuando intentamos prestar atención. Apretamos los dientes cuando intentamos aguantar el dolor, cerramos nuestros puños cuando intentamos "contenernos" y apretamos nuestros músculos estomacales al intentar controlar la ansiedad. Todas estas acciones son fútiles y no ayudan en nada a conseguir los objetivos deseados, pero son crónicas y habituales y fomentan un estado generalizado de tensión corporal, a menudo centrado sobre y entre los ojos, que sirve de referencia a las experiencias sentidas, al corresponder al símbolo-imagen de la persona o ego, y por tanto uniendo una ilusión a una banalidad.

La pregunta —qué puede hacerse para mejorar este falso sentido de identidad y sustituirlo por la visión polar y la conciencia cósmica— es imposible de responder en sus mismos conceptos. Todo lo que necesita ser experimentado por la conciencia cósmica está ya presente y ningún exceso es obstructivo y redundante como la tinta roja en una rosa. En otras palabras, es sencillamente necesario ver que nuestro "yo" normal es una imagen falsa e impotente. Pero así como ese fantasma no puede actualmente desear o hacer nada, tampoco puede librarse de sí mismo. Ni la tensión de los músculos ni, por el mismo motivo, la deliberada relajación de los mismos, ni las repeticiones de fórmulas, ni la autosugestión, ni los ejercicios de imaginación o regímenes psicofísicos de cualquier clase harán nada, como no sea añadir fuerza al fantasma. Cada uno de los movimientos más pequeños, para cambiar o para intentar no-cambiar el modo en que te encuentras ahora, será sólo una más de aquellas tensiones musculares fútiles, como intentar hacer despegar un avión tirando del cinturón de seguridad, lo cual parece la realidad del ego separado. Tú, considerado como

ese ego, no puedes tener visión polar o conciencia cósmica. Debería salir de él mismo, como por gracia divina, pero no hay nada-nada que puedas hacer o no para que suceda. Discípulos de yoguis y el zen llegan a veces a este punto, tras largos y heroicos esfuerzos. Llegados a este nivel no hay nada que hacer, excepto lo que está pasando por sí mismo. Todo lo que queda en el simple conocimiento de lo que acontece —árboles en el exterior, sonidos en la calle, el



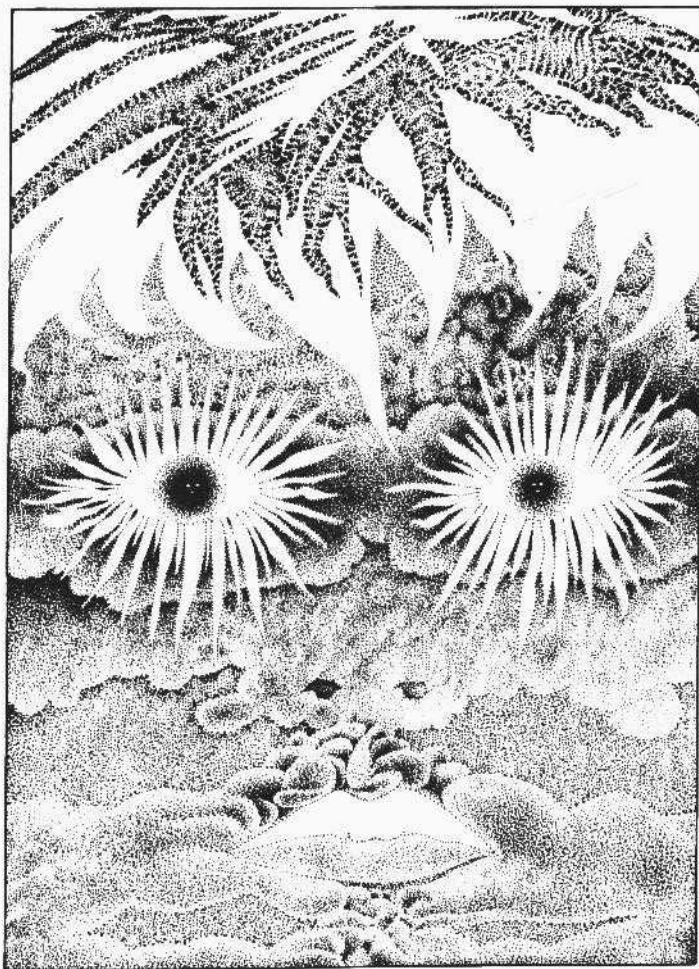
tic-tac del reloj, el rayo de sol en la alfombra, la respiración, sentimientos del cuerpo, hablarte a ti mismo. Jazz cósmico ordinario. Esto es lo que hay y cada uno de estos pedacitos, incluyendo recuerdos y recolecciones, está pasando ahora. Sale de la nada, como los sonidos salen del silencio. Es obvio que el universo ha empezado desde ahora siempre, dejando huellas detrás suyo, como un lápiz al escribir, a pesar de los anales. El pasado aparente es todavía y solamente ahora.

