



Comparta este documento si lo desea, pero hágalo siempre de forma GRATUITA.

# **LA ESCUCHA CREATIVA**

**JEAN KLEIN**

## INDICE

—Entrevista realizada por José M<sup>a</sup> Mendiola

—Oharriz. Octubre 1983.

—Majadahonda. Septiembre 1985.

## ENTREVISTA

*Me gustaría que me empezara diciendo dónde ha nacido.*

Contestarte a eso significaría ir en contradicción con lo que yo explico. Yo no he nacido.

*Nadie ha nacido ¿no es así?*

Así es.

*Pero estamos aquí, de alguna forma.*

Mientras consideremos que somos un cuerpo, también habremos de morir.

*¿Dónde ha nacido su cuerpo?*

En Europa central

*¿Sintió desde muy pequeño una gran necesidad de conocerse a sí mismo.*

Sí, desde muy pequeño.

*¿Qué hizo cuando sintió esa aspiración?*

Primero busqué la solución en el mundo, en los objetos y en las situaciones.

*¿Vio enseguida que en el mundo no estaba la solución?*

No, no lo vi tan rápidamente. Tuve que buscar durante mucho tiempo en los objetos y en las situaciones de este mundo.

*Los objetos y las situaciones parecían muy reales, ¿verdad?*

Sí

*Está todo muy bien montado, para que parezca que es real.*

Yo me di finalmente cuenta de que, cuando yo estaba disfrutando del objeto, no eran reales ni el objeto ni yo mismo. Solamente era real la alegría.

*¿Quién es el que está disfrutando?*

No hay nadie que disfruta. Solamente está la alegría.

*¿No hay nadie, en ninguna parte?*

En el momento de la alegría y de la libertad, no existe otra cosa que la alegría y la libertad. No hay dualidad.

*¿Quién es Dios?*

Dios es un concepto

*Pero si nos olvidamos del concepto.... ¿qué existe? ¿quién existe?*

Dios no existe. Dios es.

*¿Se le puede conocer a Dios?*

Tenemos que liberarnos de la idea de ser una persona. En el momento en que nos liberamos de creer que somos una identidad personal, hacemos sitio para que Dios aparezca.

*El deseo de liberarnos de nosotros mismos, ¿no implica pasar de un concepto a otro concepto?*

La ausencia de la idea de ser alguien te deja en un estado totalmente libre.

*¿Ama Vd. a Dios?*

Si yo te dijera que sí, te estaría diciendo que existe una dualidad entre Dios y yo.

*¿Se siente dichoso de ser quien es?*

Me siento feliz.

*¿Es feliz siempre, o solamente algunas veces?*

Soy siempre feliz. Yo “soy” y eso no es ningún estado. De un estado se entra y se sale. Y en esta alegría no hay sitio para el concepto de ser una persona feliz.

*Yo veo, por la calle, que muchísima gente no es feliz.*

¿Y cual es la causa de ello? No es otra cosa sino sentirse separados. Hay que ser uno mismo en la unidad.

*¿Qué se puede hacer por ellos? ¿Qué se puede hacer para evitar ésa separación?*

Primero tienes que ser tú uno mismo. No tienes que tratar de ayudar a los demás mientras tú mismo estés necesitado de ayuda.

*¿Necesita Vd. ayuda, todavía?*

No.

*¿Tiene miedo a la muerte?*

No. Además, ya te he dicho que la muerte no existe.

*Bien, pero... Esa cosa que nosotros conocemos como muerte, esa cosa que le pasa al cuerpo cuando la vida se va... ¿qué significa para Vd.?*

Un cambio. Todo está cambiando, constantemente. Cuando se va un pensamiento, viene otro. El cambio es siempre constante.

*¿Tenemos motivos para estar contentos? ¿Tenemos motivos para tener fe en el futuro?*

El futuro no existe.

*Cambiaré la pregunta: ¿Tenemos motivos para ser felices ahora?*

Sí. Pero lo que ocurre es que no aceptamos, estamos siempre rechazando esa felicidad.

*¿Tenemos miedo?*

Sí.

*¿De qué tenemos miedo?*

Tenemos miedo de perder la idea de creernos una identidad personal.

*¿Tanto nos gusta esa idea de nosotros mismos?*

Se trata de una especie de mala costumbre, una idea acumulada y alimentada por la sociedad.

*Es un sueño esta vida, ¿verdad?*

Sí, es un sueño.

*Pero es un sueño tan verdadero que parece real, ¿no es así?*

Sí. Así, si tú estás soñando que eres un mendigo, tú en ese momento eres un mendigo. Si sueñas que eres un rey en ese momento estás siendo un rey. Solamente dejarás de ser rey o mendigo cuando te despiertes y compruebes que todo ha sido un sueño.

*¿Eso es nuestra vida, entonces?*

Mira, el hecho de que tú creas que estás aquí en esta habitación haciéndome preguntas y oyendo mis respuestas... eso es un sueño. Y es un sueño no más real que el que hayas podido tener anoche en tu cama, mientras descansabas.

*¿Qué se puede hacer, entonces?*

No se puede hacer nada. Pero en el momento que te das cuenta que no puedes hacer nada, hay una parada, sucede algo, se produce un despertar a la realidad.

*Si viera un hombre en la punta de un acantilado, a punto de tirarse abajo, ¿que le diría?*

No te lo puedo decir

*¿No me lo puede decir?*

No.

*¿Por qué no me puede decir, a ver?*

Porque esta situación no esta sucediendo ahora. No se pueden examinar las acciones que no han sucedido. Las acciones surgen en cada instante. No se puede codificar la moral.

*¿Ha tenido maestro?*

Sí, tuve un maestro que vivía en la India.

*¿Vive todavía?*

No

*¿Tiene ahora maestro?*

No

*¿Es Vd. un maestro?*

Hay circunstancias en las que yo puedo cumplir la función de un maestro. Pero yo no quiero restringirme o limitarme a ser un maestro.

*¿Existe el amor, en este mundo?*

Sí, no hay más que amor.

*¿No es toda esta vida algo así como una acción teatral, una especie de representación escénica?*

Sí. Y nuestro papel es permanecer en la sala cómodamente instalados, y observar lo que sucede. Y no caer en la tentación de subir al escenario y ponernos a actuar o interpretar.

*El amor del que hemos hablado, ese amor al que nos referíamos hace un momento, ¿es muy grande?*

No es grande ni pequeño. Es amor.

*A mí me da la sensación que tiene que ser muy grande*

En ese caso, es que en ti hay una referencia a algo pequeño. Y estás, entonces, objetivando el amor. El amor objetivado no es amor. Es como cuando vemos la luna reflejada en la superficie de un lago. Lo que estamos viendo no es la luna, sino su reflejo.

*¿Y no es así como sucede en la vida? ¿No es todo lo que nos rodea como un reflejo de algo mucho más real?*

Sí, las formas cubren la realidad.

*¿Le gusta esta conversación que estamos teniendo Vd. y yo?*

Sí, a mí me gusta esta conversación que mantenemos. Y, además, yo puedo sentir amor hacia ti.

*¿Sabe si yo también siento amor hacia Vd.?*

Inevitablemente. No puedes hacer otra cosa.

*Hay mucho sufrimiento en el mundo. Dígame algo acerca del sufrimiento.*

El sufrimiento, si lo miras bien, no es malo en sí. Si sufres e interpretas bien ese sufrimiento, eso supondrá para ti una liberación.

*¿Es necesario el sufrimiento?*

No, yo no digo que sea necesario. Pero, desde el momento en que está ahí, es indicativo de algo.

*Sufrir es triste y desagradable.*

Es triste y desagradable para la persona. Sí.

*Yo a veces, soy muy feliz, y sin embargo, a veces también tengo miedo. ¿Qué es eso?*

Habría que ver qué es lo que precede al sentimiento del miedo.

*Yo no sé cómo se hace eso*

Si te duele el hígado, debes mirar a qué obedece eso. A lo mejor es que has comido demasiado. A eso me estoy refiriendo. Hay que saber vivir con todo lo que nos rodea, con nuestros pensamientos. Hay que ser cada vez más consciente, en la vida. Sobre todo, no hay que tratar de cambiar la vida. Nosotros no podemos cambiar la vida. La vida cambia a medida que aumenta nuestra comprensión de la vida.

*No entiendo esa frase.*

La comprensión de la vida es cambio. Si alguien quiere cambiar, entonces permanece anclado en el círculo vicioso de la memoria y del pasado.

*Esa persona que no se gusta a sí misma y pretende establecer cambios en su existencia ¿está cometiendo un error?*

Sí, un error. No hay que proyectar nada.

*¿No hay nada que hacer, entonces?*

No hay nada que hacer

*¿Estamos muy lejos de despertar?*

Estamos despiertos solamente en los objetos. Nosotros estamos dormidos.

*Repito: ¿estamos muy lejos de despertar?*

No estamos ni lejos ni cerca.

*¿Cuando se acabará este sueño? Soy consciente de que repito la pregunta por tercera vez.*

El problema de despertar no tiene nada que ver con el tiempo. Podemos despertar en un solo instante.

*¿Es eso cierto?*

Sí es verdad. El despertar es una cosa instantánea.

*¿Vd. ha despertado ya?*

Si, en un sólo instante.

*¿Puede ayudarme a despertar?*

Sí.

*Hágalo*

Escucha: dos científicos están trabajando en un laboratorio. Uno de ellos hace el descubrimiento. Entonces transmite ese descubrimiento a su compañero. Le explica todas las combinaciones que ha ido haciendo para alcanzar un determinado resultado. Su compañero debe aceptar lo que le dicen, debe tener confianza en lo que está recibiendo. Pero él está recibiendo una información de segunda mano. Para que esta persona tenga una información de primera mano, debería atravesar y pasar por las mismas etapas que pasó y atravesó el primer científico.

*No me quiere ayudar. No me quiere dar la fórmula encontrada en el laboratorio.*

Sí, sí que te la quiero dar. Vamos a ver ¿a quién le aparece esta situación que estamos viviendo?

*A mí.*

¿Quién eres tú?

*Una conciencia que está advirtiéndome algo, una consciencia.*

Cuando esta situación que estás advirtiéndome ahora termine ¿dónde estará tu Conciencia?

*Habré abandonado esta habitación y estaré paseando bajo los árboles.*

Lo que demuestra que tu Conciencia está fuera de la situación. Tu Conciencia es como una pantalla y las situaciones son las imágenes que se proyectan sobre ella. Las situaciones cambian, pero la pantalla no cambia. La pantalla nunca es afectada por las imágenes. La pantalla es la realidad. La pantalla es alegría, es amor, es libertad.

*¿Me puedo marchar contento? ¿Todo está bien, entonces?*

Puedes irte contento. Y sé valiente y no tomes conclusiones. Tomar conclusiones es una función mental. Lo que aquí hemos hablado irá encontrando en ti distintos ecos. Y, un día, te despertarás en la comprensión. Y, entonces, serás tú mismo comprensión.

*¿Era absolutamente indispensable que Vd. y yo nos hubiéramos encontrado?*

No hay azar en la vida. No puede plantearse el problema de lo indispensable nuestro cerebro está condicionado para advertir pasado, presente y futuro. Pero ello es solamente una función en nuestro cerebro. No existe pasado, presente y futuro. Solamente existe el estado del presente. Lo que se manifiesta en esta triple vertiente es solamente el presente.

*Muchas gracias*

## OHARRIZ

*¿Puede hablarnos de la meditación?*

No podemos decir y explicar exactamente qué es la meditación. Solamente podemos decir lo que no es. No es una actividad cerebral. No es una actividad que se hace en una relación sujeto-objeto. En la meditación no hay presencia a sí mismo, ni que yo me hago uno con el universo. Cuando las actividades entran en reposo, es decir, cuando no hay acción de la mente, la Conciencia se revela ella misma a sí misma. Ser idéntico a la Conciencia es la meditación.

Esta Presencia que vivís conscientemente primero en ausencia de todo objeto, a continuación es también Presencia en la presencia de los objetos. Es la página blanca en que escribís, la pantalla de cine en la cual se proyectan las imágenes, como decía Ramana Maharsi. Las imágenes cambian constantemente, pero la pantalla siempre es pantalla. Es pantalla en ausencia de los objetos y también en presencia de ellos.

Esta Conciencia la tenemos en común con todos los seres vivientes. El resto, en el fondo, no es más que forma y nombre. Pero estamos de tal manera encantados por los nombres y formas, que olvidamos lo que los soporta.

*Noto que su presencia física disuelve en mí muchos esquemas. ¿De qué modo puedo mantener yo mi atención físicamente en Vd. hasta que se disuelva todo yo, mi memoria, y me dé cuenta que soy tú?*

Si te sentaras delante de una inmensa piedra y dejaras en ese momento totalmente el concepto piedra, la piedra existiría únicamente en tanto que percepción. En ese momento, la piedra expresa por excelencia la tranquilidad total; no habría en ti ningún otro estímulo más que este Silencio de la piedra. La piedra no tiene forma de ser otra cosa que tranquilidad.

En el museo Guimée de París, hay una cabeza de Buda en el centro, no se ve la extensión total de la cabeza, sólo se ven los labios. Porque la sonrisa de los labios, en cierta forma, come todo lo que está fuera de ellos. Cuando mires estos labios, te vas a dar cuenta de que actúan en ti, y automáticamente van a estar sometidos a un cambio. Estos

labios que cambian en ti te van a conducir al corazón y vas a sentir una gran alegría. En la sonrisa de esos labios no hay ninguna posibilidad de estimular en ti ni la avidez, ni la brutalidad, ni la violencia.

Medita sobre esto. Es una respuesta lateral.

*¿Cómo puede conectar con la unidad una persona que no tiene sensibilidad?*

En principio tenemos sensibilidad. Cuando tocas tu mano puedes evocar la sensibilidad, puedes evocar la sensación. Cuando pasas revista al cuerpo, puedes hacerlo cuatro, cinco, o seis veces, tienes que ver inmediatamente la sensación global del cuerpo. Solamente podemos tener la sensación global del cuerpo a condición de no visualizarlo. Porque si visualizamos el cuerpo, solo podemos hacerlo de la parte de delante, de atrás, de la izquierda, de la derecha, de arriba o de abajo; no hay que visualizarlo, hay que permanecer a la escucha después de haber dado la orden al cuerpo; y la sensación, la sensibilidad, se va a formar en un Todo. Esta sensibilidad de la que hablamos es una energía que sobrepasa el límite del cuerpo. Esta energía se expande en el espacio lo mismo delante que detrás, a la izquierda y a la derecha. Cuando vuestro cuerpo está habitado por esta sensibilidad no hay límites. En un cuerpo así ya no es posible un rincón para un yo. Porque un cuerpo en donde no hay sitio para el yo, es un cuerpo expandido en el espacio; y como el cuerpo y la mente no son dos trozos, entonces vuestro psiquismo y vuestra mente estarán muy afectados por esta vacuidad que experimentamos en el cuerpo. Pero lo que nos interesa sobre todo es la Conciencia en la cual aparece el cuerpo.

*¿Esa expansión corporal es el resultado de una práctica diaria?*

Tenemos una memoria orgánica corporal.

Pasar revista al cuerpo nos pide por lo menos unos diez minutos a la mañana. Dentro de algunos días os va a pedir tres minutos, y llegará un día en que os sentáis y ya está...

Entonces la meditación sistemática ya no tiene interés. Somos meditación a cada instante. Esto no nos impide en otros momentos meditar por la alegría o el placer de meditar.

*¿Cómo relajarnos cuando tenemos dolor de cabeza o muchas molestias en la columna vertebral?*

Al localizar las cavidades donde se sitúan los ojos hay una sensibilidad que se despierta. Sentid los ojos y luego llevad las cavidades a la parte posterior de la cabeza.

Los ojos se encuentran en un punto único en la parte posterior de la cabeza. En ese momento hay reposo.

Como los nervios ópticos son los más finos del cerebro, el cerebro derecho y el cerebro izquierdo alcanzan una gran distensión. Entonces la cabeza se sentirá igual que la vacuidad de la mano. Ahora va a quedar la sensación a la altura del pecho, también ahí se hará una explosión, en el momento en que el objeto percepción se reabsorba completamente en un estado donde no hay meditador ni cosa meditada.

Cuando ayer hablamos de la verticalidad de la columna, no se trata de ponerse vertical como un soldado que se pone firme. Es un poco como si uno se encuentra en la obscuridad y quiere orientarse en ese espacio oscuro. Es un tanteo con las manos, con los pies o con el cuerpo para evitar que un cuerpo extraño pueda herirle. Efectivamente, tenéis la impresión cuando tanteáis así que hay un elemento vivo en vosotros que tantea, no es la punta de vuestros dedos lo que tantea, tenéis la impresión que por lo menos veinte centímetros delante de la mano hay algo que tantea. Es efectivamente una energía.

De la misma forma, cuando estáis sentados, al sentir la columna lumbar, dorsal y cervical, tendréis la impresión que ésa misma energía os orienta en el espacio, rectifica, tantea. Hay una energía interna que va buscando la verticalidad de la columna y como en un movimiento ondulatorio, va buscando y os va colocando vertical. En este movimiento ondulatorio se hace una rectificación.

No es un elemento puramente material, físico, sino que esta energía de la que yo hablo, tira mucho más en profundidad que una cosa mecánica. Sentís verdaderamente la verticalidad como la energía que os orienta en la obscuridad, una verdadera energía no material. Y a continuación, lo que sucede en la parte izquierda del cuerpo y en la parte derecha no es otra cosa que las ramas de un árbol.

Gracias a estas sensaciones de las que hemos hablado, podemos llevar nuestro esqueleto a su posición natural.

Como has hablado de la espalda, observa mucho los omóplatos, porque por la ansiedad y el miedo reaccionamos siempre elevando los hombros. Cuando notamos que levantamos los hombros nos tenemos que decir que hay que bajarlos, pero bajar los hombros no corrige obligatoriamente los omóplatos, las puntas de los omóplatos quedan siempre un poco al exterior, mientras que cuando las ramas son auténticas ramas, los omóplatos quedan en su verdadera posición y tenemos la impresión de que son perchas relajadas; lo que obligatoriamente conduce a un descenso del esternón y también de la glotis; porque el esternón tiene la posibilidad de desplazarse unos milímetros, lo cual conduce a una contracción de la glotis, de las mandíbulas de masticación, de las sienes y obligatoriamente de todo el cerebro. Para resolver el problema y no perdernos en la anatomía, hay que distenderse.

Todo esto es vuestra globalidad, vuestro campo global que es el objeto de vuestra Conciencia. Esta percepción existe porque tú existes en tanto que Conciencia.

Para que se eliminen todas las tensiones debéis “dejar-hacer”. Un dejar-hacer sin controlar, sin dirigir. Sed apertura, atentos a lo que pasa, a lo que ocurre cuando dejáis hacer.

En el momento que hay atención y apertura la agitación se calma y se convierte en función. Generalmente calmar la agitación es violencia y así se alimenta la agitación. Sí se puede hablar de primer paso, que también es el último, hay que conocerse a sí mismo, el propio cuerpo, emociones, pensamientos, miedos, ansiedades, deseos... etc. como si estuvieran al exterior de uno mismo. Y para conocerse a sí mismo hay que dejar la agresividad completamente, evitar toda comparación. En el momento que estáis a la escucha y dejáis hacer no hay más complicidad.

