

## Atención y meditación

¿Qué relación tiene la belleza con una mente religiosa? Ustedes podrían preguntarse por qué todas las tradiciones religiosas y los rituales nunca se han referido a la belleza. Pero la comprensión de la belleza forma parte de la meditación, no la belleza de una mujer, de un hombre, o de un rostro -que tienen su propia belleza- sino la comprensión de la belleza misma, la verdadera esencia de la belleza. Casi todos los monjes, los sannyasis y las llamadas personas con inclinaciones religiosas, hacen caso omiso de esto y se vuelven insensibles hacia todo cuanto les rodea. Sucedió que cierta vez nos encontrábamos en los Himalayas con algunos amigos; había frente a nosotros un grupo de sannyasis que descendían por el sendero e iban cantando; en ningún momento miraban los árboles, jamás dirigían una mirada a la belleza de la tierra, a la belleza del cielo azul, a los pájaros, a las flores, a los ríos; estaban totalmente preocupados por su propia salvación, interesados en su propio entretenimiento. Y esa costumbre, esa tradición se ha venido prolongando por mil años. Un hombre que se supone religioso, debe rehuir, descartar toda belleza, y su vida se vuelve insulsa, monótona, carente de todo sentido estético; sin embargo, la belleza es uno de los deleites de la Verdad.

Por lo tanto, habiendo puesto orden en la propia vida, examinemos lo que es la meditación -no 'cómo' meditar, ésa es una cuestión absurda. Cuando uno pregunta 'cómo', lo que desea es un sistema, un método, un esquema cuidadosamente trazado. Vean lo que sucede cuando uno sigue un método, un sistema. ¿Por qué deseamos un método, un sistema? Pensamos que el camino más fácil es seguir a alguno que dice: "Yo te diré cómo meditar", ¿no es así? Cuando alguien nos dice cómo meditar, esa persona no sabe qué es la meditación. El que dice, "Yo sé", no sabe. En primer lugar, uno tiene que ver lo destructivo que es un sistema de meditación, aunque se trate de una de las muchas formas de meditación que parecen haber sido inventadas para estipular cómo debe uno sentarse, cómo debe respirar, cómo debe hacer esto, aquello y lo de más allá. Porque si lo observamos, vemos que cuando uno practica algo repetidamente una y otra vez, la mente se vuelve mecánica. Ya es mecánica, y a eso todavía agregamos más rutina mecánica; así, poco a poco, nuestra mente se atrofia. Es como un pianista que continuamente practicara la nota equivocada; ninguna música resulta de ello. Cuando uno ve el hecho de que ningún sistema, ninguna práctica conducirá jamás a la verdad, entonces abandona todo eso por engañoso e innecesario.

Tenemos que investigar también todo el problema del control. Casi todos tratamos de controlar nuestras respuestas, nuestras reacciones, tratamos de reprimir o moldear nuestros deseos. En ello siempre están el que controla y lo controlado. Uno jamás se

pregunta: ¿Quién es el que controla, y qué es aquello que uno está tratando de controlar en lo que suele llamarse meditación? ¿Quién es el que trata de controlar sus pensamientos, sus modos de pensar, etcétera? ¿Quién es el que controla? El que controla es, ciertamente, esa entidad que ha decidido practicar el método o sistema. Y bien, ¿quién es esa entidad? Esa entidad surge del pasado, es pensamiento -que se basa en la recompensa y el castigo.

Por lo tanto, el que controla pertenece al pasado y está tratando de controlar sus pensamientos; pero el que controla es lo controlado. Veán, todo esto es realmente muy sencillo. Cuando uno es envidioso, se separa a sí mismo de la envidia. Dice: “Yo debo controlar la envidia, debo reprimirla” -o bien la racionaliza. Pero uno no está separado de la envidia, uno es la envidia.

También tenemos que comprender la diferencia cualitativa que existe entre la concentración y la atención. La mayoría de nosotros conoce la concentración. En la escuela, en el colegio, en la universidad aprendemos a concentrarnos. El niño mira hacia afuera por la ventana, y el maestro le dice: “¡Concéntrate en tu libro!” Y así aprendemos lo que eso significa. Concentrarse implica reunir toda nuestra energía para enfocarla en un punto

determinado; pero el pensamiento se distrae, y así tenemos una perpetua batalla entre el deseo de concentrarnos, de poner toda nuestra energía en el acto de mirar una página, y la mente que divaga y que tratamos de controlar. Mientras que en la atención no hay control, no hay concentración. Es una atención completa, lo cual quiere decir que uno pone toda su energía, sus nervios, la capacidad, el poder del cerebro, el corazón, todo, en el acto de atender. Es probable que nunca hayan prestado atención de una manera tan completa. Cuando lo hacen así, tan completamente, no hay registro ni acción alguna que provenga de la memoria. Cuando ustedes atienden, el cerebro no registra. Mientras que si se concentran, si hacen un esfuerzo, están siempre actuando desde la memoria como un disco de fonógrafo que se repite. Comprendan la naturaleza de un cerebro que no necesita registrar, excepto lo imprescindible. Es indispensable registrar el lugar donde uno vive y las actividades prácticas de la existencia. Pero no es necesario registrar psicológicamente, internamente, el insulto, la alabanza y todo ese tipo de cosas. ¿Lo han intentado alguna vez? Probablemente todo esto sea nuevo para ustedes. Cuando atienden de este modo, el cerebro, la mente se libera por completo de todo su condicionamiento.

¿Han advertido ustedes -si es que se han observado a sí mismos- que la mente de uno está eternamente

parloteando, ocupada perpetuamente con una cosa u otra? Si uno es un sannyasi, su mente está ocupada con Dios, con las plegarias, con esto y con aquello. Si se trata de una ama de casa, su mente se halla ocupada con lo que va a preparar para la próxima comida, cómo va a utilizar esto o lo otro. El hombre de negocios está ocupado con el comercio, el político, con los partidos, y el sacerdote está ocupado con sus propias tonterías. De modo que nuestras mentes están todo el tiempo ocupadas y carecen de espacio. Y el espacio es imprescindible.

El espacio implica también un vacío, un silencio que posee una energía inmensa. Ustedes pueden silenciar la mente tomando una droga, pueden disminuir la velocidad del pensamiento y hacer que se aquiete más y más, ingiriendo algún producto químico. Pero ese silencio se relaciona con la supresión del sonido. ¿Se han preguntado alguna vez qué implica tener una mente que, de manera natural, permanezca totalmente quieta, sin un solo movimiento, y que no registre sino aquellas cosas que son necesarias, de modo que nuestra psiquis, nuestra naturaleza interna se vuelva absolutamente silenciosa? ¿Han investigado eso? ¿O se encuentran meramente atrapados en la corriente de la tradición, en la corriente del trabajar y atormentarse por el mañana?

Todas nuestras acciones se basan en la recompensa o el castigo, por finamente sutiles que sean, lo cual constituye una causalidad. Para comprender el orden del universo, en el cual no existe causa alguna, ¿es

posible vivir una vida cotidiana en la que tampoco exista ninguna causa? Ése es el orden supremo. De ese orden proviene nuestra energía creadora.