Tú, como ego, no puedes cambiar lo que estás sintiendo, y tampoco puedes, en efecto, intentar no cambiarlo. Únicamente hay lo que está pasando, incluyendo aquellos pensamientos particulares, imágenes y tensiones que normalmente tú atribuyas al fantasma pensador y hacedor. Persisten como ecos, pero como se ha visto sólo son estáticos en el sistema nervioso y no el trabajo de ningún ego central: pierden interés, atención y se alejan de los "uno mismo". Esperar a que se vayan es más estático.

Si has entendido todo esto, estás atento sencillamente a lo que sucede ahora, y llamamos a este estado meditación, o mejor, contemplación. Pero no es que tú seas algo que sólo mira lo que pasa. "Lo que pasa" está usando tu organismo para mirarse a sí mismo. Es el universo centrándose como un ser particular, aunque no sea necesario insistir en este concepto, porque lo importante aquí no es la idea, sino el sentimiento de la misma. Las palabras sólo son un uso especial de ruidos en el aire, marcas en el papel o vibraciones en el cerebro.

Si esto empieza a estar claro, el esfuerzo de transformar la propia mente se colapsa, y con él toda la ilusión de que uno es un centro de conciencia separado, por el que pasa la experiencia y para el cual estos sucesos son problemáticos. Este colapso es el estado de contemplación, la realización de que todo es Uno. Podemos entender este punto teóricamente, pero parece que todavía no hay cambio alguno, razón por la que busco algún proceso por donde pueda moverme de la teoría al conocimiento inmediato o intuitivo, sin reconocer que esto es todavía una sutil forma del absurdo intento de transformar el transformador, viviendo la ilusoria distinción de pensador y pensamiento, experimentador y experiencia.

Mientras permanezca esta sutil confusión uno puede engañarse intentando meditar de varias maneras, y un guru competente le sugerirá técnicas tan claras que su absurdidad será difícil de descubrir sin el decidido intento de conocerlas por dentro. Además, las aspiraciones y sucesos de otros buscadores conformarán una ilusión colectiva, e incluso una discusión entre dos o más técnicas de elevación, de creer que éste o aquel método o guru es, al final, el único que realmente da resultado. La misma intención del guru es simple: agotar la energía de la ilusión, dando a sus discípulos una y



otra vez experiencias del absurdo, intentando transformar la mente con la mente. Como escribió el patriarca zen Seng-tsán:

La persona sabia no se esfuerza;
El ignorante se mantiene preocupado...
Si trabajas tu mente con tu mente,
¿Cómo puedes evitar una inmensa confusión?