El dejar-hacer no es pasivo, es estar totalmente lúcido en la vida cotidiana de todos los días. No viváis de conceptos e ideas. Cuando hay comprensión debéis actuar en función de esta comprensión.

### *¿Cómo descubrir el Silencio?*

Primero se está silencioso respecto a la percepción, se deja vivir totalmente la percepción sin controlar, dirigirla o evaluarla, y esto nos conduce a un Silencio silencioso, a una atención silenciosa. Y en un momento dado, el Silencio se revela a sí mismo. Este Silencio no es un Silencio mental.

De la misma manera que uno va conociendo su propio cuerpo, sus tensiones, crispaciones, miedos, pesadeces, ansiedades y deseos, una auténtica exploración; de la misma forma, en un momento dado se explora el Silencio. Conocemos nuestros estados en los que entramos y salimos, pero no conocemos lo que precede y lo que les sigue; esto no lo conocemos.

En este Silencio es donde la inteligencia se desarrolla. Esta inteligencia no es condicionada; esta inteligencia no hay que ponerla en duda, el que la cuestiona es el yo, el yo es el que evalúa la intuición y en ese momento la intuición se vuelve una máscara. En este Silencio el acto surge.

### *Vemos que el yo no existe ni ha existido ¿Cómo hay que hacer para mantenerse ahí?*

Si hay ausencia de yo hay Presencia lúcida. Se está totalmente presente al instante mismo.

Podemos haber vivido momentos de vacuidad total, vacantes, en que no existe un yo. Pero el reflejo de vivir como una imagen surge, se puede presentar otra vez. Lentamente se elimina el reflejo, pues éste no es más que un hábito. Es un reflejo muy enraizado por nuestra educación y por la sociedad.

*¿Se puede desear cambiar una situación material?*

Hay que entender primero a qué llamas una situación, si es un hecho o es algo que vives como un conflicto. El mundo aparece todos los días según el punto de vista en que tú te sitúas. Si tomas el punto de vista de los sentidos, el mundo no es más que sensorial. Si tomas la posición del yo psíquico, el mundo no es más que psiquismo.

Si tomas el punto de vista, que no es un punto de vista, de la Conciencia, el mundo no es más que Conciencia.

No existe una situación conflictiva, se vuelve conflictiva en el momento en que ésta situación se refiere a la imagen del yo.

Mantener la imagen del yo y querer cambiar la situación no se puede lograr nunca. Podemos cambiar la situación aparentemente, pero lo que llamamos transformación, transmutación, es imposible. Porque el que quiere cambiar la situación, el yo, forma parte de la situación, dado que él es el que la ha creado. En el momento que se mira la situación con una mirada impersonal, como un explorador, se constata lo que configura la situación y ésta se refiere a tu globalidad, tu totalidad. Y si se ha visto por un instante en su totalidad, en su globalidad, hay un cambio sin que haya nadie que la cambie. Es la comprensión de la situación la que conduce o realiza el cambio.

*¿Cómo amarse a uno mismo?*

Sin violencia. Hay que tener una gran intimidad consigo mismo. Constatar las propias pulsiones, constatar las reacciones, sin la interferencia de un juzgar, de un querer cambiar. En principio, el acento está puesto en las pulsiones, en lo que se observa, pero más tarde, se encuentra uno en la observación silenciosa, en esta intimidad. Y éste es el punto de partida para poder tomar contacto consigo mismos; si no nos aceptamos totalmente y además no nos amamos, no podemos querer a lo que nos rodea. Esto quiere decir que en ningún caso hay que compararse. Cuando nos comparamos con nuestro alrededor, nos separamos de nuestro alrededor. En el momento que nos aceptamos totalmente, aceptamos todo lo que nos rodea. Y cuando nos amamos, amamos lo que nos rodea. Esto no tiene que ser una idea o un concepto, sino que hay que vivirlo realmente.

En el momento que no hay reacción no hay separación. Es el yo quien reacciona. La mayor parte de nuestras acciones son reacciones. En una actitud interior donde no hay reacción, no hay separación. La acción que de ahí fluye, fluye de la situación misma. Es siempre apropiada, estética y ética. Nunca dejará residuos en ti.

*¿Podría hablarnos del amor?*

Del amor que no pide ser amado, de ese amor que no da amor no se puede hablar.

Cuando estás totalmente abierta a tu alrededor, en ese momento hay afección. Allí hay dar, sin que haya nadie que da.

Del amor no se puede hablar. Se es amor.

*¿La oración de petición?*

¿Por qué quieres conseguir algo si tienes todo? En el momento que tienes necesidad de algo, tienes necesidad de rezar, pero ante esta necesidad hazte la pregunta de cuál es el motivo profundo de querer rezar. Cuando te haces esta pregunta no puedes razonarlo y te vas a dar cuenta de que es una carencia, una insuficiencia en ti lo que te empuja a rezar; lo que te lleva a querer rezar es para llenar esta insuficiencia en ti. Hay que verlo en este momento. La insuficiencia es una percepción, ¿no? No la nombres, deja esta percepción pura abierta. ¿Comprendes lo que es una percepción pura? Una cosa que sientes. Familiarízate con ella. Por familiarizarte con ella quiero decir que dejes que se exprese. No la huyas. Tienes que vivir con ella como se vive con un niño. Te vas a dar cuenta, en un momento dado que esta percepción se despega, se consume totalmente en nuestro dejar-hacer. Y en esa actitud de dejar-hacer te vas a descubrir. Ahí estás totalmente colmada. Es un poco lo mismo que si dijeras “estoy cansada”. Si dices “estoy cansada”, no estás cansada, porque en ese momento el concepto fatiga no es la fatiga. La fatiga es una percepción corporal, ¿no? Si dejas explicarse totalmente la fatiga, muy lúcida, es la sensación la que vive en tu lucidez y es muy interesante ver. Pasa como si tuvieras un dolor de cabeza y tomas el medicamento apropiado y sientes cómo el dolor de cabeza se va. De la misma forma la sensación de fatiga te reabsorbe totalmente en tu atención. Esto debe probar que la atención, vacante de todo motivo, es un regulador. Pero hay que experimentarlo.

*¿Y el miedo?*

El miedo es lo mismo. No hay que nombrarlo, es una percepción. Tienes que interrogar y ver cómo surge el mecanismo del miedo. Puedes ver muy rápidamente un cuadro, una situación de cosas, y ésta referirse inmediatamente a la imagen de ti misma. Esta situación crea una inseguridad en el yo, porque el yo no puede encontrarse en esta situación que has imaginado. Entonces se estimulará muy rápidamente toda tu afectividad, también tu cuerpo químico y neurológico, que es lo que crea la percepción miedo. Pero si miras esta misma situación, y si ésta se refiere a tu clara visión sin presencia de la imagen de ti misma, vas a ver que no hay miedo. No quiero decir que el cuerpo no tenga reacciones para su cuidado, su propia supervivencia. Si te encuentras en el bosque ante una fiera salvaje hay naturalmente una reacción física. Pero aquí hablamos del miedo psicológico en general.

Antes que nada tienes que hacer frente a la percepción en tu atención. Pues mientras vivas ahogada en la percepción, identificada, no puedes ver el mecanismo. Desde el momento que te identificas con el miedo estás en estado de crisis y en una crisis no se puede intervenir. Esto pide una vida muy íntima consigo mismo. Por una vida íntima, yo entiendo estar a la escucha de nuestras pulsiones, nuestras vibraciones en todos los planos, lo mismo físico, que psíquico, que intelectual.

*¿Si Jesucristo no hubiera existido, la situación del mundo sería la misma, o cree que Jesucristo, como dicen los cristianos, ha transformado radicalmente la situación, nos queda menos para llegar a ser lo que somos?*

Es una especulación.

Tenemos catedrales maravillosas, admirables edificios románicos y góticos; así como la música de Bach, Haendel... etc., inspirado todo por la vida de Cristo. Pero han pasado veinte siglos y en cada siglo ha habido dos o tres guerras, ¿entonces?

Lo que tú dices está ahí para ser constatado.

*Nosotros queremos comenzar a vivir sin conceptos, pero nuestra familia resulta que tiene muchos conceptos. ¿Cómo armonizar esta situación?*

¿Vives en una célula familiar? Para que esta célula familiar viva armoniosamente primero tendrás que vivir en armonía contigo misma, y toda tu vida armonizada se reflejará en la vida familiar.

La sociedad somos tú y yo. Si quieres que la sociedad cambie, somos tú y yo los que tenemos que cambiar. Nosotros queremos siempre que la sociedad cambie por si sola, no

la aceptamos, la rechazamos, esto es una violencia. Para que cambie la célula familiar, comienza por ti misma.

Hay un cuento muy bonito de Dostoyeski:

Un hombre mira a la sociedad y dice: “la mayor parte de mis conciudadanos están en prisión o en campos de concentración”. Y toma la decisión de quitarse la vida. Entonces antes de suicidarse sale de su casa para arreglar algunas cosas que debe dejar liquidadas, siempre con intención de suicidarse una vez arregladas. Vuelve a su casa y de repente se encuentra una chica muy guapa; se queda atónito por la belleza de la chica, lo que le aleja totalmente la intención de suicidarse. Subiendo las escaleras de su cuarto ve que esta aparición de la chica no ha sido más que un pretexto para eliminar la obsesión de la sociedad y de suicidarse, lo cual le ha llevado a una parada. En esta parada vuelve a preguntarse “¿quién es la sociedad?”, y esto no es un razonamiento que hace. Es una intuición. Ha visto en un instante quién es la sociedad, lo que le ha resuelto el problema del suicidio. Coge el revolver y lo guarda en el cajón.

Está muy bien escrito, pero la esencia es ésta: en el fondo todo comienza por uno mismo.

*¿Por qué y de dónde surge la angustia?*

La angustia siempre surge de la asociación de ciertas imágenes, muy rápido. Sobre todo no hay que analizar la angustia. El análisis no trae nada, es un proceso puramente cerebral. La angustia es una energía bloqueada. En el momento que se deja libre la energía y vives la globalidad conscientemente esta energía se orquesta de nuevo en la Totalidad. Luego mira la situación, mira la asociación de ideas que ha creado la angustia, mira de qué se componen los elementos que forman la situación, sin ponerlos en competición, solamente constatar. En una actitud de constatación no hay nadie que juzga, no busques una solución rápida. Las cosas que has visto que componen la situación tienen necesidad de hacerse. Y bruscamente, de una forma instantánea, vas a ver la situación con una claridad total. Esto no es el resultado de un análisis. Es un poco el proceso de un científico. El científico también mira los elementos que componen una situación y al día siguiente se despierta y bruscamente tiene la solución de una forma instantánea. Es decir, todos los elementos que ha ido constatando antes, se encuentran en un solo instante integrados en la Totalidad. Es lo que se llama armonía. Pues un análisis se refiere siempre al pasado, a la memoria, es una constatación de la sucesión de cosas. Mientras que la intuición de la cual hablamos, va a ver todos los elementos al mismo tiempo en un solo instante. De la forma que funciona nuestra mente podemos tener solo un pensamiento a la

vez. En el momento que constatas una situación descompuesta, estás totalmente fuera del funcionamiento ordinario cerebral y vives en un solo instante la simultaneidad de las cosas.

*¿En que consiste amarse a sí mismo?*

En el momento que aceptas tu terreno físico, psíquico, moral e intelectual, sin compararlo, en ese momento tomas contacto con ese terreno y vas a encontrar cosas interesantes, tiernas, que vas a empezar a amar. Así, simplemente, vas a empezar a amar y ya no hay reacción.

*¿Qué es aceptar?*

Tomar las cosas como son, sin escaparse de ellas, sin compararlas, lo que hemos llamado conocerse. Lo mismo que cuando sales al jardín y ves los árboles, las flores, cómo está hecho, cómo está organizado... etc., de la misma forma conoces lo que te rodea.

Y en el momento que te aceptas, aceptas lo que te rodea. Y este estado de aceptación es el estado de amor. Mira ahora cómo se hace la comunicación con tu entorno. Y ya no proyectas más una imagen, ya no anticipas más. Lo que te rodea se siente completamente libre ante ti, no juzgas ni comparas. Permites a lo que te rodea que se presente a ti, dejas hacer. De la otra forma lo que te rodea se siente en una prisión, tu marido, tus hijos, tus vecinos, entonces, lo que te rodea reacciona y es la guerra.

*Con referencia a una contestación que dio usted ayer por la tarde, no acabo de comprender cómo una persona angustiada es capaz de desbloquear la angustia que supone una energía bloqueada, estando ella en la Totalidad para que esa energía se armonice. No entiendo cómo la persona que sufre la angustia es capaz de estar, de vivir la Totalidad.*

La percepción es lo que hemos llamado angustia. Esta percepción es una reacción, y esta reacción se hace sentir. Todo esto sucede en nuestro terreno corporal, objetiva este campo que se hace sentir. En el momento en que este campo se objetiva nos encontramos totalmente al exterior. Pues el que habla de una percepción, que le damos el nombre de angustia, se halla forzosamente al exterior. Si estuviese en el mismo campo de la angustia no podría sentirla. En el momento que hay contemplación de la percepción, en la contemplación, no hay sitio para un yo, y entonces la percepción no se refiere a un yo

que, por otra parte la ha creado, sino que se refiere a nuestra Totalidad, a nuestra globalidad, a nuestra atención. Y como la percepción nace de una agrupación, una fijación de energías, entonces ya no se puede mantener porque no hay nadie que la mantenga, y asistimos efectivamente, a una reabsorción de estas contracciones y tensiones en la globalidad.

No estás obligado a esperar a que se presente la angustia, sino que puedes practicar con cualquier percepción que represente una tensión, una contracción, lo que quiere decir que nos encontramos de nuevo en un terreno original.

Podemos decir que en un estado de crisis, el contemplador implicado se despega difícilmente y puede que tu empeño fracase. Por esto te aconsejaría, por ejemplo, que a la noche al tiempo de acostarte o a la mañana al tiempo del despertar, tomes conciencia del cuerpo, dejes que surja la sensibilidad. Vas a asombrarte hasta qué punto residuos de tensiones se han ido instalando durante el día. Te vas a familiarizar con esta actitud de dejar hablar a la percepción de tu cuerpo. Naturalmente, no es el cuerpo lo que nos interesa, es el testigo lo que nos interesa, el testigo impasible.

*¿Qué diferencia hay entre miedo y angustia?*

En el momento del miedo, la imagen del personaje que tiene miedo está muy presente. Y en la angustia, incluso la representación de la persona está ausente. Naturalmente, son las dos de la misma naturaleza. Se puede decir que en cierta forma la angustia ha comido el miedo.

*Cuando desaparece el testigo y sólo queda la Conciencia, ¿desaparece también la memoria?*

Sí. Esta memoria es como un castillo fuerte donde el yo se aloja para defenderse. Esta memoria va a desaparecer totalmente, es decir, el carácter psicológico de la memoria. Y va a aparecer, a tomar vida, la memoria universal, la memoria cósmica.

En realidad, si queremos ver las cosas desde muy arriba, podemos decir efectivamente que no hay memoria. Y cuando digo: “hace un rato he estado en mi habitación”, siempre es un pensamiento presente. Simplemente he puesto “hace un rato”, pero siempre es un pensamiento presente. Entonces, la memoria es una manera de pensar.

*¿Cual es la razón para que se suicide una persona?*

¿Quien se suicida?

*El que nunca ha nacido, probablemente.*

¿Y quien ha existido alguna vez?

*¿Es lo mismo el testigo que la atención?*

El testigo es de la misma naturaleza que la atención, pero no es la atención. En cierta forma no es más que una muleta. Está ahí solamente por razones pedagógicas.

Después de haber realizado una acción, desde el punto de vista pedagógico es interesante decir: “esta acción ha sido hecha”, en lugar de decir: “yo he realizado esta acción”. Esto permite borrar el esquema cerebral de que yo soy el autor de mis actos.

*Relacionado con lo que ha dicho “hace un rato he estado en la habitación”, es presente y no hay memoria, ¿qué es realmente vivir el aquí y el ahora?,*

Es una percepción, ¿para qué darle un nombre? El aquí y ahora existe porque tú estás ahí. Como todo lo que te rodea, es porque tú estás ahí. Es decir, tu cuerpo, tus emociones, tus pensamientos, tus tensiones...

*¿Quién está ahí?*

El ahí es la Conciencia, y cuando piensas el ahí es ya el pasado. No hay ninguna presencia objetiva. Solamente la Conciencia es presente.

*¿Lo que me ha dicho, de alguna forma significa que si no somos felices ahora, no lo seremos nunca, (mañana, por ejemplo)?*

El nosotros en el fondo no es más que un accidente. Desde un punto de vista muy elevado, naturalmente, no hay más que Él. Como todo surge, aparece y desaparece en Él, no hay más que Él.

*¿Cuáles son los canales de percepción de la Conciencia y cómo los puedo desarrollar?*

Los objetos existen porque hay Conciencia. Los objetos aparecen en la Conciencia y desaparecen en ella. Mira lo que pasa cada vez entre dos pensamientos, entre dos percepciones, si en ese momento no superpones una ausencia de objetos, porque eso todavía es una percepción. Entrégate totalmente a este intervalo. Este intervalo está fuera del espacio y del tiempo. Este es el canal más directo. Hay que admitir la página blanca porque en ese momento estás abierto a una nueva dimensión. Esta dimensión es Silencio.

Si superpones una ausencia de objetos, quedará una ausencia de objetos que automáticamente creará para la persona, para el yo, inseguridad y miedo. Y así se crea de nuevo constantemente otro objeto. Así pues, no habría que hacer nada. Solamente estar abierto a esta dimensión.

Conoces la dimensión objetiva, la vives constantemente. Acepta la posibilidad de dirigirte hacia el último sujeto. Esto basta. Conoces igualmente, momentos en tu vida en que estás totalmente desnudo de cualidades. Cuando no estás cubierto ni de tu inteligencia, ni de tu personalidad, ni de tu potencia de hombre macho, estás totalmente desnudo, desprovisto de toda cualidad. En esta desnudez no hay ninguna posibilidad de decir incluso yo. No hay más que Ser.

De esta introversión podemos sacar un gran beneficio, una gran frescura. ¿Comprendes, no?

*¿Si en la mente no hay ningún miedo, ni deseo, se manifiesta el sujeto último inmediatamente o puede que necesite tiempo o algún otro requisito?*

En una ausencia de imagen de sí mismo, ¿quién tiene miedo o ansiedad? No hay nadie. Todas estas ondulaciones se refieren a mi apertura, donde la imagen de mí mismo no tiene lugar. Y ante una situación, la acción fluye directamente de la globalidad. Hay acción o no-acción, pero ni la acción ni la no-acción son en este momento una reacción.

El sujeto último está siempre presente. El estar totalmente abierto a la vida, no quiere decir forzosamente que estás totalmente abierto a la apertura. Pero estás en el umbral.

