

## La búsqueda sagrada



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

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

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

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

conciencia sin objeto.

El yoga, o cualquier otra técnica, debería ser seguida sólo con la comprensión de que no hay nada que alcanzar. El que busca es lo buscado y la idea de alcanzar algo es sólo una evasión.

¿Hay una buena postura para llegar a una mente tranquila?

Ninguna postura puede ayudar o dificultar el estado en quietud pero, del mismo modo que cuerpo y mente son todo uno, un cuerpo relajado te lleva a una mente tranquila. Toda postura que sea cómoda es la postura correcta.

¿Qué diferencia puede haber entre meditar sentado en una silla y meditar en la postura del loto?

La posición con las piernas cruzadas permite una mejor canalización de las energías, pero no es indispensable. Sentarse en una silla también es válido. Lo que es importante es la verticalidad justa.

¿Cómo relajarnos cuando tenemos dolor de cabeza o molestias en la espalda o en las piernas?

Hay que distenderse. Para que se eliminen todas las tensiones debes "dejar-hacer". Un dejar hacer sin controlar, sin dirigir. Tienes que ser apertura, atento a lo que pasa, a lo que ocurre cuando dejas hacer.

¿Se puede contemplar un dolor físico?

Sí, pero evitando nombrarlo. Deja libre la sensación y tu interpretación cambiará: no habrá más dolor, sino sensación pura. Negarse a aceptar la sensación dolorosa y calificarla como tal, aumenta el dolor.

Contemplar la percepción sin darle nombre permite una redistribución de la energía porque el que contempla representa la salud absoluta; es la salud absoluta y siempre lo será. En él es donde vive la percepción, en él es donde se efectúa la curación. La aportación del médico consiste en ayudar a la naturaleza, pero la salud está en el fundamento de tu ser.

¿Qué hay de las técnicas que emplean objetos para la meditación?

La meditación no consiste en meditar en algo. El centrarte en un objeto te mantiene preso de lo conocido. La meditación pertenece a lo incognoscible. Tranquilizar la mente mediante técnicas puede proporcionarte un cierto estado de relax pero un estado relajado es un objeto de la conciencia, una fracción, y una fracción nunca puede llevarte al todo.

Muchas tradiciones enfatizan una práctica sistemática de la meditación. ¿Hay algún valor en esto?

No puedes practicar lo que eres. Uno practica en pos de un resultado en el espacio y el tiempo, pero nuestra

naturaleza fundamental no tiene causa ni tiempo. En el momento en que intentas meditar hay una sutil proyección de energía y tú te identificas con esta proyección.

Cuando te haces sensible a las sollicitaciones del silencio, puedes sentarte y observar el ir y venir de las percepciones. Sigues estando presente a ellas pero no las sigues. Seguir un pensamiento es lo que le mantiene. Si sigues presente sin hacerte cómplice, la agitación disminuye por falta de combustible. En la ausencia de agitación te ves arrebatado por la resonancia de la quietud.

Es como estar solo en el desierto. Al principio escuchas la ausencia de sonidos y la llamas silencio. Después tal vez te veas súbitamente arrebatado por la presencia de la quietud, donde tú y el escuchador sois la misma cosa. Entonces te das cuenta que no hay meditador, que la idea de un meditador que medita es sólo un producto de la mente.

¿Qué es meditación?

Podemos decir que es como un laboratorio. Estás sentado y eres invadido por una cantidad de pensamientos. Vas viendo cómo van procediendo. Los rechazas, te defiendes de ellos, los fijas en un lugar del cuerpo para que no te invadan, relajadas de nuevo, te 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.

¿Hay un momento en la vida cotidiana para sentarse a meditar?

Toma nota del deseo de sentarte a meditar. No lo detengas, apartes, evites ni controles. Contéplalo como contemplas las olas del océano. En la contemplación completa no hay interpretación, emotividad o distanciamiento. No hay introversión de los sentidos. Estos siguen estando ahí mientras tengas oídos, ojos y nariz.

Cuando estes alerta verás que hay breves momentos en que la tranquilidad aparece. Si no ignoras esta quietud y te dejas llevar por ella, cada vez te solicitará más y aflorará en ti el deseo de ser esta quietud conscientemente, es decir, continuamente. De este modo la meditación te atrae hacia sí.

¿Cómo puedo darme cuenta de estos momentos tranquilos de los que hablas?

Empieza a darte cuenta de que, en el instante en que un deseo se cumple, hay un momento fugaz de ausencia de deseo en que no queda ningún pensamiento. Este momento libre de deseo es de la misma naturaleza que el silencio que continuamente eres. La misma quietud aparece en el espacio entre dos pensamientos o cuando se ha llevado a cabo una acción y no hay nada que hacer

inmediatamente después. Esta quietud es realización.

Cuando afloran muchos pensamientos y sentimientos, ¿cómo debo afrontarlos?

Lo que aflora son residuos del pasado acumulados mediante la ensoñación. Permanece presente a ellos, libre de todo motivo para suprimirlos.

Todo lo que surge es conflicto, creado por el reflejo de tomarse a si mismo como una fracción, una entidad separada.

¿Quién es aquél que quiere meditar?

El objeto de sentarse a meditar no es otro que encontrar al meditador. Cuanto mas busques, mas te convencerás de que no se puede encontrar.

Primero investiga sobre tu necesidad de meditar. ¿De dónde viene realmente esta necesidad de meditar? Del deseo de estar realizado, de estar tranquilo. De modo que la necesidad de meditar proviene de un sentimiento de falta. Haz de esta falta un objeto de investigación. ¿Qué es? Una falta de totalidad.

Te tomas a ti mismo por un meditador, una entidad en el espacio y en el tiempo, y tratas de llenar este aislamiento meditando. Pero el meditador solo puede meditar sobre lo que ya conoce y él mismo pertenece a lo conocido. Es un círculo vicioso.

Fundamentalmente, tu no eres nada, pero no

te das cuenta de ello y proyectas energía en buscar lo que eres.

Cuando descubres que el meditador no existe, toda actividad deja de tener objeto y tú llegas a un estado de no persecución de objetivos, una apertura a lo incognoscible.

¿Cómo puedo llevar mis pensamientos a la quietud?

No forzándote a guardar silencio. Vives predominantemente en la asociación de ideas y la interpretación. Cuando veas esto con claridad el pensamiento se volverá menos concreto. Entonces habrá una súbita transferencia de énfasis que pasará del observar como percepción al observar como ser.

**Jean Klein**

---