Una vez explicado esto, puedes preguntar si es necesario pasar por toda esta rigurosa locura para disipar la ilusión. Te preguntarás si sabiendo por adelantado que teóricamente estas disciplinas son absurdas, vas a tener motivos para seguir las por más tiempo. ¿No sería cierto que la pregunta "¿es necesario orden para esclarecer?" sale directamente de la ilusión misma? Si esto no está claro, tendrás la tentación de pasar por una disciplina, intentar obtener algún conocimiento y alcanzar algún grado más elevado de superioridad espiritual. Pero si está claro, puedes sentirte completamente insatisfecho y confundido, como si —como dicen en zen— fueras un mosquito intentando picar un toro de hierro. De todas maneras, este sentimiento es precisamente la sensación de que no hay una autodiferenciación que pueda hacer ni no-hacer nada con el problema. En consecuencia parece además, que si no hay un ego diferente para estar insatisfecho, la corriente de la experiencia puede fluir simplemente, sin obstáculos, por ella misma. De ahí el verso:

Las montañas azules son montañas azules por ellas mismas;
Las nubes blancas son nubes blancas por ellas mismas.

Esta corriente sin obstáculos es el Tao, el rumbo o curso de la naturaleza, y también es lo que se entiende por el estado de no-emoción: una corriente espontánea no forzada ni bloqueada de vida. La propuesta de tal corriente como manera de vivir nos da todavía una intensa ansiedad moral, porque surgen dudas sobre el descontrol de los tigres y demonios sin nosotros, si no se ejerce sobre ellos control; mas tales dudas son otra vez síntomas de la misma vieja ilusión. ¿Y qué, si uno ha estado incontrolado desde siempre? Considera también, si la condición humana podría estar mucho más depravada de lo que ya está, y sé consciente de la horrenda conducta de la gente que cree en el poder del deseo y en el control de sus mentes y circunstancias... Hitler era un ascético; Rasputín tenía un increíble control de su mente y cuerpo; muchos de los samurai usaban el zen como aprendizaje para mejorar su habilidad militar, aunque algunos, como Miyamoto Mushashi, se dieran cuenta finalmente de la futilidad de su valentía. El tao influye sin obstáculos tanto si lo conocemos como si no, porque el desconocimiento no es más que una variante de la corriente. Como escribió otro zen:

Si entiendes, las cosas son como son;
Si no entiendes, las cosas son como son.

Ahora se cree más bien que aquéllos que están libres de la ilusión de la diferenciación, automáticamente están dotados de poderes extraordinarios, y ello es cierto en el obvio sentido de que todo lo inexplicable de la naturaleza no es nada más que uno mismo. Frente a esto, el talento natural de los poderes psíquicos (siddhi) puede o no manifestarse, de la misma manera que puede o no hacer buen tiempo. En cualquier grupo donde se respete mucho al gran guru liberado, la gente creará en la curación de sus enfermedades en su presencia, y atribuirán la cura a su magia. Pero la meditación puede mirarse como un estado en el que los frutos de la naturaleza y las potencialidades del organismo humano pueden desarrollarse con mayor riqueza, aunque ello no sucederá si su desarrollo es forzado. De esta manera, como estamos interesados en los poderes, todavía nos dirigimos a un mayor control de la naturaleza y un empeoramiento en nuestras frustraciones. Esoy hablando, huelga decirlo, de un control de la naturaleza como algo controlado, autocontrolado o incontrolado, porque la idea de control implica una dualidad en la que un elemento manda y los demás obedecen, o se niegan a obedecer. El modelo o regla de la naturaleza no depende de ninguna visión porque la causa y el efecto, la acción y la reacción, son sólo dos aspectos o polos de un mismo proceso, o dos maneras de mirarlo. Ninguna causa está separada de su efecto, excepto en cuestiones descriptivas en un lenguaje dualista.