*¿Cómo se puede compaginar la vida cotidiana con esto?*

En este momento la vida cotidiana se vuelve sumamente fácil y además con una considerable economía de energía. Pues ya no hay afectividad, ni reacciones. Se hacen las cosas porque tienen necesidad de ser hechas, sin anticipar correspondencia. Hay calidad y desinterés.

*¿Cómo es posible salir de la mente?*

No hay que salir. Si quieres salir eso quiere decir que estás dentro. No estás ni dentro ni fuera, así que no salgas.

*Usted ha dicho que entre dos pensamientos se está fuera del tiempo y del espacio, ¿qué pasa ahí, es el Ser?*

En presencia de pensamientos y en presencia de percepciones la Conciencia en cierta forma está cubierta, obnubilada. En el intervalo entre dos percepciones y dos pensamientos está totalmente desnuda. Pero nosotros cubrimos este intervalo con un vacío porque no conocemos esta perspectiva, para nosotros es una dimensión totalmente desconocida. Solamente nos conocemos a nosotros mismos en relación a los objetos.

No busques cubrir este intervalo. Toma nota de que no es una ausencia de objetos. Conoces estos momentos. Cuando un pensamiento está totalmente resuelto de forma que no hay más que añadirle, hay una acción totalmente terminada.

*¿Si las cosas fluyen por sí mismas, cuál es la acción ética?*

La intuición de la acción fluye de la situación misma, fluye directamente de la vida. Después, esta intuición, que yo llamo la inteligencia, toma el camino hacia nuestra capacidad cerebral y aparecen nuestras facultades en tanto que artesanos y realizamos la intuición en el espacio-tiempo.

Una acción espontánea nunca es una acción premeditada, no hay estrategia. Naturalmente se realiza por la inteligencia, por la persona, por la capacidad, por el oficio. Es insuficiente tener una intuición musical si no se sabe llevar el sonido a un contrapunto, a la armonía... etc., o hacer una casa si no sabemos las leyes de la arquitectura. Es insuficiente la intuición de una masa que se desarrolla en el espacio, esa es la intuición, pero después para realizarla en un espacio-tiempo, el artesano, el oficio, tiene que estar ahí naturalmente.

*¿Cómo puede nacer en nosotros la acción desinteresada?*

Una acción espontánea es siempre una acción funcional que forma parte de la situación misma. Siempre es para soltar. Esta acción espontánea fluye de tu visión clara, de tu atención completamente inocente. La vida se refiere directamente a tu atención, pues si no nunca podrías contactarla. Tomarías contacto solamente con tus deseos, tus

motivos, y buscarías los elementos a través de la memoria y del pasado. Esto sólo sería una repetición, no habría ninguna creatividad.

*Aunque ayer se le hizo esta pregunta, parece importante y voy a hacerla de nuevo. Cuando leemos los evangelios vemos que Jesucristo lloró ante la muerte de Lázaro y se estremeció de pánico ante su propia muerte. ¿Cual es la realidad, la verdad de la muerte?*

Si se habla de la muerte obligatoriamente aparece la vida. Entonces te hago la pregunta, ¿conoces la vida?

La vida no tiene origen, nunca ha comenzado, y lo que no tiene origen y nunca ha comenzado tampoco tiene fin. Si verdaderamente vives conscientemente la vida, no se plantea la pregunta de la muerte.

En otro plano, esto es un proceso totalmente normal. Surge un pensamiento, es una energía que se despliega en un espacio-tiempo y se apaga. Constantemente tenemos nacimientos y muertes, es un proceso natural. Y en esta aparición y desaparición, en este aparente nacimiento y aparente muerte está la vida, sin que la vida sea afectada.

*La misma pregunta en plano un poco más personal. En el plano teórico está bien, pero si en este mismo momento se entera, por ejemplo, que su hija ha muerto en un accidente, ¿qué pensaría, cual sería su reacción?*

La vida que tengo en común con mi hija nunca nos ha separado, y como he dicho, la vida no muere; no tiene principio y lo que no tiene principio no tiene fin.

No quiero decir que no habrá una reacción en mi cuerpo, en el elemento físico con la desaparición de mi hija, es cierto, pero no sería una lamentación ciertamente.

*Cuando mi mente queda en reposo siento también como si se parara la respiración.*

Cuando la mente y el cuerpo están en reposo también la respiración toma otro ritmo, un movimiento distinto. Casi toma el movimiento como cuando escuchas respirar a un bebé. Porque la respiración y el pensamiento están estrechamente ligados. Cuando el pensamiento está agitado, impregnado de emociones, de emotividad, también la respiración esta influenciada por esta agitación. Así en ciertas técnicas se actúa por la respiración para calmar el pensamiento. En el momento en que el cuerpo está totalmente en reposo, la mente está en estado de no-acción, y la respiración toma un ritmo pausado. Pero si por una razón u otra la respiración se impone, habría que hacer el paso por la nariz

muy sensible, sentir el ir y venir del aire sin que haya un empuje para expirar y un tirar en la inspiración. Así, después de cada expiración de esta forma sin empujar, se va a presentar automáticamente un reposo, es decir entre la expiración y la inspiración. Este reposo no es una ausencia de respiración, corresponde exactamente, como ayer dijimos, a lo que pasa en el intervalo entre dos pensamientos. Habría pues que entregarse totalmente a ese reposo, ser idéntico a él.

Todos tenemos una tendencia que persiste en nosotros de querernos localizar en algún lugar, un poco como la mariposa que quisiera posarse en una flor. Naturalmente no es una fijación, en el auténtico sentido de la palabra, pero sí es una tendencia a querer posar, reposar en algún sitio. Muy a menudo en la región de la cabeza, o en el pecho, o en otras zonas. Por el hecho de que reposamos en ciertos lugares experimentamos un cierto reposo y cuando salimos de allí, efectivamente hemos descansado. Pero ese no es el objetivo, si se puede hablar de objetivo. Con estas localizaciones nos fraccionamos inmediatamente y abandonamos la globalidad, la unidad. Es siempre un movimiento del centro hacia la periferia. Mientras haya un cuerpo, el menor movimiento del centro a la periferia, nos impide captar la globalidad.

*¿Dónde hay que dirigir la mirada?*

Cuando el cuerpo se convierte en objeto de nuestra observación, los sentidos se vuelven en una cierta introversión, dejan completamente su carácter de querer agarrar, coger. En cuanto un órgano sensorial está en función, hay tensión y la tensión es fracción; mientras que cuando el cuerpo está totalmente en reposo los sentidos están también en reposo. Así pues, no hay que dirigirla a ninguna parte.

Por ejemplo, en general cuando escuchamos algo, nuestra escucha es siempre selectiva, siempre elegimos. Queremos escuchar una cosa tranquila ahora, y el canto de las monjitas nos lo impide. Siempre estamos eligiendo. Yo os pido, escuchar efectivamente con vuestros oídos y no elegir.

Hay un estado en que se elige, hay un estado en que no se elige. Pero en el estado en que no se elige, la facultad de audición, de oír, está siempre presente. Mientras que en un tercer estado, la facultad de oír se vuelve del exterior al interior. Pasa un poco lo mismo con todos los sentidos.

Y para responder a tu pregunta, no te preocupes de mirar aquí o allí, lo que te permitirá más tarde tener los ojos totalmente abiertos y no mirar.

Deberías antes que nada, sentir tu cerebro izquierdo de la misma manera que sientes tu mano, y lo mismo el cerebro derecho. El cerebro se puede comparar con una esponja, como una esponja tiene una expansión centrífuga y también centrípeta. Pero nuestros dos cerebros están más bien en el movimiento centrípeta que centrífugo, lo que es simplemente una tensión. En el momento que dejas sentir los dos cerebros como sientes tu mano, y esta sensación se hace muy íntima, muy fuerte, muy densa, tendrás la impresión de que los dos cerebros se van, se pierden en el espacio. Tendrás la impresión de que tienes una cabeza inmensa.

Imagínate que tienes el pelo muy largo y que quieres hacerte un moño muy bonito. Los moños bonitos siempre se hacen en la parte de la nuca. Si haces lo que he dicho con el cerebro, tendrás la impresión de que llevas un moño atrás. Esto conduce a una gran distensión. Se siguen sintiendo las pulsiones, pero no te llevan a organizar símbolos, a formar lenguaje. Pero todavía éstas son localizaciones, muletas.

*¿Si diriges la atención a los omóplatos, no impide que se revele el sujeto último?*

Da la orden a tus omóplatos de que se hagan sentir. Entonces no es una proyección propiamente dicha del pasado, sino que das la oportunidad a tus omóplatos de hacerse sentir. En este momento estás totalmente receptivo para recibir su mensaje. Ahí no hay tensión. Pero si por el contrario queremos impregnar a nuestros omóplatos con un mensaje, es decir nuestra memoria, hay tensión.

Es una filosofía muy profunda, porque esta actitud es también una actitud de vida. Deja que la vida se exprese, deja que se expresen los acontecimientos.

*Quiero preguntarle por qué sentía anoche en la meditación que no podía respirar. ¿Se debe a una mala postura que adopté o a qué? Tuve dolor bastante tiempo después.*

Nuestro cuerpo es un esquema inscrito en el cerebro, y cada vez que pensamos en él, lo pensamos según nuestro esquema. Proyectamos este esquema. Si un día le damos al cuerpo autonomía de contarnos su vida, entonces el cuerpo está totalmente libre de sus proyecciones y en cierta forma el cuerpo empieza a respirar. Estos cambios obligatoriamente son sensibles. Si aparece una sensación en forma de dolor, si la escuchas muy íntimamente, y la dejas totalmente libre de curso, se eliminará.

Es un poco como alguien que hace ayuno durante quince o veinte días. Pasa por un cierto número de dolores, y si no se atribuyen a un mecanismo falso, es más bien una liberación de todas las cargas que se han ido tomando.

*La meditación que hago personalmente, me sirve para darme cuenta de lo dormido que estoy y de las contracciones que tengo, y a la vez darme cuenta que este estado mío se corresponde con todas las personas de mi universo.*

¿Las contracciones dónde?

*En todo el cuerpo. Constató que soy producto de la meditación que se hace a sí misma.*

¿Cuál es el producto que queda? Me imagino que es una tranquilidad.

¿.....?

¿Quién constata la tranquilidad?

El que constata la tranquilidad obligatoriamente se encuentra fuera de la tranquilidad. La tranquilidad que experimentas en el cuerpo y el dolor del que hablas no es la tranquilidad. La tranquilidad que sientes corporalmente y el dolor son objeto de tu Conciencia. Si contemplas estas percepciones de una forma desinteresada, sin objetivo y sin buscar un resultado, uno siente el plano de fondo. Este plano de fondo es la tranquilidad última, que, evidentemente puede quedar como un perfume todo el día, si meditas todos los días.

Si nuestra observación es absolutamente no motivada, sin buscar un objetivo, ni un resultado, es una observación totalmente vacante. En esta vacuidad, la percepción que aparece apunta constantemente hacia la vacuidad. Dado que la percepción fluye de la vacuidad y se reabsorbe en la vacuidad, si me puedo expresar en un sentido figurado, diría que se tiene cierta sensación en la espalda de una Presencia. Y esta Presencia en la espalda os acompaña durante todo el día. Lo mismo que la luna se refleja en el agua, esto es un reflejo de a realidad última.

¿Sólo se siente en la espalda?

Sí, es en la espalda esta sensación; naturalmente expresado en sentido figurado.

*Me gustaría que explicara un poco más eso.*

Toda proyección es en realidad un movimiento de energía desde el centro a la periferia. Nosotros, en el fondo, nos identificamos, no somos más que Conciencia delante de las cosas. Nos identificamos a los objetos y todo sucede delante de nosotros. Todo

sucede como en una extensión delante de nosotros. Es como una lámpara que no se ve más que en sus rayos. Y luego, es como una lámpara que se vuelve consciente de su fuego. Esto es un poco lo que es sentir la tranquilidad en la espalda. Naturalmente todo es falso; hay que aceptarlo en este instante y si no dejarlo.

*Yo siento eso algunos días en la cabeza, o en el pecho, o a veces lo siento y otras no.*

Son probablemente algunas energías que se han fijado y tienen necesidad de ser eliminadas.

Las percepciones pueden aparecer de más en más sutiles, pero todo lo que es percepción no tiene nada que ver con la meditación. La percepción debe apagarse, y solamente pude hacerlo si le damos la oportunidad, lo cual en general no hacemos. Pero la percepción debe apagarse y se apaga obligatoriamente en tu presencia lúcida, y tú te vuelves una con esta lúcida presencia. Ahí no hay observador ni cosa observada. Pero, vuelvo a repetir, no podemos ir voluntariamente hacia este ser idéntico a la realidad.

*Me resulta imposible sentir la columna vertebral.*

Toca con tu mano la región lumbar y siéntela, vete subiendo. Hay muchas zonas, por ejemplo, la mayor parte de las personas no conocen su vientre, porque ahí hay muchas defensas. Entonces, por la mañana al despertar, tocad bien el vientre hasta que lo sintáis, sin manipularlo. Debéis llegar a la sensación global de vuestro cuerpo. La sensación ha sido paralizada por vuestras defensas y reacciones. En las defensas, agresiones y reacciones se encuentra el origen de la enfermedad. En el momento en que la sensibilidad se despierta, las células se abren. La enfermedad no es otra cosa que una contracción. En la meditación lo que es importante en principio, es que todas las energías que están dispersas se reúnan. En vuestro laboratorio lo primero que vais a ver es que las sensaciones no afloran, que estáis siempre reaccionando, y luego esto quedará como una memoria orgánica, y en la vida cotidiana, al limpiar vuestra ropa, los zapatos o al peinaros, todo vuestro cuerpo estará impregnado por esta sensibilidad. Hay que entender bien que no hay nada que hacer, solamente constatar.

*Noto al tener que estar quieto una rigidez, una tirantez en la parte delantera y también en la cabeza que me hace estar incómodo y me impide estar quieto. ¿Cómo evitarlo?*

Dado que nos creemos siempre obligados a pensar, las localizaciones están sobre todo en la cabeza. Vivimos únicamente con estas localizaciones en la cabeza constantemente. Desde el momento en que pedimos esta sensibilidad en su profundidad en la cabeza, orejas, nariz, ojos, se produce una gran relajación. En la región del vientre están todas las reacciones, las defensas, el miedo. El miedo eleva unos milímetros el esternón. Inmediatamente hay una contracción de la glotis. Entonces, el dejar despertar toda la sensibilidad sobre el terreno global de nuestro cuerpo es de alguna manera una liberación. Todos los días hay que reservar un rato que sea conveniente para ésta toma de Conciencia de nuestro terreno.

*¿Qué diferencia puede haber entre hacer la meditación en una silla sentados y la postura de loto?*

La posición con las piernas cruzadas permite una mejor canalización de las energías, pero no es indispensable esa posición. Esta misma es válida. Lo que es importante es la verticalidad justa.

*¿Esta sensación de expansión que ha dirigido puede ser una imaginación?*

No es una mera imaginación. Cuando descienes a una obscuridad, primero vas tanteando la obscuridad para no saltar un escalón o para no herirte. Solamente es una idea, la creencia que dice que tu mano se termina aquí. La mano termina dos o tres metros más lejos. Desde aquí yo toco tu cuerpo, toco todo lo que no funciona.

*Si cierro los ojos puedo comprender la existencia, la armonía de los seres, pero no puedo comprenderme a mí mismo.*

Esto de comprender a los otros es únicamente una idea. Hay que comprenderse uno mismo para poder comprender a los demás.

*¿Podría hablar de la atención dirigida a la parte posterior de la cabeza que después desciende al corazón y porqué alojarla ahí?*

Todas estas percepciones son percibidas. Todo lo percibido es un objeto y el que lo percibe es el sujeto. Los objetos existen porque hay un sujeto. Los objetos aparecen en un espacio-tiempo. Existen porque son pensados, pero el Sujeto último no se deja pensar, está fuera del espacio-tiempo. Podemos decir que el corazón es la última puerta de salida

para que el sujeto se sienta sujeto. En este momento ya no es más sujeto, es simplemente Presencia.

*¿Cómo acabar con el diálogo interno y parar el pensamiento durante la meditación?*

Nos conocemos únicamente en nuestros deseos constantes. Vivimos continuamente en un tengo esto, necesito aquello. Nuestro terreno está en una agitación continua y somos nosotros los que alimentamos esta agitación. Fuera de nosotros no tiene ninguna existencia, no existe. Así cuando te conviertes en un explorador, en ese momento automáticamente estás a la escucha y en esta escucha no hay deseo ni motivo. Contemplas estrictamente todas tus agitaciones, son todos los niveles del ser. Es como un columpio que no empujas y acaba por pararse. Es importante el no querer dirigir ni rechazar, solamente constatar. Para encontrar tu centro, o tu tranquilidad profunda no hay nada que cambiar, eso lo eres. Si tú quieres apropiarte de una facultad, aprender una lengua o aprender a tocar un instrumento de música, hay etapas, hay algo que apropiarse, pero lo que eres fundamentalmente, no tienes nada para apropiarte.

*Lo único que puedo hacer es pensar en lo que soy o en lo que no soy ¿hay algo más que pueda hacer?*

Sólo podemos pensar lo que no somos. Lo que somos jamás podemos pensarlo. No hagas el menor esfuerzo en pensar lo que eres. Lo que eres es impensable porque es tu Totalidad, y el pensamiento no es más que una pequeña fracción. Lo menos nunca puede comprender lo más. Cuando has comprendido profundamente lo que eres, hay un presentimiento de la Verdad que se hace en ti. Entrégate totalmente a este presentimiento. Este presentimiento te conducirá allí, a lo que eres, es una percepción original, donde no existe el que experimenta ni la cosa experimentada, ni el observador ni la cosa observada.

*No he comprendido porqué el corazón es la última puerta para entrar en la Presencia.*

Una percepción aparece siempre en el espacio-tiempo. Tiene un comienzo y un fin. La percepción surge del Silencio y se pierde en el Silencio. El corazón es el lugar por excelencia donde la percepción muere. La percepción apunta y muere en tu naturaleza real. Cuando dices, yo estoy silencioso, no estás silencioso. Cuando dices estoy contento o soy libre, no estás contento ni libre. Esta libertad y éste contento son todavía un objeto. Un objeto puede estar silencioso, pero no es el Silencio del que hablamos, todavía es un

estado, de un estado se entra y se sale de él, pero el Silencio del que hablamos es el soporte de todos los estados, porque el Silencio es. Este Silencio se vive en una relación fuera del sujeto-objeto, es no dual. No lo podemos localizar ni es una idea, ni sentimiento, ni sensación, porque todo esto tiene relación con el espacio-tiempo.

*El tiempo nos condiciona y nos limita, pero sí el tiempo existe ¿qué es?*

El tiempo es la memoria. Para hablar del tiempo necesitamos una referencia, para el espacio también la necesitamos. En realidad el espacio y el tiempo no existen. Cuando miras estas flores no hay más que mirada, la conciencia y la mirada son uno. Luego es cuando dices, he mirado estas flores y después dices, yo soy el que he mirado estas flores, pero cada vez eres uno con la percepción. El hecho de poder recordar una percepción anterior, es lo que crea el tiempo. El tiempo astronómico y cronológico existen, pero ese tiempo siempre es presente. El tiempo psicológico siempre está en referencia al pasado y al futuro, y cuando hablamos del tiempo, en general suele ser del tiempo psicológico.