Como un juego, los místicos y gurús con miras poco profundas, realizan lo que diríamos prácticas formales de meditación. Los diferentes Budas y Bodisatvas se colocan normalmente en la posición de meditación en el pedmasana o la postura del loto como cualquier novicio, pero éste es hoy un ritual que se hace para el propio placer, de la misma manera que uno puede tocar la flauta, bailar o invitar a sus amigos a cenar. Es casi ridículo preguntar "¿Por qué meditar?" como si se fueran a acabar las posibilidades de hacer algo original, como tenderse en una cama de clavos. ¿Por qué mirar las estrellas o las nubes? ¿Por qué navegar sin rumbo fijo? Nada se explica realmente por su causa o motivación, porque sólo encontramos causas detrás de causas hasta que no podemos seguir más. Es como un niño preguntando "¿Por qué?", "¿Por qué?", "¿Por qué?" hasta que su padre, como un maestro zen le dice: "¡Oh, cállate y chupa tu pirulí!"

Vemos así que la contemplación dada como un "ejercicio" particular, hecha de una manera formal es simplemente el placer ritual de ese conocimiento básico sobre lo que está pasando ahora, que sigue siempre momento a momento. De la misma manera, la danza por la danza es la forma ritual de bailar mientras se cocina, o bailar con el lápiz mientras se escribe. Por esta razón todo esto es contrario por completo al espíritu de tal contemplación, por la toma de responsabilidades de maneras serias, como pasa con las comunidades religiosas y monásticas que en realidad son escuelas para adolescentes sin verdadera vocación por la vida contemplati-

va, en donde los jóvenes se empollan el ritual como soldados forzados. Los niños no deben, en ningún caso, ser forzados a participar en tales ejercicios, así como nosotros no pensaríamos en llamarlos para unirlos en un intercambio sexual. En tales rituales, es igualmente absurdo comportarnos como niños, y cohibirnos en prácticas ardientes, pensando que será bueno para nosotros. Lo bueno de la contemplación es la contemplación, no los supuestos resultados futuros que pueda dar.

Aunque existen formas tradicionales de ritual contemplativo, no existen reglas fijas sobre cómo debe hacerse. Parece apropiado, de todas maneras, sentarse como un buda con las piernas cruzadas, o en la postura del loto, con la espalda fácilmente recta y la respiración yendo y viniendo por sí misma, como si se parase y siguiese, no como si la empujaras o tiraras de ella. (Ver pág. . . N. del E.)

Con el mismo espíritu, uno no se pone a escuchar: sencillamente oye todos los sonidos que emergen del silencio sin hacer ningún esfuerzo para localizarlos o identificarlos. De la misma manera uno no mira: sólo ve luz, color y forma jugando con los ojos cuando ellos, también, emergen por momentos del vacío. Los pensamientos se comportan de la misma manera que los sonidos: si se presentan se contemplan, sencillamente, sin comentario, como vienen y van, "oyéndolos" de la misma manera que uno oiría el canto de los pájaros en el tejado.

Cuando la respiración es lenta, es un placer especial dejar flotar la voz con el sonido OM, o el mantra OM AH HOM un tono sobre ella, y oírlo reverberando, quizá al acompañamiento de un gong al que se le permite murmurar hasta que su sonido se pierde en otros sonidos. Hay muchos modos de realizar tal canto, empleando no sólo tonos únicos prolongados, sino también frases rítmicas repetidas una y otra vez, como por ejemplo el familiar mantra rítmico Hari Krishna Hari Krishna Krishna Krishna Hari Hari; Hari Rama, Hari Rama, Rama Rama Hari Hari. Lo que es importante aquí no es el significado de las palabras, sino su actual sonido y el movimiento de la respiración y los labios, dando una experiencia directa de la energía básica de la vida cuando viene del vacío.

Es posible que en el curso de la meditación aparezcan visiones o éxtasis de conciencia y es una tentación natural pensar en ellos como los objetivos de la contemplación. De todas maneras intentar prolongar estos estados o revivirlos cuando descienden es como contraer los músculos faciales para ver con claridad, es un esfuerzo que interrumpe el fluir natural de lo que está pasando ahora. También puede darse una curiosa sensibilidad para los pensamientos no hablados y las intenciones de otros, o una sorprendente habilidad del intelecto, o fidelidad en la memoria, pero éstos no se pueden tomar como signos de "progreso" en la contemplación, porque ésta cesa tan pronto como existe alguna

búsqueda de resultados. Tentaciones de este tipo acechan la contemplación ritual, de la misma manera que el tocar un instrumento musical pueda usarse para fines ajenos al placer de la música, como al competir con uno mismo o con otros por un status musical.