*Para constatar necesito mucha energía, quisiera que me hablara de ella.*

Cuando hablamos de constatar, es una mirada sin referencia, es una mirada sin anticipación. Una mirada sin anticipación es una mirada inocente, nueva. En esta mirada estamos naturalmente atentos, porque hacemos frente a lo nuevo, a lo inmediato. Cuando hay proyección hay anticipación, ahí hay problemas. Ante lo desconocido siempre estamos atentos, pero en cuanto proyectamos el pasado al futuro nuestra atención está dividida.

## MAJADAHONDA

La mayor parte de las personas se conocen únicamente por sus actitudes físico-corporales y psíquicas; una actitud de querer alcanzar, obtener, adquirir. Pero muy pocos se conocen en un espacio-conciencia no amueblado, sin representaciones. Es normal querer aprender una lengua o tocar el piano o jugar al golf, etc., en este caso, se necesitan aptitudes corporales y representaciones. Pero cuando se trata de querer conocer lo que poéticamente llamaría nuestra “naturaleza Adámica”, nuestra “naturaleza auténtica”, todo querer alcanzar algo es un alejamiento.

Es muy importante para la mente, el comprender, “que todo gesto es un alejamiento” y en ese momento todo dinamismo, todo esfuerzo, todo querer alcanzar algo, se integra en la tranquilidad y queda sólo Presencia, Conciencia-Presencia.

La Conciencia-Presencia no necesita de un agente para conocerse. Esta Conciencia-Presencia representa nuestra Totalidad. Los pensamientos aparecen y desaparecen en esta Presencia-Conciencia. Los pensamientos, las sensaciones, las emociones necesitan de un agente para ser conocidos, pero la Conciencia-Presencia no necesita agente, se conoce ella misma por sí misma. Está totalmente fuera de una relación concededor-conocido, observador-observado. En otras palabras, se comprende a sí misma por sí misma.

Cuando hemos aceptado la posibilidad de estar sin objetivo, en ese momento, somos simplemente Presencia atenta. Es una atención totalmente virgen, vacía, totalmente receptiva, acogedora. Por tanto, es importante observar que no acogemos, que nosotros no somos acogedores, que hay un mecanismo muy profundamente enraizado en nosotros de querer siempre hacer algo, de querer siempre alcanzar algo. En el momento en que tomemos nota y seamos conscientes de este mecanismo, interrumpiremos la cadena que va anticipando un suceso a otro.

Estos días que vamos a pasar aquí, debemos considerarlos como “Sadhana”. “Sadhana” es explorar, interrogar. Explorar nuestro estado corporales, tensiones, resistencias, crispaciones, nuestras energías en profundidad, sin que haya un controlador. Simplemente es conocer estos elementos puramente corporales, físicos. Constatarlos como un hecho. Exactamente como cuando llueve decimos: “está lloviendo” sin que digamos: “hace mal tiempo”. También las actitudes psíquicas: la manera cómo nos

despertamos por la mañana, cómo nos dormimos por la noche, cómo actúan las comidas en nosotros,... etc. Así pues, ser un observador sin que intervenga un controlador. Como hemos dicho, constatar los hechos sin que intervenga ni interpretación ni calificación. Cuando la atención se mantiene de esta forma, sin interpretación ni comparación, se va a producir una expansión de la atención. El acento no está puesto únicamente en lo que constatáis, sino que seréis conscientes de que observáis. En otras palabras, no estaréis ya identificados con vuestro cuerpo ni con vuestro psiquismo, sino que estaréis como despegados, os encontraréis autónomos respecto a vuestro cuerpo, a vuestros pensamientos, a vuestras emociones y esta autonomía es realmente: Silencio, Conciencia, Espacio.

En este Silencio no habitado encontraréis vuestra Libertad. Ahí se encuentra el Amor. Lo que Llamamos nuestra naturaleza auténtica es impensable, no se deja pensar.

*Si querer hacer algo es alejarse... para no hacer, ¿hay que hacer algo?*

Hacer algo y no hacer nada es, todavía, hacer algo. Tu naturaleza auténtica está por encima de hacer y no hacer. Hacer algo y no hacer algo es una actividad, una función. Y la Presencia atenta no es una función.

*El hecho de estar atento, ¿no es hacer algo?*

Estar atento es un hecho natural, no es un gesto cerebral, sino un gesto de nuestra Totalidad. Hay que descubrir esta actitud natural del cerebro de ser atención, que no es querer hacer algo o no querer hacer nada.

Cuando hemos realizado completamente una acción o cuando un deseo ha sido satisfecho, hay momentos naturales de no deseo. Después de una acción realizada totalmente, no hay acción. Esos momentos son los que debes conocer, debes estar totalmente acompasado a ellos. Estos momentos no se viven como observador-cosa observada porque, entonces, serian todavía un estado.

Es muy importante aprender a soltar toda actividad. No es un acto de voluntad. Es un gesto sencillo de soltar. Es un soltar de la voluntad. Interroga a esa voluntad. Estos momentos son muy apropiados al acostarse, antes de entregarse al sueño. En el fondo, toda actividad muere. Es un proceso que vas a vivir cuando se acerque el último momento de ser ciudadano de esta tierra. La muerte no es otra cosa que esto. La vida sigue, la vida está ahí. Lo que pasa es la existencia.

Interroga muy profundamente esta voluntad de querer hacer o querer no hacer. De qué carencias o insuficiencias viene.

*¿Es innato en la persona, quizás, porque tenemos una carencia fundamental, trascendental?*

La carencia siempre se vive como una falta, una insuficiencia. Es un hecho que hay que mirarlo, amarlo, contemplarlo. Es el objeto de tu observación. Es un movimiento, una energía, que necesita ser alimentada, mantenida, cuando la contemplas la privas de alimentación y entonces, la energía se reabsorbe y ¿qué es lo que queda? Plenitud.

*¿Cual es la diferencia entre hacer algo por voluntad o por compasión?*

El querer hacer algo viene siempre de la memoria, de lo conocido y esta voluntad siempre es interesada. Aparentemente, puede parecer que es un don que hacemos, pero siempre es un tratar de querer asegurarse. Mientras que la compasión surge de nuestra Totalidad poéticamente hablando, surge directamente del corazón. No es intencionada, no tiene nada que ver con la voluntad. Es una acción espontánea y no una reacción. Es espontánea, abrupta, instantánea. Viene del Silencio, de nuestra Totalidad.

*¿Puede explicar un poco más el proceso de transformación de carencia en Plenitud?*

La carencia, la sensación de estar aislado, antes que nada es una percepción. Primero es percibido y luego conceptualizado, le damos un nombre. La percepción que pensamos y la percepción en sí misma son muy distintas.

La percepción que pensamos es memoria, mientras que, la que no es pensada es directa, es algo actual. Habría que eliminar el concepto y vivir totalmente la percepción. En ese momento, la percepción es el objeto de tu observación, de tu contemplación. Date cuenta que no la contemplas, que huyes de ella, que la interpretas, que la justificas. Ve esto. Y en el momento en que lo ves, te sales de una cadena de reacciones. Hasta que puedas ver el objeto, la carencia, sin defenderse, sin interpretarlo sin huir. Y como solo es una energía fijada, una reacción, y en esta contemplación no hay sitio para alguien que reaccione, el pensamiento “yo”, la persona no tiene sitio, no hay posibilidad de alimentar la contemplación. Esta percepción se convierte en algo vivo y no puede mantener su densidad, así que muere, como muere un sonido en tu observación. En este momento, ya no hay más observador y cosa observada. Se produce la fusión observador-observado. Y ése es el instante en que se produce la transmutación.

*¿Cómo se alcanza esta pura percepción?*

Por ejemplo, cuando conduces tu coche en una ciudad con mucha circulación, vas al volante y es imposible pensar. Ahí hay una percepción pura. ¿Conoces esto?

*Si vivimos siempre la percepción directa no será necesario utilizar el pensamiento. ¿Actuaremos espontáneamente?*

Cuando tu atención es acogedora, la situación se refiere a esta acogida. Cada situación trae su solución, la solución nunca esta fuera de la situación. Entonces, esta situación se refiere a su Totalidad, aquí no hay lugar para el pensamiento “yo”, mi personalidad y la acción es siempre espontánea.

Observa en la vida de todos los días que no acoges la situación. Siempre haces referencia al pasado, reaccionas. Velo y no trates de cambiarlo.

*¿Hay que hacer un esfuerzo para vivir el presente?*

La situación la referimos siempre a la experiencia del pasado, de lo conocido, sin embargo, la vida no es repetitiva, somos nosotros los que damos este carácter repetitivo a la vida, nos tomamos por una persona que necesita asegurarse. Hay comparación y analogías entre las situaciones de ayer, anteayer y hoy, naturalmente, pero nunca hay repetición. Tú le das el carácter repetitivo, lo cual crea el miedo, la inseguridad.

*Yo sé que en mí hay muchas situaciones del pasado de inseguridad.*

No hay pasado. Cuando lo piensas ese pasado es presente, ¿no? Pensar el pasado es un hábito. Cuando te vas familiarizando con una atención acogedora, ahí no hay memoria. Queda la memoria funcional pero ya no estará la memoria psicológica. La memoria funcional, no molesta para nada, pues aparece siempre en el instante que tenemos necesidad de ella, pero la memoria psicológica es únicamente una delectación de la persona que va siempre del pasado al futuro, pero que nunca se concreta en el presente. Hace falta ver cómo se realiza este mecanismo en la vida de todos los días. Y cuando veamos esto en vivo va a comenzar a borrarse el disco.

*¿Cómo se puede canalizar la energía en nosotros, pues la siento muy fuerte?*

Un despliegue de energía en el espacio-tiempo, debe hacer referencia siempre a tu plano de fondo, a tu Silencio, a tu Totalidad, si no, hay dispersión de energía y en esta dispersión de energía quedan muchos residuos. Observa cómo va pasando el día en ti. Pensar es un despliegue de energía. Y vas a darte cuenta que por los menos dos terceras partes del día estás pensando en forma de imaginaciones, porque no te has familiarizado a vivir contigo mismo en un estado en que no hay pensamientos. En cierta forma rechazas la gloria.

*¿De dónde viene este miedo a la Felicidad?*

Porque en esta gloria tiene que producirse la extinción de la persona. Para que haya felicidad tiene que producirse la desaparición de la persona. La persona vela la gloria, la persona es un pensamiento. Si no la piensas ¿dónde está? Es un hábito el querer siempre encontrarse en representaciones. Cuando somos invitados a vivir fuera de toda acción, estos momentos los interpretamos como ausencia, un vacío. Pero esta ausencia de actividad, todavía es pensamiento, es también objeto.

Cuando en la vida cotidiana nos vienen momentos de estar fuera de actividad, no debemos tomarlos como una ausencia de actividad, sino armonizarnos totalmente con esta ausencia donde no hay observador y cosa observada; se es totalmente uno.

*¿Cómo hay que hacer para vivir la atención acogedora?*

Primeramente, deberías constatar los momentos en que tu atención es intencional; no puedes, por medio de la voluntad, ser atención acogedora. Esta atención es natural y todo lo que no es acogedor son elementos que hemos superpuesto. Así pues, todo lo que tú eres esencialmente, no necesita esfuerzo porque eso es lo que eres. El tomarte por algo que no eres, eso es un esfuerzo; ser un hombre con tal o cual inteligencia o nacionalidad eso es un esfuerzo. Pero ser lo que eres no necesita ningún esfuerzo.

*¿Cómo se ven las tensiones y las crispaciones para encontrarnos más allá del psiquismo?*

Es claro que tu cuerpo es un objeto de tu observación, igual que tu psiquismo, tu forma de pensar, tus reacciones, tus miedos, tus ansiedades... etc. Todos estos objetos son objeto de tu observación, pero tu observación nunca puede convertirse en objeto de observación porque no es un objeto.

Tu cuerpo está formado por los cinco sentidos y el cerebro es el sexto. Los cinco sentidos forman tu cuerpo y tu cuerpo hace los cinco sentidos. Pero el cuerpo, primero de todo, es sensación, se siente. Te vas a dar cuenta que conoces poco tu cuerpo en tanto que sensación, en tanto que sentirlo; algunas veces te das cuenta que no has tenido una relación con el cuerpo, sientes miedo, te sientes inquieto, nervioso, pero conoces poco lo que llaman la totalidad del cuerpo. Habría que conocer bien la sensación del cuerpo. Tu cuerpo es una imagen cerebral que se formó en un momento dado de la infancia, luego ha sufrido algunas modificaciones pero eso no es más que una imagen. ¡Qué difícil es dejar que la totalidad del cuerpo se presente a ti, dejarla hablar!. Vas a ir conociendo todas las capas periféricas, las diferentes sensibilidades hasta llegar a las capas profundas. Naturalmente esto es solo el cuerpo, aunque una regeneración del cuerpo es un pequeño regalo.

Pero lo que yo llamo el “don supremo”, ése es la observación.

*¿Qué diferencia hay entre atención y observación?*

Como ya hemos dicho, la atención es un gesto inherente al cerebro. De esta atención fluye la observación. La atención es multidireccional y la observación o concentración es una restricción de la atención. En cierta manera es una reacción. En una concentración hay ya una dirección, un objetivo a alcanzar. La facultad de concentración es totalmente apropiada para aprender algo, apropiarse de algo, pero cuando se trata de comprenderse a sí mismo, de plantearse profundamente la pregunta ¿quién soy yo? no hay lugar ni sitio para la concentración.

*¿Cómo se puede mantener la atención durante el día?*

Hemos dicho que la atención es una facultad inherente al cerebro. Cuando la atención hace frente a un objeto, vas a caer en la cuenta que hay un reflejo que inmediatamente se impone de querer interpretarlo, calificarlo, y en ese momento te aíslas del objeto, haces frente a tu interpretación que es tu memoria, pero no haces frente al objeto. Toma nota de esto. Entonces ¿cuál es tu reacción? Es muy importante ver que haces frente a tus reacciones, tus resistencias, pero no al objeto. Tu reacción es importante, es esta reacción la que producirá un cambio, si no se trata de una constatación intelectual. Si no lo interpretas el objeto tiene la posibilidad de presentarse a ti y cuando le das al objeto la posibilidad de desnudarse totalmente, te encuentras tú mismo atento y acogedor, eso ya no es una actividad cerebral, es una presencia total, es una expansión. Prácticamente hablando vas a crecer en esta expansión.

Cuando hay crecimiento de esta atención, cuando la atención se convierte en lucidez, entonces te encuentras en otra dimensión. Esta dimensión es el papel blanco sobre el que vas escribiendo; la escritura cambia pero el papel blanco está siempre ahí.

Esta Presencia está ahí en ausencia de actividad y en presencia de actividad.

*A propósito de lo que nos ha dicho de observar las emociones y sensaciones ¿cómo dominarlas mejor?*

El que quiere dominar la energía forma parte de la energía, por tanto se encuentra dentro de un círculo vicioso. Tienes que contemplarla. Debes aceptarla sin rechazar y se manifiesta en todo tu cuerpo. En ese momento, el cuerpo se convierte en el objeto de tu observación y si esta observación es virgen, sin juzgar, se produce un soltar.

*Me repercute en el cuerpo pero es algo del sentir.*

Sí. Tienes que familiarizarte con dejar sentir el cuerpo. En el momento en que contemplas el cuerpo te encuentras distanciada de él. El cuerpo es el vehículo pero tú no eres el cuerpo. Eres el propietario de este vehículo pero no eres el vehículo, así que no te identifiques con él. Tampoco te identifiques con tu casa, ni con tu marido, ni con tus hijos. En el momento que hay distanciamiento ya no hay alimento para estos parásitos; la emotividad son parásitos, son reacciones, no es una emoción.

*¿Cual es la diferencia entre la emotividad y la emoción?*

La emotividad es una reacción que surge cuando la situación ha sido vivida desde la imagen de ti misma y la emoción fluye directamente de una actitud de admiración.

*¿La emotividad tiene que desaparecer?*

Sí. Es una reacción para sobrevivir psicológicamente. No es una supervivencia biológica.

*¿El sentimiento del amor está más allá de la emotividad?*

El amor no tiene nada que ver con la emotividad, nunca es percibido. Cuando estás en silencio y este silencio no está habitado, ahí está el amor. El amor no se deja pensar. En el

momento en que hay Amor, Libertad y Paz, en el auténtico sentido de estas palabras, entonces el pensamiento abdica, la mente reconoce sus límites.

*Amor, Libertad y Paz ¿es lo mismo?*

No es exactamente lo mismo... Porque cuando tú hablas del Amor, de la Libertad y de la Paz te refieres a un estado psicológico que conoces. Pero el auténtico Amor, Paz y Libertad es otra dimensión. Puedes hacer poesías muy bonitas sobre el Amor, la Paz y la Libertad, pero todavía permaneces en la formulación.

*¿Qué es el silencio?*

Es vacío de pensamiento, vacío de representación, no localizable. En el Silencio no hay nadie, nadie es consciente de nada: eso es la meditación.

*¿Qué es el éxtasis?*

Es un estado; un estado como cualquier otro, más forzado, pero un estado. No es el Silencio. El éxtasis es una cosa psicológica. El Silencio es y todo lo demás, que no es el Silencio, existe; y todo lo que existe, es en el espacio y en el tiempo. Pero el Silencio está fuera del espacio-tiempo. Todo lo que es espacio-tiempo aparece y desaparece en el Silencio. El Silencio siempre es, nunca ha sido creado.

*A veces no sentimos este Silencio...*

El Silencio no se puede ver. Podemos ver algo en acción, podemos ver la mente tranquila, pero la naturaleza de la mente es acción, función, aunque haya momentos en que está tranquila. Pero esto, no es el Silencio del que hablamos, tened cuidado.

El Silencio del que hablamos, es un Silencio permanente, como una pantalla: las imágenes, los pensamientos aparecen y desaparecen, pero la pantalla no cambia nunca. Los radios de las ruedas se mueven continuamente, pero el eje no.

*¿Por qué no tengo la conciencia de ese eje?*

Porque lo eres. No puedes pensarlo porque eso es lo que eres, ahí no hay sujeto-objeto, alguien que percibe y algo percibido.

*Substancia, Esencia, Silencio ¿es lo mismo?*

Todo lo que existe, todo lo que es percibido es energía, movimiento y materia. Pero existe en el Silencio; el Silencio no es ni energía, ni movimiento, ni materia. Podemos decir, que el movimiento, la energía y la materia es una expresión del Silencio sin que el Silencio sea afectado por su expresión.

*Silencio y conciencia ¿es lo mismo?*

Exactamente.

*¿Silencio e Identidad...?*

Sí. No se puede localizar el Silencio. No podéis localizar el Ser.