Demasiada atención a la contemplación ritual puede conducir también a una forma de vida parcial y a la impresión de desaparecer del eterno ahora, unido mientras a otras actividades más enérgicas. El uso habitual de la tensión muscular como referencia del ego al mirar, escuchar o desear, conduce al uso del ejercicio físico corriendo, escalando y empujando, de manera que tales acciones parecen completamente diferentes de aquellas que suceden "por ellas mismas", espontáneamente. Curiosamente esto se establece en el esfuerzo de correr, esfuerzo innecesario para hacer el esfuerzo, dando la impresión de que el ejercicio de correr es una demostración directa de la actividad y potencia de la imagen del ego. La mayoría hemos aprendido de niños a asumir un gesto enérgico al hacer cosas enérgicas. Todavía los esfuerzos para hacer esfuerzos, siendo innecesarios trabajan contra el uso natural de la energía muscular, de tal manera que son obstáculos auto-impuestos, o esfuerzos contra el esfuerzo. Es como si, al empujar, el tríceps estuviera empujando contra el bíceps. Cuando desaparece este uso innecesario del esfuerzo, queda claro que las decisiones para hacer esto o aquello y las acciones físicas consiguientes, suceden por ellas mismas como cualquier otra cosa.

La acción libre no está causado por un "yo" puramente abstracto. Sale de la total inteligencia del organismo de la misma manera que el desarrollo del cerebro y la digestión de la comida y empleará la razón consciente en situaciones donde la razón sea el instrumento adecuado. Se denominará quizá acción "determinada" biológica o psíquicamente entre los que separan el organismo del resto del universo, y lo ven "obedeciendo" o "respondiendo" para "conducir" lo que se ha definido en un principio como extremo a ello mismo. Pero individuo-y-universo no tienen determinante exterior o ajeno. El individuo puede verse forzado por el proceso natural sólo cuando se ve fuera del contexto como algo "en" pero no "de" lo que le rodea. Las leyes y controles artificiales se vuelven necesarios cuando, por medio de la ilusión de la diferenciación, el individuo pierde el contacto con su inteligencia orgánica y no se entiende con su medio ambiente. Obviamente, el trabajo de la inteligencia orgánica no se ha de confundir con la falsa espontaneidad de las acciones deliberadamente calculadas para estar de acuerdo con la ley humana o el orden natural. Las convenciones sociales gobiernan incluso a aquellos que se salen de su camino para oponerse a ellas.

En tiempos pasados todos los asuntos concernientes a la práctica de la contemplación se consideraban esotéricos o, lo que en occidente es lo mismo, hereéticos, aunque no todas las herejías eran de esta clase, y la contemplación sólo se

convertía en herejía cuando la gente intentaba describir su contenido. Porque, hablando en lenguaje religioso, sería fácilmente comprensible para el contemplativo que sólo existe Dios y que no hay nada más que Dios. Por razones obvias, ésta es una doctrina muy temida por los ministros, tanto seculares como eclesiásticos. Por un lado cuando es necesario explotar y oprimir a la gente, es importante imbuirles una mentalidad servil. Por otro lado, cuando la gente es vulgar y ambiciosa, la más pequeña idea de que "todo es Dios", o que el bien y el mal son polos, se usa para justificar cada exceso lujurioso. Por esta razón, los gobernantes prohíben el uso de las flores del cáñamo y otras sustancias sicodélicas, con tal de que los individuos inmaduros o incivilizados no profanen los misterios.