Volvemos de nuevo a insistir en que hay que familiarizarse con una observación sin tensión, una observación no orientada. Observamos nuestros miedos, nuestras ansiedades que se localizan corporalmente, sin que haya la menor intención de querer cambiarlos, huirlos, rechazarlos. Entonces el miedo en tanto que percepción se despliega como una flor. Ya no es una flor sujeta en el capullo, sino que se abre totalmente. De igual manera este miedo con todo su contenido se despliega. Es una energía fijada que se vacía, se abre. Hasta entonces el observador tenía todavía un carácter psicológico, era aún de esta sustancia que llamo energía, movimiento; pero cuando la energía miedo muere totalmente, el observador, en el sentido psicológico, muere también. Porque el pasado, el miedo, la ansiedad ya no tienen ningún papel que jugar. Lo que queda es el Ser y sólo lo podéis vivir en identidad con él. Sólo hay uno.

*¿Se puede vivir el Ser, cuando no se existe psicológicamente?*

Sí, se puede vivir el Ser cuando no te representas, cuando no te visualizas psicológicamente.

En una atención como la que hemos definido no hay lugar para el pensamiento yo. En una percepción directa uno conoce su ser sin su yo. Pensarse como un yo, como una persona, es un hábito y este hábito debe desaparecer por sí mismo por falta de alimento.

La visión de una cosa de este orden es cambio y este cambio se produce instantáneamente. Es comprensión. El reflejo permanecerá, pero al utilizarlo cada vez menos, por falta de alimento nos abandonará.

*¿Por qué ocurre este hábito?*

Es un hábito muy enraizado, es una actitud que podemos observar también corporalmente. Cuando realizamos una acción de una forma determinada y en un momento dado nos muestran otra manera y comprendemos que así es, todavía por el hábito a veces continuamos en las antiguas maneras de realizarlo, pero la verdad persiste. Un movimiento verdadero persiste. La idea de ser una personalidad, una entidad personal, es falsa, esto no permanece, un día vas a ver que es falso. En algunos momentos te volverás a identificar de nuevo con esa persona. Por ejemplo: cuando vas a ver a tu padre o a tu madre porque ellos te toman por su hija, proyectan la hija, esa hija que conocen, que han educado. Esto te fuerza a ser de nuevo una persona y la mejor observación que puedes hacer en ese momento es ver esto. Es la sociedad la que nos ha hecho una persona, por comodidad. Pero no seáis lo que la sociedad, vuestro padre, vuestra madre o la gente que os rodea, ha hecho de vosotros.

El “yo” no es mas que un producto socio-cultural. Un órgano como la vesícula o el hígado, etc.

*¿Este órgano de la sociedad funciona solo si se establece uno en la conciencia?*

Naturalmente, ya no le ofreces dónde agarrarse a la sociedad y la sociedad cambia contigo porque tú eres la sociedad. Esto se extenderá a tu célula familiar y luego a tu entorno. Esto crea una relación completamente diferente entre los seres humanos. Ya no hay relación personalidad a personalidad. Hay un estado de amor. No hay nada que dar ni nada que tomar. No quiero decir que la personalidad no tenga ahí un lugar, naturalmente que lo tiene. Pero es una personalidad viva, no constreñida.

*Si se puede decir que la observación resuelve todo, ¿por qué hacemos meditación?*

La meditación como la nombramos aquí por la mañana y por la tarde es como un nombre que ponemos a un niño. Cuando nace un niño, le ponemos un nombre. Más bien es la alegría de estar ahí, y luego, podemos decir que es como un laboratorio. Estás sentado y eres invadido por una cantidad de pensamientos. Vas viendo cómo vas procediendo. Los rechazas, te defiendes de ellos, los fijas en un lugar del cuerpo para que no te invadan, relajas de nuevo, lo crispas, observas cómo vas funcionando y eso es todo. Y eventualmente vas a descubrir que no hay nada que hacer; en este no hacer nada se va a presentar algo, tu cuerpo y te vas familiarizando poco a poco con esa actitud de no intervenir, de no hacer. Eso es la meditación. La meditación no es una acción mundana.

La meditación es algo de cada momento. Se experimenta como una atención, sin ninguna intervención. Cuando te familiarizas a no intervenir se va a producir un movimiento hacia ti, mas bien que un movimiento hacia afuera. Tu voluntad se va a consumir en la Presencia. Esta actitud de no entrar en el juego de la voluntad, de no querer hacer esto o lo otro, es ya un presentimiento de la esencia. Si has sido invitado una vez, serás de nuevo solicitado. Siempre es una invitación, no puedes ir a ello, serías mal recibido. No se puede forzar, hay que ser invitado y de la forma en que te comportes en esta invitación serás de nuevo solicitado. Quizás un día cogerás tus bártulos e irás a habitar allí. Cambiarás de domicilio.

*Parece que cuando uno escucha, siempre está la invitación. ¿Es que la invitación es la escucha?*

Una escucha sin intención. Cuando la escucha es sin intención es totalmente receptiva. En una escucha no orientada no hay nadie que escucha, sólo hay escucha. Como en un pensamiento creativo no hay pensador.

*¿Cómo saber que hemos llegado al Silencio? ¿Podemos equivocarnos?*

El Silencio no tiene necesidad de pruebas. Él es su propia prueba.

*¿Si hay alguien que escucha se esta forzando? ¿no tiene que haber alguien?*

Cuando hay escucha ¿dónde está la noción de alguien que escucha? En el momento de la escucha no hay nadie, solamente después, decimos que ha habido alguien que escuchaba. No pueden existir simultáneamente dos actividades. No puedes descender la montaña esquiando y al mismo tiempo decir: soy yo Belén que está bajando.

La escucha de la que hablamos no está localizada. Cuando la escucha alcanza su expansión total se puede decir que solo hay vacuidad. No hay ni centro ni periferia.

*Me gustaría preguntar si esta escucha ¿no es como un espejo que nos refleja nuestros propios pensamientos?*

La escucha no puede pensarse. Cuando en la escucha no hay ninguna intención, está libre de todo pensamiento. En una escucha no hay representación. Es la diferencia que hay entre el pensamiento científico y el pensamiento creativo. El pensamiento racional-científico parte del pensamiento al pensamiento, y el pensamiento creativo parte del

Silencio a la representación. El pensamiento creativo parte de lo desconocido, y el pensamiento científico-racional parte de lo conocido.

*¿La escucha es el Ser?*

Encontrarse en la escucha es el Ser. Pero ahí no se pone el acento en lo que escuchamos, sino en la escucha. Todo lo que se escucha, todo lo que puede ser pensado, viene del Silencio, y si no hay una intervención intencionada, se reabsorbe en el Silencio. Si pudiéramos hablar de movimiento es un movimiento del Ser hacia el Ser.

*¿Esta escucha viene de la observación?*

Sí. La observación desinteresada sin intervención es la escucha. Jugamos un poco con las palabras para no cristalizarnos en ellas.

*¿Entonces, el pensamiento racional científico no es necesario?*

El pensamiento racional-científico tiene naturalmente su razón de ser, pero si no intuye cuál es su raíz, su causa, el Silencio, se convierte en algo monstruoso, una abstracción. Pero en el momento que el pensamiento racional percibe su origen, entonces se transforma en algo para el bien de la sociedad.

El pensamiento científico es superficial, parte de lo conocido, esa es su naturaleza. El pensamiento científico utilizará sus descubrimientos para el bienestar de la sociedad; no creará instrumentos de destrucción. Naturalmente que tiene su valor. Pero si se crean instrumentos para destruir al hombre es un mal empleo.

*Entonces, es observar sin observar.*

El asunto es comprender que nuestra naturaleza es observación. Presencia-observación. El acento no se pone en lo que pueda aparecer en la observación, lo observado, sino en la observación-Presencia; no es una observación dirigida. En esta observación no hay anticipación a su futuro. Todo lo que es observado hace referencia a la observación, y esta observación es nuestra Totalidad.

Las cosas se presentan a nosotros en esta globalidad; si no, vemos únicamente fracción y en esta fracción hay una reacción. Una cosa vista en su globalidad no produce reacción. Hay acción pero no reacción.

*Me gusta mucho mirar, ese gesto de mirar, sólo mirar; u oír solo oír; pero quizás a veces hay aquí como una trampa porque es un gesto voluntario.*

Cada cosa que miras se refiere a tu mirada. Ella revela tu mirada. Cuando hay algo que observar estás siempre en relación observación-cosa observada, el que mira-cosa mirada. Pero cuando lo mirado te ha contado su historia, cuando lo mirado muere totalmente en tu mirada en ese momento está la alegría.

Cuando escuchas música eso no es todavía música, la música es después que has terminado de escucharla. Cuando miras las pinturas de Goya, necesitas diferentes miradas, y cuando estas distintas miradas se fusionan y ya no hay nada que mirar, se produce la alegría estética. Ya no hay más un cuadro de Goya ni tú que lo estás mirando.

*Ayer estuvo hablando de cómo los demás nos condicionan a representar un personaje. Yo tengo marido e hijos y me siento obligada a representar este personaje, ¿Hay que evitarlo? ¿cómo?*

Por qué restringirse a ser una esposa, por qué restringirse a ser madre de unos hijos. Eres más que una esposa y una madre, naturalmente. Pero en el momento que te consideras esposa y madre, te estás encerrando en un marco y la esposa se hace rígida y la madre también. ¿Quién tiene conciencia de que eres esposa y de que eres madre? Ve esa luz que ilumina la esposa y que ilumina la madre, sintoniza totalmente con esa luz. En ese momento la esposa y la madre se convierten en algo plástico, vivo, no fijado. Primero vive totalmente esa dimensión en ti que está más allá de la esposa y en ese momento llegarás o confrontarás a tu marido como una entidad que trasciende el papel de esposo y a tus hijos no debes considerarlos como niños hijos sino en cierta manera como amigos. Si el niño pide la madre, naturalmente está ahí la madre, pero si no únicamente hay una relación de amor, de amistad. Lo mismo en relación con tu esposo.

Esa luz que ilumina la esposa y la madre es simbólica, es un estado más allá de todo esto. Lo que eres esencialmente no se deja pensar, no se deja meter en un marco. El verdadero sentido de ser una madre, una esposa está mucho más allá de lo que llamamos madre y esposa, pero probablemente no te conoces suficientemente. Habita en ese estado que llamamos el amor y de ahí fluirás cuando te soliciten o te pidan ser esposa o ser madre.

En una célula familiar hay que intentar que las relaciones no sean de personalidad a personalidad, esposo a esposa, madre a hijos. Hay una atmósfera que no se puede determinar y en ese momento cuando se solicite a la madre, esposa o viceversa, será algo vivo y no esquemas, clichés que están ya fijos. Cuando el contacto es de esquema, de

personalidad a personalidad, no hay amor, muy a menudo hay restricción y se busca constantemente asegurarse, lo cual se convierte en una relación interesada.

*¿El amor se expresa en concepto o hay algo más esencial, tan necesario en la vida?  
¿Hay algo que se expresa más allá de la formulación?*

Sí. Naturalmente no hay concepto concreto para el amor, igual que la libertad y la paz, trasciende los límites, la mente abdica. No es igual que cuando decimos flor, o alfombra... etc. que el concepto representa algo concreto.

*¿Entonces se expresa más bien con actitudes que con palabras?*

Sí, cuando te enfrentas a algo viviente, no lo representas y tu mente está completamente vacía, en ese momento, hay un sentimiento de amor. Cuando has retirado las calificaciones y los elementos de percepción sensoriales, lo que queda es el amor. El amor está muy reducido si se refiere a una sensualidad o a un concepto. Solo cuando pasa esto está el auténtico amor, la vida. Esto se conoce cuando te separas de un ser muy querido: al principio miras una foto, luego lo recuerdas, pero cuando la visualización se apaga lo que queda es un estado casi demasiado sagrado para decir “le quiero” eso es el amor. Incluso no lo dirás porque al decirlo tienes la impresión de que profanas eso que dices.

*¿Cómo se potencia este amor en la vida cotidiana?*

Hay que vivirlo. Cuando lo vives vas a ver que todo lo que te rodea encuentra un significado distinto del ordinario. Hablando en sentido último, se puede decir que todo es sagrado. Únicamente es según el punto de vista desde el que miramos las cosas que nosotros lo convertimos en profano. Cuando miras las cosas desde tu naturaleza profunda fundamental, todo lo que miras, todo lo que tocas, todo lo que te relacionas es sagrado.

*¿Cómo situarse en esta naturaleza sagrada?*

Cuando miras algo y tu mirada es captada por la cosa, por eso que miras. Por ejemplo: estas mirando un niño que juega, no puedes sacar nada de eso que miras, no puedes pedir nada y no tienes ninguna razón para dejar de hacerlo. Entonces simplemente miras. En ese momento tu mirada es virgen. No hay nada que pedir, nada que sacar, simplemente: mirar. Miras la alegría del niño manipulando los juguetes y cómo se alegra

comunicándose con ellos. En ese momento no pones el acento en lo que estás mirando y cuando no haces esto, te sientes a ti mismo mirar. En ese estado no puedes objetivar quien mira. Estás totalmente libre en esta mirada, en que no hay ningún provecho que sacar, nada que pedir. Es una mirada que no solamente es aceptación, es la mirada del amor, lo amas. Y la relación con lo que te rodea cambia completamente. Yo te diría que esa mirada es sagrada. Y sin embargo, si miras a este niño desde el punto de vista de la persona: me gustaría que este niño fuera hijo mío, debería de manipular los juguetes de tal o cual manera... etc., entonces conviertes esta mirada en profana.

Así pues, todo es sagrado. Somos nosotros los que lo convertimos en profano. El objeto en un momento dado va a extinguirse pero la mirada permanece. Es lo que constituye la alegría estética; cuando miras una obra de arte, escuchas una obra musical o miras un niño, es lo mismo.

*Para que esta mirada acogedora funcione en mí..., siento miedo a una agresión del exterior ¿es algo que debo vencer?*

En una atención acogedora no hay nadie. No hay sitio para el pensamiento yo. Entonces te pregunto, ¿quién puede ser agredido?

Tu atención acogedora, no solamente se dirige a lo que tú llamas exterior sino también a tu propio plano psico-fisiológico. El sol que observas o la persona que te habla es una percepción exactamente igual que una sensación de restricción que sientas en ti o cualquier reacción que se produzca.

Debes familiarizarte con un comportamiento durante el día, como si no fueras nada, sin la menor representación de ti mismo, nada, en ese momento estás totalmente abierto, lúcido. Entonces no te enfrentas a tu entorno a través de imágenes, de la memoria y la sociedad que quiere imprimirte el sello de una personalidad no encuentra en ti lugar para ello, no encuentra nada y entonces surge algo vivo y hay una relación que no es de objeto a objeto, algo fijado.

Esto es, evidentemente, la muerte de la persona. Lo que llamamos nacimiento y muerte aparente es, únicamente, un accidente. Tu padre se ha exaltado en un momento y ha hecho un hijo con tu madre. A lo mejor, luego, tu madre ha dicho: “¿qué problema! ¿No tenemos dinero!”. Este nacimiento no tiene ningún interés. El nacimiento auténtico es el que ocurre en la muerte de la persona; el otro no es más que un accidente; un momento de debilidad.

*¿Es lo mismo Ser que sentirse Ser?*

Dilo en otras palabras.

*Tengo la impresión que en el sentirse Ser interviene la mente, pero, a la vez, es algo que va más allá.*

En el momento en que no hay representaciones, la mente en el fondo es representación, uno se siente vacío de representaciones pero ahí hay plenitud.

*Yo trato de abandonar el personaje pero la sociedad me pide que sea un personaje.*

Lo que nos pide la sociedad es un cierto funcionamiento. Pero, cuando nos tomamos por un personaje, surgen obstáculos a esta función. No debes tomarte por el autor de tus actos. El autor de los actos siempre viene después, en la acción no hay autor.

*Hable un poco más de que no hay autor. Tengo la impresión de que si no pongo los medios necesarios, el resultado no sé cómo será.*

Una situación pide una acción y esta acción fluye directamente de la situación. En este momento, la acción y la situación son una. Pero cuando la situación no se enfrenta desde la totalidad, desde la atención acogedora y la contactas únicamente con una fracción de ti mismo, tu personalidad, tu imagen, solamente captas una fracción de ella y te diría que ni siquiera eso; lo único que captas son tus reacciones y una reacción solo puede crear otra reacción y querer resolver una situación por medio de reacciones, deja grandes residuos en ti. En el momento en que te enfrentas a una situación, a un hecho desde la Totalidad, la acción fluye directamente desde la situación y es la situación la que está actuando a través de ti. No hay actor ni autor. Si en la acción interviene la imagen de un autor, se interrumpe. Ya se ha comprometido la acción. Así pues, no se puede ser el autor en la acción; después de la acción es cuando dices: “yo he sido el autor” “yo he hecho esto”. Y esto es una payasada.

Pedagógicamente hablando, es importante para ti que después del acto no digas: “yo he sido el autor de esta acción”, sino “he sido el testigo de este acto” y entonces, comienzas a borrar el disco grabado en ti de ser el autor. Tomarte por el testigo del acto te permite despegarte de la acción. Naturalmente, este testigo no lo puedes objetivar.

*Me gustaría que nos hablara de la oración.*

Cuando estás atenta, en actitud acogedora y el mundo que te rodea aparece en esta atención acogedora, y cuando este mundo que ha aparecido en tu atención acogedora muere en ella, se extingue, lo que queda es la atención acogedora y eso es la oración. En una auténtica oración no se pide nunca. La oración no es para pedir, y si todavía queda algún residuo es el agradecimiento.

*¿Está oculta la alegría en la tristeza o en el estado de melancolía o de nostalgia?*

Sí. Es un comportamiento erróneo el identificarse con la melancolía y la tristeza. Cuando aparece la tristeza hay que enfrentarse a ello y, en un momento dado, la tristeza psicológica se va a vaciar porque no tiene ningún papel que representar y muere. Entonces, el observador psicológico también muere. Es como el fuego en un bosque, que cuando arde el último árbol el fuego también muere. Lo que al final queda eres tú, tu verdad.

*¿Ese fuego es la atención? ¿Es el estar abierto?*

Lo que se consume es el estado, el estado de la melancolía o del miedo, o de la ansiedad, o de los celos, o de la agresividad, es una atención cerebral y, cuando la melancolía o el estado se consume totalmente, también se consume el sujeto, puesto que el estado es el objeto y un sujeto no tiene sentido sin objeto; lo que queda, en el fondo, es tu Gloria. Presencia.

En otras palabras, la atención que es una facultad cerebral —y no tomes las palabras en un sentido rígido— va a crecer de tal manera que se consume a sí misma en tanto que función en la Presencia.

*No es correcto ser observador de la cosa observada, pero ser la pura observación es muy difícil.*

Primero debes caer en la cuenta de que no observamos. Nuestra observación está polucionada por el pasado, por nuestros deseos, por nuestras proyecciones, etc. Tratamos por todos los medios de eliminar, combatir, huir de la cosa observada. Lo comprobamos en la situación de la sociedad; en cualquier país vemos que buscamos por todos los medios eliminar el problema. Encontramos doctrinas, medios militares, cualquier cosa para eliminarlo, pero nunca le hacemos frente porque somos incapaces de enfrentarnos a él a no ser para evitarlo o eliminarlo.

Entonces, antes que hablar de observador y cosa observada, o fusión y observación, hay que ir más despacio y mirar estas cosas en nosotros. Lo mismo que observamos los hechos externos a nosotros, debemos observar nuestra melancolía, nuestra angustia, nuestro miedo, exactamente igual que un hecho. Y cuando esta observación está libre de la polución de la memoria y ya no existe un espacio psicológico, creado entre la cosa observada y el observador en ese momento se produce la fusión entre lo observado y el observador, entonces, podemos hablar de observación directa. Pero es una observación libre de todo pensamiento.

Vivir en la no-comprensión es un gran arte. Tenéis que dejarla vivir en vosotros sin tratar de querer coger o agarrar una comprensión. No podéis alcanzar una comprensión utilizando lo conocido. Por el hecho de vivir con la no-comprensión, dejando vivir la no-comprensión, os encontrareis en un estado de espera sin esperar nada.

En este dejar vivir la no-comprensión, no hay ningún dinamismo proyectado de querer comprender. Porque este dinamismo de querer comprender es un reflejo de querer utilizar lo conocido. En otras palabras, lo desconocido nunca puede ser comprendido por lo ya conocido.

Esta pregunta que os hacéis, la no-comprensión, va a cambiar, va a purificarse, a hacerse más lúcida. Solamente en este dejar vivir la no-comprensión se producirá una madurez y, un día, la no-comprensión se va a consumir totalmente y os llegará, como un don, la comprensión. La comprensión siempre es un don. Vosotros no lo podéis alcanzar. Y, cuando llega, no la podéis formular, se encuentra en un plano diferente de la pregunta. La viviréis en un silencio que también llamaría de satisfacción última.

Es importante que cuando este don os llegue, esta respuesta viva, la viváis totalmente y, sobre todo, no la objetivéis, no la formuléis, no la localicéis, porque la respuesta vivida es vuestra Totalidad.

Es claro que la no-comprensión es una no-comprensión por carencia de datos; pero cuando estáis en una atención sin esperar nada, ya no hay referencia a vuestro pasado, a la memoria y en esta disposición estáis abiertos a la Totalidad, a la memoria cósmica. Es esta memoria cósmica la que completa la no-comprensión. Y por completar quiero decir que la no-comprensión pierde su substancia, su concreción, hasta que se extingue la no-comprensión, totalmente, en el Silencio; es decir, la energía de la no-comprensión se disuelve en el Silencio.

Naturalmente, esta apertura es la respuesta a una pregunta que nos hacemos: “¿quién soy yo?”; y la respuesta, únicamente es vivida. Cuando no conocéis el objeto del que se está hablando, se hace referencia a otros objetos. Por esta referencia podéis visualizar una

comprensión del objeto que no conocéis y representarlo. Pero como no podéis objetivar nunca lo que somos esencialmente, ahí no hay representación. No se puede localizar en el cuerpo, no se deja pensar ni representar bajo forma de palabras y tampoco es algo afectivo. Pero cuando lo vivís, sabéis que lo sabéis. Y sabéis que lo sabéis por que no hay agente.

*El Silencio que es un don ¿viene y se va? o ¿viene y queda?*

Antes que el cuerpo despierte por la mañana, tú estás ahí. Antes que el mundo despierte, tú estás ahí. Antes que surja un sonido, tú estás ahí. Interroga profundamente cuál es esta naturaleza que precede cada actividad, cada percepción.

*Entonces, ¿todo el movimiento de tratar de hacer yoga, leer.. etc., es ficticio o qué es?*

Depende de cómo te comportas en relación a esas cosas. Si tratas de conseguir algo de todo eso, estás en las nubes. Pero si lo tomas con la intención de conocer tu cuerpo, de conocer tu energía, conocer todos los esquemas de defensa, de resistencia que se han instalado en tu cuerpo ya desde tu infancia, en ese caso, es distinto. Cuando interrogas tu cuerpo, quieres conocerlo, estás obligado como un científico a interrogar los hechos sin tener la menor intención de querer progresar o cambiar. El simple mirar sin querer cambiar es transformación.

*No comprendo muy bien el que no hay que tratar de comprender y que la comprensión viene directamente.*

La no-comprensión viene directamente de la comprensión. La no comprensión manipula, utiliza los elementos que vienen de la comprensión. La no-comprensión es una fracción de la comprensión; y una fracción no puede ver más que una fracción. Un desequilibrio no puede ver más que desequilibrio. Es de este desequilibrio de donde proviene esa pregunta llameante, viva, de ¿quién soy yo? Cuando vives totalmente esta fracción, esta no-comprensión —sin querer exprimirle el jugo como a una naranja— ¿que pasa? Estás totalmente abierto a la no-comprensión y, entonces, surgirá en ti lo profundo de la Conciencia que completará esta no-comprensión, consumirá los elementos formulados de la no-comprensión; y, en un momento dado, te encontrarás ante una vacuidad, un vacío total, donde ya no hay más representaciones. Es, entonces, cuando vivirás en su Totalidad la comprensión.

El científico que interroga, que constata los hechos, está también obligado a esperar y se da cuenta que lo desconocido no lo puede encontrar en lo conocido; entonces, surge de lo profundo el pensamiento creativo que le conducirá a la comprensión. El científico, igual que aquel que busca la Verdad, se encuentran, en un momento dado, al mismo nivel. Este momento es muy claro; cuando el que busca la verdad se encuentra con los elementos de la no-comprensión, —y el científico, también—, entonces se producirá una comprensión instantánea. Es muy interesante ver, si vivís estos instantes, cómo los elementos de la no-comprensión, en un momento dado, se encontrarán como imantados; en ese instante los dos tendrán la experiencia de la comprensión. Solamente el científico la objetiva, porque él busca otros fenómenos, pero, el que busca la Verdad, no objetiva.

*¿Para vivir un Silencio no mental el pensamiento no puede estar en acción?*

¿Qué es el pensamiento?

*La verbalización de las imágenes.*

El pensamiento es una energía proyectada por un deseo; luego viene el sonido y luego esta energía repercute el cerebro y el cerebro abre el diccionario y dice: Amor, Libertad, Paz..., según el idioma que hable, es una convención.

Entonces, la cuestión es: la energía, el sonido y la palabra, están accionados por un deseo. ¿Cual es este deseo? Este deseo, que viene directamente del Silencio, en el fondo es un deseo de dar gracias. Es un pensar en dar gracias. Todo pensamiento tiene su origen en este Silencio; pero cuando el pensamiento se acciona por el pensamiento, entonces diría que este deseo viene de la inseguridad. No importa qué pensamiento. El pensamiento de los grandes artistas es agradecer. Toda actividad creativa con el fin de dar, de ayudar, tiene el origen en este silencio. Hay que hacer una distinción muy clara del pensamiento que viene directamente del silencio, con el fin de agradecimiento y del pensamiento que fluye de la representación. Si no, no hay nada que pensar.

Es importante darnos cuenta en la vida cotidiana, que el pensamiento se utiliza en algunos momentos, pero no estamos obligados a utilizarlo continuamente. Esto es lo que le llevó a decir a una filósofo como Bergson: “nosotros no pensamos, somos pensados”. Pero estos pensamientos que nos hacen decir “somos pensados” son parásitos, residuos de nuestros sueños del día; sueños de querer ser una personalidad, un yo. En esta dirección,

nuestros cinco sentidos se estimulan por el exterior y el cerebro también, porque podemos decir que el cerebro es nuestro sexto sentido.

*Si los sueños son también pensamientos ¿vienen del Silencio?*

Naturalmente. También hay sueños que vienen de substancia, de residuos. Hay sueños creativos y sueños de residuos. Los parásitos en estado de vigilia y los parásitos en estado de sueño, son los mismos. Y lo mismo hay momentos no parasitarios en el estado de sueño como en el estado de vigilia.

*¿Cómo hay que hacer para disipar esos residuos parásitos?*

Cae en la cuenta de que tú estas siempre en la puerta para mantenerlos encerrados; no los dejas salir e incluso les llevas el alimento. Querer escapar, querer liberarlos o cambiarlos forma parte de este cerrar la puerta. En el momento en que los contemplas totalmente ya no hay puerta y se eliminarán porque ya no tienen alimento. Así pues, lo primero que hay que hacer es caer en la cuenta de que tú los alimentas y en este caer en la cuenta está el acto justo.

*¿Podría hablar un poco sobre la memoria cósmica y su relación con la comprensión y no-comprensión?*

Primero hay una carencia que tú compruebas; eso es un hecho. Pero no puedes hablar de una carencia si no tienes ya el presentimiento de una no-carencia. Buscas en lo conocido, en la memoria para encontrar la respuesta, para liberarte de la carencia y vas a descubrir que por medio de lo conocido, la memoria, no puedes encontrar las respuestas y eliminar la carencia. Entonces ¿qué ocurre? Abandonas todos tus instrumentos de investigación, porque no hay más posibilidad de investigar y en un momento dado, te encuentras abandonado y tu atención espontánea se hace multidimensional, porque ya no hay dirección. Has abierto todos los cajones, has rodeado todos los muebles y no la encuentras. En ese momento entras en contacto con esta inteligencia universal y es, únicamente, esta inteligencia universal la que completará tu pregunta, la que transmutará tu formulación en materia de respuesta. Esta respuesta es una respuesta vivida, que no se puede encontrar en el plano de lo conocido, en el plano de la formulación. No pasará por un proceso analítico; es instantánea. Porque el cerebro no tiene medios, no tiene capacidad de acción, no tiene realidad.

Por otra parte, cada vez que una acción ha terminado, estás en un momento que llamaría de plenitud. Es tu reflejo de encontrarte como persona, porque en un “yo sé” vivido, no hay nada a lo que se pueda agarrar la persona. La respuesta vivida es el mismo momento en que la persona muere. Cuando el yo, la persona, no tiene donde agarrarse para concretarse, hay pánico, hay terror.

Evidentemente, tenemos que estar más atentos a cómo vivimos la vida cotidiana; lo que nos sucede, cómo reaccionamos, porque solamente en la respuesta vivida podemos encontrar la comprensión. La vida cotidiana en relación con uno mismo, con lo que nos rodea es un auténtico espejo. Ya sabéis que nosotros en nuestra propia cocina somos siempre perfectos, unos genios, pero cuando nos encontramos en relación con los demás es un dato interesante ver cómo reaccionamos.

Hay que comprender bien que disfrutamos realmente la paz, la libertad y el amor, después de la actividad. El disfrute de la lectura de un poema se produce después de haberlo leído; con la música ocurre lo mismo, la música es después de la música, la comprensión es también después de ser comprensión. Así, pues, hay que familiarizarse con estos momentos. Quiero decir, estar armonizados, estar con ellos.

*¿Qué quiere decir que cuando escuchamos no somos conscientes de ello?*

No podemos estar ni un instante sin consciencia. La consciencia está siempre presente en el estado de vigilia, de sueño o de sueño profundo. Siempre está presente. Para ti es importante estar atento, consciente, en los diferentes momentos del día. Vas a caer en la cuenta de que muchas acciones las realizas por la memoria. Es decir, por un esquema que has leído, visto, vivido, estas repitiendo un esquema; y son estos esquemas los que hacen que tu vida no tenga interés. Es una repetición. Da una aparente seguridad a la persona, pero es una repetición. Toma nota en estos momentos e interrógalos.

Por ejemplo, cuando estas escuchando o mirando, inmediatamente te aíslas de lo que miras. Te aíslas porque juzgas, comparas, intervienes en querer que sea de una manera u otra y esto es aislarse de la situación, del objeto. Como ves, no hay nada que cambiar solamente estar un poco más lúcido ante las cosas. Cuando vives en una célula familiar, con tu mujer y tus hijos, date cuenta de que no ves a tu mujer, que ves la imagen que proyectas de ella o de tus hijos. Es posible que no haya nada que cambiar, cae en la cuenta y cuando lo compruebes ve qué reacción hay. Esto es lo importante.

*El pensamiento de representación ¿es una reacción?*

El pensamiento que parte de la representación, visto de una manera muy profunda, es una inseguridad. El hecho de que en una búsqueda proyectemos un objetivo y un resultado, viene de una insuficiencia, de una inseguridad.

*Si se unifican el pensamiento creativo y el pensamiento representativo ¿qué sucede?*

En el pensamiento que surge de su origen, el Silencio, —el Silencio que no se puede representar— hay un surgimiento que no parte de la representación, parte del Silencio mismo. Luego, es cuando el pensamiento como pensamiento es representado. Mientras que el pensamiento que parte de la representación, parte de lo conocido. Hay actividades en las que, aparentemente, se utiliza el pensamiento representativo, pero ese pensamiento representativo sabe su origen.

Naturalmente, un gran matemático funciona con esquemas, no obstante, también vive el Silencio. Aunque trabaje con esquemas, en su profunda convicción está el Silencio. El músico que compone, también utiliza los esquemas representativos, pero el origen viene de lo profundo. En principio, el pensamiento calculador proyecta siempre un objetivo y busca un resultado, así que parte de lo conocido.

*Ha dicho que no se puede vivir sin consciencia, pero mi experiencia personal es que, muchos ratos estoy inconsciente.*

Hemos dicho que no se puede estar un momento sin consciencia. Pero la diferencia entre el número uno y el número dos es que el número uno está siempre consciente, como también el número dos, pero el número uno no se sabe consciente, mientras que el número dos sí se sabe.

*Cuando se actúa por los hábitos ¿se está también consciente?*

Siempre se está consciente. Entended bien cómo hemos dicho que lo mismo el número uno que el número dos son conscientes y la única diferencia es que el número uno no se sabe consciente, mientras que el dos, sí.

*¿Tendría el número dos la sensación de estar actuando, haciendo teatro?*

En el número uno, el personaje en escena aparece igual que en el número dos, pero el uno se identifica con los distintos personajes:

Hamlet, Josefina, etc., mientras que el número dos es uno con su Consciencia y los personajes actuarán igual que en el número uno.

En el número uno, los personajes se relacionan de un personaje a otro personaje, mientras que en el número dos, los personajes, se relacionan también de uno a otro, pero se refieren sobre todo a la Consciencia, porque tienen allí toda su razón de ser, todo su soporte.

Es como hemos dicho en relación a lo sagrado; cuando el que ve las cosas se sitúa en lo profano, todo lo que ve es profano. Pero, para el que mira las cosas desde su Totalidad, todo es sagrado. Hay que comprender bien que se encuentra en otra dimensión.

*Si somos el ser ¿por qué estamos aquí con problemas y cuál es el objetivo de la vida?*

No hay objetivo en la vida. El objetivo es una creación tuya, eres tú quien crea un objetivo. Es tu inseguridad la que crea un objetivo. Si hay alguno, ese se alcanza a cada instante; es decir vives continuamente anticipando. Si hubiera algún objetivo, sería únicamente Ser. Los objetivos que tú buscas solamente se relacionan con la inseguridad y el placer; y el placer que buscas implica también la aflicción, el sufrimiento; no puedes tener uno sin otro. Es como una moneda que tiene dos caras. Cuando miras el color azul, ves el color azul, pero cuando cierras los ojos aparece el rojo. El placer se vive muy rápidamente, pero la aflicción es durable, se siente como constante.

*Ayer dijo que el placer estético viene justo después de leer el libro o de escuchar la música. No entiendo muy bien esto, pues, mientras leo o escucho música también disfruto.*

Cuando lees un poema o cuando escuchas un discurso, es después del discurso, después del poema cuando tienes la totalidad del contenido. No digo que mientras vas leyendo el poema y todos los elementos se concuerdan, se concretan, que no haya una cierta alegría, pero el auténtico placer viene cuando ya no hay actividad mental. Cuando un poema o un discurso, después de haberlo escuchado, lo fijas mentalmente, no lo has leído bien o no lo has escuchado bien. Cuando lees o escuchas, hay siempre el que escucha y lo que es escuchado, pero al final, los dos se consumen y lo que queda es el estado de ser y este estado de ser no es un estado mental. Es muy importante que esto lo comprendáis primero y luego lo experimentéis. Por esta razón, los elementos que aquí se elaboran de manera natural, hay que comprenderlos pero no hay que fijarlos intelectualmente, no hay que querer retenerlos, porque entonces, se os escapa el perfume

que está detrás de las palabras. Las palabras que constituirán el poema son únicamente el vehículo que apunta a algo profundo que no es verbal.

*Para llegar a ser conscientes de que somos ¿se requiere constancia en una actitud?*

Hay que darse cuenta que todo lo que existe no tiene una realidad en sí, siempre tiene necesidad de un agente para ser conocido; todo lo que existe aparece en nosotros en tanto que Conciencia, porque en realidad todo lo que existe, existe en una discontinuidad. Pero si estuviéramos muy conscientes veríamos que lo que existe surge en nosotros, en nuestra Conciencia y también desaparece en nuestra Conciencia.

Así pues, todo lo que existe tiene su razón de ser, su profunda significación, porque nosotros estamos ahí en tanto que Conciencia. Todo surge del Ser y muere en el Ser. Hablando en sentido último, si se le puede atribuir una misión al objeto, ésta es revelar la Conciencia. Hay otros objetos por excelencia que también existen y tienen su razón profunda de revelar la Conciencia, pero más bien cantándola, festejándola, honrándola, como por ejemplo, las obras de arte. En el fondo hay que comprender que toda percepción surge en ti y muere en ti.

Cuando se encuentran dos personas, se hallan en distintos niveles: intelectual, moral, físico... pero el verdadero encuentro se produce después del encuentro. Es después del encuentro cuando son verdaderamente uno; ya no hay uno sin otro sino solamente uno. Es algo extraordinario darse cuenta que no hay encuentro posible entre dos personas cuando están hablando, cuando se están mirando, cuando están escuchándose... El verdadero encuentro se produce después.

*¿Puede hablar del karma y de su relación con la personalidad?*

¿Qué es la personalidad? Una mezcla de cosas que has leído, que has oído, que has manipulado, dominado, transformado o experimentado; en el fondo no es mas que eso. No hay ninguna realidad. En el momento en que esto lo has comprendido y no atribuyes una entidad personal a este conjunto de cosas, ¿dónde está el karma?

El karma no es más que un bombón muy dulce para satisfacer la noción de que eres una entidad personal. En los textos sagrados tradicionales daban imágenes más benévolas: “el karma es como algo muy dulce que se le da a un niño antes de ponerle una irrigación porque está estreñido”.