La ficción del ego o persona aislada como individuo real ha sido implantada para estimular el sentimiento de temor de Dios. Es igualmente provechoso para los que la mandan que la gente esté ciega a la polaridad de la vida y la muerte, y así temen a la muerte si no temen a Dios. Pero cuando aquellos que implantan esta ficción son también sus víctimas, intentan ganar para ellos como personas los poderes que creen disfrutar como Dios, pero que han olvidado. En este afán, recurren a la expresión de sus deseos expresados en signos lineales, palabras y números, para el gobierno de un mundo que es sutil, no-lineal e inconmensurable. Y así como la persona es una versión lineal del hombre confundida con el hombre real, el conocimiento lineal del mundo —con el cual el deseo lineal debe vérselas— se confunde con el mundo real. Luego, sólo con la violencia puede el mundo real y viviente dirigirse rectamente, seguir regular, enmarcado en categorías bien definidas y conformado de esta manera para las crudezas del deseo lineal. En consecuencia, todos los equilibrios e interdependencias de la naturaleza se mueven en la confusión: desde la confusión de los pájaros, animales y plantas a la confusión del mismo cerebro y cuerpo no-lineal del hombre. En esta situación, es necesario aceptar los riesgos de exponer la ilusión de la persona y todo su trabajo, y permitir que lo que ha sido esotérico se vuelva públicamente conocido.

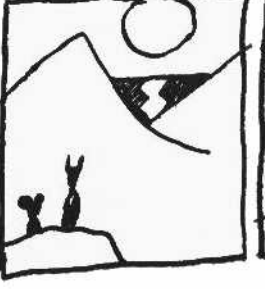
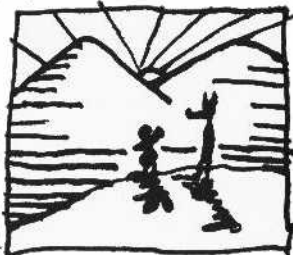
Es por esto que en la contemplación el hombre se descubre a sí mismo como inseparable del cosmos, como una totalidad en los dos aspectos, positivo y negativo, sus apariencias y sus realidades. La Astronomía y la Física son aproximaciones teóricas de la grandeza de nuestras dimensiones, porque no es únicamente que seamos "partes" subordinadas del sistema, sino que el sistema entero es nuestro en su pleno y único sentido real. Normalmente podemos ver esta realidad de manera poco intelectual, y considerarla como una idea noble que tiene poca relación con los asuntos prácticos y las emociones básicas. En la contemplación esta visión es tan real y auto-evidente como el respirar y hace posible que se vean los problemas de la vida mundana en su dimensión verdadera —sub especie eternitatis— sopesando y corrigiendo la miopía usual de la preocupación excluyente con los pequeños juegos y sórdidos esquemas.



La naturaleza, es decir, nuestra propia y real naturaleza, está llevando estas inquietudes al paro, compitiendo con el poder técnico para perseguirlas en una colosal escala, desconocida hasta ahora. Perseguida y glorificada con tal poder, acabará rápidamente en la absurdidad y la catástrofe, de modo que sus contradicciones innatas se vuelven obvias, después de todo. Porque intentamos usar la tecnología para el imposible juego de que exista positivo sin negativo, desafiando los principios de aquella verdadera electricidad, de la cual depende tanto la tecnología. Este objetivo es tan iluso como el ego que lo busca.

Dentro de un tiempo, cuando el objetivo pareciera claramente inalcanzable, será el momento adecuado para el desmascaramiento de ese ego —la persona en sí misma—, máscara que oculta el esplendor de nuestro Rostro Original. Cuando venga la primavera los capullos romperán sus fundas, los pajaritos abandonarán sus nidos, y las plantas jóvenes saldrán de sus semillas protectoras... Cuando hay un crack en el Huevo Cósmico, Buda está a punto de nacer...

MIRANDO LA LUNA LLENA



próximo número:

**ENSAYOS SOBRE LA
CONCIENCIA**

A.R. ORAGE