*Todos los objetos apuntan a la conciencia, pero hay algunos que son más... por ejemplo: el sol se mete dentro y tú te metes en el sol y el sol también se conoce; es como si al meterte en el sol tú te conocieses.*

El sol aparece en aquel que lo contempla y se pierde, también, en quien lo contempla. Interroga profundamente en qué aparece y desaparece el sol. Hay que captar estos instantes y uno se encuentra automáticamente en un espacio. En este espacio no hay ni periferia ni centro, sólo hay espacio que únicamente se puede vivir cuando hay un soltar. No hay nadie que suelta, pero eso se suelta; inmediatamente viene a nosotros, muy a menudo, el reflejo de la concentración; queremos concentrarnos en algo, por ejemplo en el espacio; eso es lo que pasa. La concentración es un instrumento por excelencia cuando queremos aprender algo: tocar el piano, tirar al arco, jugar al golf,... etc. Pero, lo que somos profundamente es espacio, nada más. No podemos pues, concentrarnos en el espacio porque entonces ya no es espacio. El espacio es nuestra Totalidad y si nosotros intentamos ver el espacio, ya no es la Totalidad. Sólo podemos ser espacio. Digo espacio, porque son momentos totalmente no amueblados ni por una idea, ni por un sentimiento, ni por una sensación. Se diría —puesto que estamos obligados a utilizar palabras— que es la Plenitud que se conoce a sí misma por sí misma. Querer concentrarse sobre algo, es en el fondo, proyectar algo, anticipar un objetivo y un resultado. Querer aprender una lengua es un objetivo, no la conocemos, queremos apropiarnos de ella.

Pero cuando se trata de vivir algo que somos profundamente, eso lo somos. Así pues, toda concentración, todo querer proyectar es un alejamiento, está muy claro. Lo que somos es lo más cerca de lo más cercano.

*En este espacio que somos ¿está incluido todo lo demás?*

Sí. El resto aparece y desaparece. Y estos momentos de plenitud se pueden vivir, como ya hemos dicho a menudo, cuando ha terminado una acción y no hay nada que añadir ni que quitar. Conocemos perfectamente esos momentos en los que no hay nada que añadir ni que retirar. Son momentos totalmente no amueblados, simplemente Presencia, sin que haya la menor energía, el menor dinamismo de querer coger, de querer obtener, de querer prolongar. Hay que vivir en identidad con esos momentos. No los podemos vivir como alguien que mira y algo mirado, esta dualidad está completamente eliminada.

*Si la vida no tiene sentido ¿lo tienen las palabras, bueno, malo, justo, injusto...?*

Te diría ¿bueno para quién?, ¿malo para quién?

*Me refiero a bueno para la sociedad, malo para la sociedad, justo o injusto para la sociedad, para los demás.*

La sociedad comienza contigo, no hay otros, sólo eres tú. Los otros comienzan contigo porque tú eres el otro, tú no eres tu cuerpo, tu cuerpo es el otro, tus pensamientos son el otro, tus emociones son el otro, porque tú no eres tus pensamientos ni tu cuerpo, tú eres el otro, así que comienza por el otro. El cuerpo que ves en el otro y tu cuerpo, los ves de la misma manera, la agresión que ves en el otro, en la sociedad y la tuya es la misma. ¿Qué diferencia hay?

*Pero hay diferencias personales y grupales, hay un proyecto personal y un proyecto de grupo...*

¿Qué diferencia hay? Tu miedo, tu ansiedad, tus agresiones y las que ves en la sociedad son iguales. ¿Qué diferencia ves entre tu cuerpo y el de la otra persona? Ambos tienen un corazón, una vesícula, un aparato digestivo etc.... hacen la misma función. Tu miedo y el miedo del otro, tu agresión y la del negro, el rojo o el blanco tienen el mismo funcionamiento ¿Qué hay de personal en ti? ¿Me lo puedes explicar?

*Que muchos negros tienen el estómago vacío y yo no.*

Quieres escaparte. Antes de poder dirigirte a la sociedad, mírate a ti mismo, porque eres el número uno de la sociedad. Y cuando hayas resuelto este problema número uno, hablaremos.

*¿Tiene importancia entonces, lo que hagamos o lo que no hagamos?*

Exactamente, no hay ninguna importancia. Hay una jerarquía, pero esta jerarquía no está considerada como superior, es simplemente funcional, pero lo que somos esencialmente, todos somos lo mismo, no hay diferencia.

*¿Tampoco hay una diferencia espiritual? ¿Y lo que llamamos alma?*

No hay más que la Conciencia Una.

*Entonces, ¿Por qué buscamos?*

¿Quién busca y qué es lo que te lleva a buscar?

*Eso es lo que me gustaría saber.*

Sé un poco lógica. ¿Por qué has venido aquí? ¿Cuál es el dinamismo que te ha traído aquí? Has cogido el tren o la bicicleta... y has venido aquí. ¿Cuál es el dinamismo que te ha traído aquí?

En último lugar, si te interrogas profundamente, el dinamismo que te ha traído aquí es una huida, un escape. Mejor hubiera sido quedarse en casa y haber hecho frente, directamente, a esa carencia, a esa insuficiencia, a ese miedo, a esa inseguridad que sientes. Entonces hubieras encontrado la respuesta. Pero como estás aquí, te hago la pregunta ¿Cuál es el estado que te ha conducido a estar aquí y a hacer esta pregunta? Eso es importante.

Ahora, tú me puedes contestar: “yo no sé cómo hay que hacer frente a esa carencia, a esa percepción profunda en mí”. Esa es una pregunta justificada.

*Sí; le quiero hacer esa pregunta.*

Es una percepción que produce, en cierta manera, una náusea. Toma contacto con esta percepción, siéntela, acéptala, no la rechaces, no tengas la menor tentativa de querer escapar de ella, de querer cambiarla. Es necesario que tu atención esté llena de amor para mirarla, para dejarla que se presente a ti.

La próxima vez me darás noticias de lo que has experimentado.

*¿La ilusoria personalidad puede, en un momento dado, estar al servicio del Ser o es el Ser el que se está protegiendo a Sí mismo?*

La personalidad, como acabamos de decir, es un conjunto de cosas experimentadas, apropiadas, manipuladas y nosotros nos identificamos con esta personalidad. Decimos: “yo soy esta personalidad”. Y cuando nos identificamos con ella la fijamos, se hace rígida, encerrada. Pero, en realidad una personalidad no es otra cosa que un vehículo útil en ciertos momentos del día, de la existencia. Y esta personalidad ya no es una personalidad. Una personalidad auténtica no es una personalidad; se hace en cada instante cuando es necesario, es una personalidad plástica. Es una transpersonalidad. Cuando hay necesidad entra en acción y cuando la acción termina, ella también. Así pues, en realidad

es un instrumento. En ese caso nosotros no nos identificamos con nuestra personalidad ni con nuestra casa ni con nuestro coche. Con la eliminación de la personalidad, en general, nos abandona la noción y la memoria de ser una persona, porque la personalidad que está fijada y con la que nos identificamos es la memoria. Naturalmente, la memoria funcional queda, pero la memoria psicológica que es la que se necesita para mantener la persona, nos abandona completamente. La memoria funcional aparece en el momento en que es necesaria, pero la memoria psicológica es una delectación.

*¿Qué es escuchar? ¿En qué consiste el escuchar?*

Consideraos, diría, como un inmenso órgano receptivo abierto a todas las solicitudes.

*El amor solicita a dos personas. Si una lo vive desde el Silencio y la otra desde la representación ¿Qué sucede?*

No hay una y otra persona, estas tú y la sociedad. Lo importante es que tengas primero en ti el reino de la armonía y el reino de la actitud correcta. La actitud de colocarte más allá de la personalidad es una actitud de amor. Cuando se está en esta actitud —que no es una actitud— ves todo lo que te rodea desde tu Conciencia, desde tu vacuidad. Y cuando la sociedad, tu entorno, superpone en ti una personalidad o ser una mujer o un hombre, no encuentra donde agarrarse y en ese momento, por el hecho de que no encuentra donde asirse en ti, eso se convierte en una toma de Conciencia para ella y se planteará de nuevo la pregunta y mirará de nuevo y en cierta manera abandonará los esquemas que te ha superpuesto. De esta manera estas transformando lo que te rodea y estás transformando también, la sociedad.

*Si hay una toma de Conciencia de la existencia ¿surge esta de la consciencia?*

Por toma de Conciencia quiero decir que la persona para un instante, puesto que lo que había proyectado no encuentra donde agarrarse. Entonces, hay de nuevo un preguntarse, un mirada limpia para comunicar. Es como si alguien te encuentra y te dice: “¿eres Paula?” y tú contestas: “no señor, no soy Paula, soy Gertrudis”. Entonces, ¿qué sucede? Como ha proyectado el esquema Paula y ve que se ha equivocado, que es Gertrudis y como no conoce a Gertrudis, ¿qué hay que hacer? Observa, mira, escucha en la persona la sucesión de palabras, el tono, ...etc.

En nuestra sociedad no funcionamos nada más que por clichés.

Y por esta razón vivir en esta sociedad resulta un poco aburrido. Nos relacionamos con muebles.

*A mi me pasa esto muy a menudo. Me siento cada vez más aburrido de lo que me puede ofrecer este mundo, ¿Qué hay que hacer?*

Hay que contemplar ese aburrimiento sin poner el acento en el aburrimiento, sino aprender a mirar, acogerlo, estar receptivo; ese aburrimiento es un don, un don para despertarte. Todo lo que es escuchado es un don, un don que se te da a ti y debes ser digna de recibirlo.

*¿Cómo llegar a hacerse digno de recibir este don?*

Primero hay que ver los mecanismos nuestros en la vida de todos los días. Cómo procedemos ante las cosas que se nos presentan. Caer en la cuenta de que no aceptamos lo que se nos presenta. Inmediatamente lo interpretamos, si nos conviene, nos identificamos con ello y si no, lo eliminamos. Esa identificación o rechazo es la misma cosa. No estamos más en relación con el objeto ni con la situación, hay que caer en la cuenta de esto. Es una injuria contra lo que nos solicita. Hay que verlo y cuando lo constatas, tienes que tomar nota de tu estado. ¿Cuales son tus reacciones a lo que estas comprobando? Esto te abre inmediatamente a una observación que se hace consciente de que calificamos constantemente sin tener la posibilidad de recibir ese don.

Vamos a ver cosas que nunca hemos visto; objetos, o situaciones con mucha más riqueza y sobre todo, viviremos más profundamente en esta escucha. Porque esta escucha no es una función, es un estado de Ser. Esta escucha no la puedes atrapar y se vive en una plenitud, una suficiencia, una alegría, una libertad. La persona no tiene sitio en esta escucha. Así como antes escuchabas desde la persona, ahora lo harás desde la Totalidad. Vas a comenzar a vivir todo lo que sucede después de cada acción, después de cada pensamiento. Vas a vivir conscientemente esos momentos que son momentos más allá del espacio y del tiempo. No son momentos que se consideran como una ausencia de actividad, una ausencia de pensamiento, sino momentos vividos como una Plenitud. Y los vivirás en identidad con ellos, estarás totalmente armonizado. Ya no hay observador y cosa observada.

Por la noche, antes de acostarte, serás inmediatamente solicitado por un soltar. Un soltar espontáneo, automático, de todo lo que se ha ido amueblando durante el día. Entonces no hay obstrucción a este pasaje hacia el sueño profundo. Y cuando llegue el día en que abandonarás el titulo de ciudadano de este mundo ese pasaje será el mismo.

*¿Qué es la Verdad y cómo acercarse a ella?*

Primero, debes interrogar lo que no es la verdad. Nunca puedes conocer la Verdad porque tú la eres. Hay que aclararse en lo que entendemos nosotros por verdad.

El cuerpo no puede ser la verdad porque no tiene, en sí mismo, ninguna existencia. Sin la Conciencia ¿dónde está el cuerpo? Tus pensamientos, tus emociones no pueden ser la Verdad. Necesitan la Conciencia para ser conocidos. Una vez que has ido investigando qué es lo que no es la verdad, lo que no tiene existencia en sí mismo, no quedará más que la verdad que es lo que tú eres. Y cuando estés totalmente establecido en esta Verdad, lo que antes habías descubierto como no verdad, también es Verdad. Porque lo que fluye de la Verdad, el cuerpo, el pensamiento, las emociones forzosamente tiene que ser de la misma naturaleza de donde fluye. Pero primeramente, descubre en ti lo que no es la Verdad.

La Verdad no se deja fijar, no se deja pensar. Prácticamente hablando, vigila cuando estás atento y no localices esta atención, suelta esta atención corporalmente que sitúas en la cabeza o en el corazón o en las extremidades o en cualquier parte, porque, en ese momento hay una identificación; y una atención que no está fijada es una atención abierta a sí misma.

*¿Podría hablar de la reencarnación?*

No comprendo bien que todavía tengas el coraje o el atrevimiento de hacer una pregunta sobre la reencarnación. Hemos dicho muy claramente quién es el que puede reencarnarse, pero tú mira quién es ese quién. No hay nadie. La persona es un pensamiento y cuando no la piensas, ¿dónde está? Entonces ¿qué quieres encarnar? Esta respuesta que buscas es un querer todavía mantener la persona viva en un plano sutil. Es la persona quien la hace, no quiere morir, quiere continuar. Abandónala.

*¿No hay nadie, pero se es la Totalidad?*

Sí. Y eso todavía es algo; simplemente, no se es nada.

*En ese no ser nada ¿Hay plenitud?*

Todavía quieres que diga sí.

*Ultimamente me despierto muy temprano, ¿A qué corresponde esto?*

Nadie se despierta por la mañana. El cuerpo se despierta por la mañana, pero tú estabas antes que el cuerpo, antes que el despertar.

*Ha hablado de lo importante que es vivir con las preguntas, ¿Cómo se vive con la pregunta?*

Cuando hay una cierta madurez surge la pregunta. Si no hay madurez no hay pregunta. La madurez se va haciendo al ir interrogándose en las diferentes circunstancias de la vida. Por interrogar quiero decir, constatar los hechos, constatar el estado de las cosas sin que haya la menor intención de querer explicarlas, de querer colocarlas, catalogarlas. Simplemente y únicamente constatar. Vivir con lo que has constatado y cuando un día se concreta, se formula la pregunta “¿quién soy yo?”. Vive con esta pregunta. Entonces, la pregunta tiene vida en ti, pero tú no eres la pregunta.

La pregunta necesita espacio en ti, eres tú la que das el espacio a la pregunta en tu apertura, que eso es tu espacio. Y cuando dejas espacio a tu pregunta, la apertura se abre a sí misma. Esto es algo que surge instantáneamente. No lo puedes provocar. Es un don. Como cualquier otra cosa que es dada, es un don.

Si tú quieres dar la respuesta a este ¿quién soy yo?, eso es una mutilación, una agresión. Es una agresión contra la respuesta, que es un don.

*Si el sentido de la vida es Ser y lo somos desde siempre, ¿Por qué el hecho de nacer?*

Primero hazte la pregunta si has nacido de verdad. Y si hay algo que ha nacido, qué es lo que ha nacido. Ahí encontrarás la respuesta.

*Esta mañana a mencionado la palabra jerarquía. ¿A que jerarquía se refería?*

La jerarquía solo se realiza en el campo de la mente y de sus calificaciones. Es una cosa simplemente funcional. En este sentido, decir jerarquía no quiere decir superior o inferior. Es una función. La Conciencia es una. En la Conciencia una no hay jerarquía.

*Si todo es Silencio y nosotros no somos más que un pensamiento, ¿dónde se encuentra la libertad?*

La libertad se encuentra en el Silencio.

*¿Qué diferencia hay entre la verdad y la realidad?*

¿No puedes contestarte a ti mismo esta pregunta?

*Creamos nosotros mismos las circunstancias de la vida o se nos presentan?*

Las situaciones vienen a ti; acéptalas, sin querer interpretarlas en relación a tu persona. Eso requiere una actitud totalmente abierta. La situación viene a ti y debes acogerla, la acción que fluye de ella también viene espontáneamente. Debes estar atenta y comprobar conscientemente lo que viene de lo que llamamos exterior y lo que ocurre en tu propio terreno psicofisiológico. Todo es exterior. Por el momento, en la etapa en que te encuentras, todo es exterior a ti. Todo es un objeto de tu observación; tu miedo, tu ansiedad, la sensación corporal, la crispación... etc., todo es exterior.

Cae en la cuenta en vivo, en la vida de todos los días, que no aceptas, que no acoges, que rechazas. De este modo has de tomar nota y cuando lo comprendes espontáneamente, te sitúas al exterior. Allí hay un instante en que la atención está abierta a sí misma, esto está fuera del espacio-tiempo, vives la eternidad.

*¿Quién es el testigo?*

El testigo es un elemento pedagógico. En general os tomáis por vuestro cuerpo, os tomáis por actores de vuestros actos, os tomáis por el que se alegra y por el que sufre, pero en el momento de la acción ¿dónde se encuentra el actor? En el momento del sufrimiento o de la alegría ¿dónde se encuentra el que vive la alegría o el que sufre? Así pues, en lugar de decir “yo he sido autor de tal o cual acto”, es pedagógico decir “yo he sido testigo de tal acción”, lo cual permitirá borrar el disco que siempre dice “yo soy el autor” “yo sufro” o “yo soy el que disfruta”. Así que, en principio, eso es una muleta.

Pero en el momento en que has comprendido que la persona no es más que un tic, un mal hábito, un reflejo que no tiene existencia, te vas a encontrar en esta Conciencia-Presencia donde la persona ha sido eliminada, y también el testigo, porque ese elemento muleta también se elimina. Poéticamente podemos decir: “No queda más que el testigo eterno”. Este testigo eterno es el foco en el cine, que ilumina las imágenes en la pantalla.

Las imágenes van cambiando constantemente, pero la luz que las ilumina, siempre es la misma. Así pues, no te identifiques con las imágenes de la pantalla, sino con la luz que las ilumina.

*Cuando llega la muerte y desaparece el cuerpo, ¿Desaparece también la mente?  
¿Sólo queda el Ser?*

Comprueba que estás muriendo constantemente. Un pensamiento aparece y desaparece; aparece en el Silencio y desaparece también en el Silencio. Todo viene del Ser y todo retorna al Ser. Tu cuerpo, tu mente, no es más que energía, movimiento y materia. Y en un momento dado, por envejecimiento, por desgaste, ya no tienen ningún papel que jugar. Cesan como instrumentos para ser utilizados, y lo que queda, es tu Presencia.

*Yo sé que el sufrimiento es irreal, pero gracias a él llegamos a la comprensión. La vida, por otro lado, es cambiante y las personas que nos rodean están exigiendo una forma de conducta.*

Todo objeto nos lleva a la comprensión.

*¿Hasta qué punto al amigo, a la persona que está cerca, se le debe decir la verdad en sí misma, aunque le produzca sufrimiento o se debe uno adecuar al nivel de evolución de él para paliar el sufrimiento?*

La verdad es una y representa la eternidad. Para trasmitirla a alguien que llamamos ignorante, que ignora la verdad, es necesario buscar el momento oportuno y la formulación justa. Únicamente aquel que sabe el momento justo y la formulación justa está establecido en la verdad.

*Según esto, ¿nunca se debe dar un cachete a un niño sino se está establecido en la verdad?*

¿Quién se toma la libertad y la autoridad de dar un cachete a un niño?, en todo caso se está dando un cachete a sí mismo.

*Esto me sugiere que para transmitir la verdad habría que morir.*

Cuando se ha visto lo que no es la Verdad, lo que no es la Realidad, diría que en ese instante, la Realidad, la Verdad, está abierta a sí misma y en un momento dado, te encuentras sin representación, sin visualización, que no es una ausencia de representación, una ausencia de visualización. Porque una ausencia proyecta todavía algo, está impregnada de inconsciencia, empleando un término de la psicología moderna, para alcanzar algo. En este momento es cuando toda energía, todo dinamismo proyectado con el objetivo de conseguir un resultado, se queda en reposo y en ese instante, la Presencia se revela a sí misma. Utilizando una imagen, te diría que antes estabas siempre sumergido delante de ti y ahora lo estás detrás. Esto requiere una gran intimidad contigo mismo porque como hemos dicho, en esta imagen vas a encontrarte en la parte de atrás. Delante te encuentras en la relación sujeto-objeto y atrás estás totalmente armonizado contigo mismo.

*¿Podría decir algo sobre la sílaba OM, su significado profundo, su misión, su repercusión?*

La sílaba OM es un símbolo, simboliza el estado de vigilia, el estado de sueño, y el estado de sueño profundo. Cuando esta sílaba es pronunciada correctamente, muere en nuestra presencia. Está compuesta de tres sonidos, y cuando muere, muere totalmente en nuestra presencia. Esto es lo que está explicado en el Upanisadh, que simboliza los tres estados y el estado de Turiya, que no es ya un estado. Esta sílaba requiere no solamente comprenderla como acabamos de explicar, sino también, una pronunciación correcta. Y al hacerlo correctamente todo nuestro cuerpo es una caja de resonancia.

*Si sólo hay una Conciencia-Presencia y la persona es energía ¿quién es el que se identifica con la personalidad?*

Se toma uno por la personalidad, lo mismo que se toma por su cuerpo o puede tomarse por Napoleón o por el Presidente de la República. No hay ninguna diferencia. Si conoces la vida de Napoleón, su vida es igual de real o proyectable que tu personalidad. Las dos son paja para quemar.

*Sigo sin ver ¿quién es el que se identifica? ¿La misma personalidad o la Conciencia?*

Cuando dices, yo tengo hambre, yo ando, u otra cosa, estás atribuyendo el yo, que es la Conciencia una, a tu cuerpo. Cuando dices, yo estoy triste, yo estoy melancólico, yo tengo miedo, en ese momento estás tomando la Conciencia una, por la tristeza... etc. y

cuando dices, yo no sabía nada, era inconsciente, en ese momento estás reduciendo la Conciencia una, a un estado que llamas inconsciente. En realidad, aquí hay un cuerpo sentado, hay un estado melancólico, y un estado en el que yo, en tanto que pensador, estaba ausente (identificación con el cuerpo, con lo psicológico y con el inconsciente).

Pero el pronombre “yo” representa siempre la Conciencia una, lo que eres esencialmente. Es nuestro lenguaje, el que nos condiciona, nos conduce a decir estoy sentado, melancólico...

*¿Cómo compaginar lo sexual con la vida espiritual?*

La sexualidad es una función que se refiere a la supervivencia biológica, le hemos dado este nombre y se sitúa únicamente en el plano biológico. Pero cuando dos seres se encuentran, sólo se encuentran realmente después del encuentro, ahí es dónde está el amor. Es inherente a ese momento, donde no hay nadie que se encuentra, querer celebrar esta unidad, festejando esto en el plano físico. Ahí no hay ella ni él, sólo uno. Únicamente estos dos casos hay que tomar en consideración. En el primero podemos utilizar la palabra sexualidad, es una palabra como cualquier otra; pero en el segundo, la palabra sexualidad está muy mal empleada. Es un acto de amor. Entre estos dos casos, el resto es más o menos un recuerdo que correrá el riesgo de no servir para la supervivencia biológica y, eventualmente, entorpecer el acto del amor. Yo llamaría a esto reflejos cerebrales, hábitos.

*¿El amor es un acto o una Presencia?*

En el acto de amor no hay nadie

*Si la Conciencia es una y Vd. ha hablado del encuentro de dos seres...*

En ausencia de la persona no hay nadie. Una persona que no tiene noción de ser una persona, jamás se encuentra con ninguna otra persona; pero cuando todavía se toma por una persona, se encuentra con otras personas. Y en este comercio entre personas una explora a la otra, y cuando ya no hay nada que explorar ni en uno ni en otro, diría que ahí está el terreno del amor.

*Cuando Vd. utiliza la palabra “seres” ¿equivale a personas?*

Cuando el ser se encuentra, se encuentra consigo mismo. El Ser solamente puede encontrarse a sí mismo.

*¿Qué es lo que hace que un determinado elemento pueda ser considerado símbolo?  
¿Qué es un símbolo?*

Podríamos decir que un símbolo es un arquetipo.

*¿Contiene el símbolo, en alguna medida, la realidad simbolizada?*

Un símbolo es un objeto por excelencia. Todo objeto apunta hacia el Ser, pero los símbolos son objetos por excelencia.

*¿Todo objeto puede ser considerado como símbolo?*

Sí, absolutamente; a condición de que siempre tengamos en cuenta que este objeto no tiene ninguna independencia, pues, depende siempre de la Conciencia. Este objeto siempre se refiere a la Conciencia. Sale de la Conciencia a la Conciencia.

La Conciencia, ocasionalmente, se objetiva y su objetivación se reabsorbe de nuevo en su esencia. Esta objetivación es un juego, no hay que ver en ello una evolución. Este juego se crea en cada instante y no hay que darle otra razón como conductor, es la realidad que se esconde detrás de su objetivación, como un niño que juega al escondite, y se revela a aquel que es digno de ella.

*De nuevo quisiera preguntar, que si para transmitir la verdad hay que morir.*

Lo que debe morir es la noción de ser una entidad personal y en ese instante, vas a despertarte en tu Totalidad. Yo diría que es tu Totalidad la que te va a solicitar.

Mira en vivo en qué consiste esa personalidad y cómo se introduce, cómo actúa.

Desde un punto de vista práctico, te recomendaría que te familiarizaras en constatar los hechos a partir del plano corporal, cómo se te presenta el objeto-cuerpo por la mañana: pesado, ligero, vacante... etc., qué estado psíquico se te presenta por la mañana. Solamente constatarlo. Esos son hechos, sin querer intervenir en cambiarlos o eliminarlos. Eso crea ya un cierto distanciamiento, vive totalmente con lo que vas comprobando. En este distanciamiento con respecto a tu objeto de observación, te sientes abierto y una atención abierta, también está ante todo, abierta a sí misma.

*¿Qué es comprobar un hecho?*

Te duelen las rodillas, interroga profundamente la percepción de tu rodilla. Para interrogar a tu rodilla tienes que permitirle ser rodilla y no mirarla a través de la memoria; entonces, la rodilla te contará su historia sin que haya juicio, comparación, etc.; esto es un hecho. Cuando ves una cosa sin interpretarla eres totalmente atención. Para estar a la escucha de la historia que te cuente la rodilla, tienes que estar en una escucha receptiva. Y una vez que la rodilla te ha contado totalmente su historia, ya no hay rodilla y la atención está ahí. Cuando constatas cualquier hecho, ese distanciamiento que se hace entre observador y cosa observada, produce un espacio entre ambos y eso permite que la atención esté abierta a sí misma; uno se sabe, se vive en atención.

*La existencia como expresión del Ser tiene niveles distintos de expresión. ¿Se amplía esa Conciencia en los distintos niveles de evolución?*

La existencia que se expresa en un espacio-tiempo vive en la Conciencia. La existencia es una expresión, una prolongación de la Conciencia. Es a través de la existencia que la Conciencia se prolonga, se objetiva y esta existencia se pierde de nuevo en la Conciencia. Hablando estrictamente, la existencia fluye de la Conciencia para volver a perderse en la Conciencia. Y esto es el juego Divino.

Sólo hay una Conciencia. Distintos niveles de existencia, pero una Conciencia; se es consciente de algo.

Tu cuerpo, tus pensamientos, todo eso forma parte de la existencia. Todo lo que es percibido forma parte de la existencia. El Ser no existe, Es.

*Usted ha dicho que la verdad Es. Pero mientras no seamos esa verdad, me interesa saber si es importante ser sincero, no sólo consigo mismo, sino con los demás. ¿Qué es la mentira?*

No hay más que la verdad y para transmitirla a alguien que la ignora, hay que buscar el momento oportuno.

Cuando un paciente va al médico y éste diagnostica un cáncer, después de un examen químico, confirma que en efecto, es un cáncer ¿no? Él ya ha visto que lo es pero, ¿hay que decírselo? Como ves, ahí se plantea un problema psicológico, porque si se lo dice en ese momento, el enfermo va a ser cómplice, va a participar con el cáncer. Imaginará lo que es, ha visto en la televisión los resultados, los sufrimientos. Esto es algo sobre lo que

se puede disentir. Hay médicos que piensan que hay que decirlo, pero yo personalmente, no se lo diría nunca.

Hay que buscar el momento oportuno. Muy frecuentemente, cuando la relación entre dos seres no están claras, son complejas, cuando se encuentran en un terreno de tirantez, uno no se puede expresar, hay que encontrar el momento oportuno. Y cuando se presenta ese momento, se siente que hay una gran humildad, una gran simplicidad por parte de ambos, sin que haya justificación ni acusaciones. Entonces se ponen las cosas sobre la mesa con esta humildad y sencillez y el hecho de poner las cosas delante, por parte de uno y de otro, produce la comprensión. A continuación surge la vida armoniosa, la vida de verdad. Por ello, esto no puede hacerse en cualquier momento.

La mujer no le pide al hombre, en cualquier momento, un rubí, conoce muy bien el instante oportuno para pedir esas cosas.

*¿Hacia donde nos está llevando la evolución natural de la existencia?*

¿Quién hace esta pregunta? ¿Qué quieres sacar de ella? Creo que, como dice una expresión francesa, esto es “ahogar al pez”. El problema no es la existencia, el problema eres tú.

*¿Hasta que punto le agrada a su persona que el setenta por cien de los que están aquí escuchen o busquen la verdad por otras fuentes?*

No me molesta en absoluto; todos los que vienen son bien recibidos y, los que se van, también. De todas formas, la enseñanza auténtica requiere una escucha abierta, no habitada. Cuando una escucha es totalmente abierta, receptiva, acogedora, entonces no hay una enseñanza, sino una escucha y esta escucha está abierta a sí misma. Creo que esta es la vía más directa.

*Pienso que he comprendido, que hay un ser único que se expresa a través de nosotros como un instrumento. Si no soy nada y el Ser es ya, no tiene sentido que haga una cosa u otra; incluso no tiene sentido que yo esté aquí buscando.*

Aquí no nos interesan nada las cosas. No sé mucho sobre las cosas. Si quieres saber sobre las cosas tienes que ir a la Universidad.

*No me ha entendido bien. Quiero decir que no soy lo que creía que era hasta ahora y no veo sentido que haga bien o mal..., incluso no encuentro sentido al buscar.*

El motivo profundo que te ha traído aquí es Ser. Familiarízate profundamente con este motivo porque este motivo viene directamente del Ser. Vete remontando a la fuente de este motivo porque te conducirá al origen, al Ser, y en lo que se refiere a tu vida, la existencia a través de la cual se expresa la vida diaria es como una ofrenda que ofreces a la vida. En el fondo, este agradecimiento es del Ser para el Ser.

*A veces, noto dentro de mí una fuerza destructiva muy grande que me lleva a tener ganas de tirarme por la ventana o me trae imágenes muy negativas de mí mismo. ¿Qué debo hacer con esto?*

Tumbarte y explorar esta energía. Es una energía mal orquestada que cuando la interrogues, la explores, la escuches, va a orquestarse de nuevo.

Mira en tu habitación si las cosas están en orden, la cama bien hecha, la mesa de trabajo situada hacia el norte..., mira que todo esté en orden.

Interroga a tu cuerpo, qué alimentos necesita para vivir; elimina de tu alimentación todo lo que es venenoso, ante todo la grasa animal, el azúcar. Dedícate más a los cereales, a las ensaladas, legumbres, frutas. Escucha cómo reacciona el cuerpo antes y después de la comida. Escucha tu forma de hablar. La relación con tu entorno. Hacer esta exploración es lo que se llama Sadhana y solamente es esta exploración la que permitirá un equilibrio en ti. Tu atención, que constata los hechos, va a ser el gran mago.

Ver una cosa totalmente clara la transforma y la equilibra.

*¿Podría hablar de la vacuidad*

Cuando el cuerpo se convierte en el objeto de nuestra observación, lo que quiere decir que estamos totalmente abiertos a la escucha, vamos a comprobar una variedad de sensaciones en el cuerpo. Vamos a caer en la cuenta de que sólo conocemos algunas zonas de él, otras están ignoradas. Resumiendo, vamos a tomar contacto con el cuerpo solamente a través de la sensación; primero nos vendrán las capas periféricas, y una vez que hemos dejado que se expresen éstas, subirán otras a la superficie. Vamos a comprobar que cuando miramos la forma del cuerpo, no agotamos con esto el cuerpo. Nuestro cuerpo se extiende, se expande mucho más en el espacio y empezamos a contactar el cuerpo energético. Este cuerpo energético ha estado paralizado por el cuerpo grosero. Es pues necesario, tomar contacto con este cuerpo energético; a continuación, se

formará una memoria orgánica. Mas tarde, durante el día, comprobaremos que, de nuevo estamos en el cuerpo denso, pesado, pero llegará un momento en el que conscientemente, podremos transformar el cuerpo en esta masa energética. El cuerpo en expresión energética, es nuestro cuerpo auténtico, el otro es únicamente una reacción, una defensa, y en este cuerpo que está expandido en el espacio, no hay Yo, no hay detración.

*¿Puede hablarnos un poco más de lo que usted llama memoria orgánica?*

La célula muscular tiene memoria. Puedo hacer un gesto de múltiples formas con una sensación muscular muy variada, y cuando ha pasado por un repertorio de gestos y sensaciones musculares, se va a hacer una discriminación que nos va a conducir a una selección; y esta selección nos va a demostrar que ese gesto es el más apropiado para tocar el piano, tirar al arco..., etc. y gracias a esta memoria orgánica, podrás integrar conscientemente una sensación muscular.

*¿Qué es lo que más puede ayudar a vivir en esa atención acogedora?*

Vigila el relajamiento corporal. Constata que en la vida cotidiana estamos siempre en un proceso de llegar a ser. Quieres obtener algo, realizar aquello; vivimos constantemente anticipando un resultado, y en esta anticipación continua nuestra estructura celular, muscular, química, esta en tensión. Y en una gran relajación, nuestra atención encuentra una característica diferente. Es incontestable que quien va conduciendo un automóvil y lleva los músculos trapecios y la espalda en contracción, está conduciendo agresivamente. Pero el que está relajado puede conducir rápido pero no es agresivo.

Un cuerpo relajado, distendido, deja venir las cosas. Cuando la noción de ser la persona te abandona, no miras sólo con los ojos, miras con todo el cuerpo. Cuando miras algo, también lo tocas con el cuerpo, cuando escuchas, también lo escuchas con el cuerpo; si escuchas algo solamente con el órgano específico, el oído, lo estás escuchando fragmentariamente, pero cuando escuchas con todo el cuerpo, escuchas totalmente.

*¿Cómo podemos vaciar el cuerpo todos los días de las tensiones, ansiedad, ... etc.?*

Primero hay que dejar cualquier intención localizada en el cuerpo y esto no es una acción voluntaria. Querer dejar todo esfuerzo del cuerpo es ya un esfuerzo.

Cuando estás tumbado, déjate solicitar por la sensación del cuerpo que se te presenta, y si la recibes de forma acogedora, encuentras su estado natural. Porque el cuerpo conoce la salud y conoce por sí mismo su actitud justa. En ese momento te encuentras ya, en una

posición acogedora, a continuación te diría, que fueras uno con el momento. El momento nunca se deja pensar. Cuando lo pronuncias, por supuesto que tiene un principio y un fin, pero si lo vives es la eternidad.

Con estos elementos que te he ido diciendo, es muy fácil el pasaje hacia el sueño profundo, es el mismo pasaje que transitarás cuando abandones la capa terrestre.

*El efecto purificador del agua ¿no elimina también las tensiones?*

El agua es purificadora, el aire también.

*En la observación me despisto en seguida y luego, tardo mucho tiempo en darme cuenta de que la he abandonado.*

La atención nunca te abandona a ti, tú eres quien la abandonas. Cae en la cuenta en todo caso, que siempre está a tu disposición. Tú eres quien la abandona. ¿Cómo? Es un hábito profundo enraizado en ti de querer objetivarte, de querer encontrarte en la cabeza o en el cuerpo, en una idea.

Conoces muy bien la experiencia de encontrarte en el cuerpo, las reacciones que se producen cuando estás cansado, cuando te duelen las rodillas, etc. y también conoces cuando estás celoso, cuando tienes miedo o ansiedad; en todos estos estados estás como en casa, pero encontrarte como en tu casa con una atención vacante, eso lo conoces muy poquito, porque ahí no tiene la persona dónde agarrarse. Familiarízate pues, con esa falta de asimiento. Es suficiente con que sepas que conoces únicamente las relaciones con tu cuerpo y que apenas te conoces en tu vacuidad, cuando la atención no está amueblada. En el momento en que tu atención está amueblada, ya no estás atento. Por tener la atención amueblada quiero decir que proyectas un objetivo, buscas un resultado... etc.

*Encuentro una gran dificultad para entregarme a nivel afectivo, ¿qué he de hacer?*

Entregarse quiere decir someterse, aceptar lo que se presenta al instante. Entonces no hay identificación con aquello a lo que te sometes. Entregarse es someterse y no intervenir con nuestras calificaciones, con nuestros gustos... es entregarse sin elección.

*Quiero decir entrega afectiva.*

En el momento en que abandonas la voluntad de intervenir hay sumisión, pero no es una sumisión pasiva; abandonas tu voluntad pero mantienes tu atención despierta. Es una

sumisión activa, y en esta atención que queda está la afección. Ahí está el amor, pero eso no es la afectividad, porque la afectividad es una sensación, un sentimiento con el propósito de asegurarse como una persona. Es normal que la mujer busque biológicamente la afección en el plano biológico del hombre, es necesario que busque la afección; pero ésta es de una calidad diferente a la afectividad. La afectividad es la persona. Ved la diferencia. La afección es límpida, transparente, la afectividad es como un jarabe.

*¿La entrega es la afección?*

Sí. La entrega no es abandonarse a la fatalidad, porque sería una actitud completamente pasiva. Es una actitud pasivo-activa: pasiva es la entrega, aceptar. Activa, por estar alerta. La afección os hace libres. Tú eres libre y dejas al otro libre. En la afectividad eres esclavo y haces esclavo al otro. Distingue bien la diferencia.

Finalmente os diré, que es importante que no retengáis en un plano literal, lo que hemos estado hablando aquí durante estos días, sino quedaros solamente con el perfume que está detrás de la formulación. Es como cuando oís una música hermosa, la vais escuchando, estáis con ella durante su formulación, y cuando ésta ha terminado, queda un perfume como contenido real de la formulación, y este contenido se va a perder también en el Ser. Ese es el momento en que se produce el encuentro entre el autor y vosotros. Es lo mismo que se produce en un encuentro entre dos personas. Hay un intercambio de ideas y de estímulos, y al final, se alcanza una Totalidad, una Unidad.