

La meditación

(Krishnamurti)

Si durante el día está usted alerta, si está atento a todo el movimiento del pensar, a lo que usted dice, a sus gestos —cómo se sienta, cómo camina, cómo habla— si está atento a sus respuestas, entonces todas las cosas ocultas salen a la luz muy fácilmente. En ese estado de atención lúcida, despierta, todo es puesto al descubierto.

La mayoría de nosotros está inatenta. Darse cuenta de esa inatención, es atención.

Para percibir la verdad, uno debe poseer una mente muy aguda, clara y precisa, una mente capaz de mirar sin distorsión alguna, una mente inocente y vulnerable. **Tampoco puede percibir la verdad una mente llena de conocimientos (prejuicios);** sólo puede hacerlo una mente que posee completa capacidad de aprender. Y también es necesario que la mente y el cuerpo sean altamente sensibles —con un cuerpo torpe, pesado, cargado de vino y comida, no se puede tratar de meditar. Por lo tanto, la mente debe estar muy despierta, sensible e inteligente.

Una mente que ve las cosas con total claridad, sin distorsión alguna, sin prejuicios personales, ha comprendido el desorden y está libre de él; una mente así es virtuosa, ordenada. Sólo una mente muy ordenada puede ser sensible, inteligente.

Es preciso estar atento al desorden que hay dentro de uno mismo, atento a las contradicciones, a las luchas dualísticas, a los deseos opuestos, atento a las actividades ideológicas y a su irrealidad. Uno ha de observar "lo que es" sin condenar, sin juzgar, sin evaluar en absoluto.

La mayor parte del tiempo está uno inatento. Si usted sabe que está inatento, y presta atención en el momento de advertir la inatención, entonces ya está atento.

La percepción alerta, la comprensión, es un estado de la mente de completo silencio, silencio en el cual no existe opinión, juicio ni evaluación alguna. Es realmente un escuchar desde el silencio. Y es sólo entonces que comprendemos algo en lo cual no está en absoluto envuelto el pensamiento. Esa atención, ese silencio, es un estado de meditación.

Comprender el ahora es un inmenso problema de la meditación —ello es meditación. Comprender el pasado totalmente, ver dónde radica su importancia, ver la naturaleza del tiempo, todo eso forma parte de la meditación.

En la meditación existe una gran belleza. Es una cosa extraordinaria. La meditación, no "cómo meditar".

La meditación es la comprensión de uno mismo y, por lo tanto, significa echar los cimientos del orden, que es virtud, en el cual existe esa cualidad de disciplina que no es represión ni imitación ni control. Una mente así, se halla, entonces, en un estado de meditación.

Meditar implica ver muy claramente, y no es posible ver claramente ni estar por completo involucrado en lo que uno ve, cuando hay un espacio entre el observador y la cosa observada. Cuando no hay pensamiento, cuando no hay información sobre el objeto, cuando no hay agrado ni desagrado sino tan sólo atención completa, entonces el espacio desaparece y, por lo tanto, está uno en relación completa con esa flor, con ese pájaro que vuela, con la nube o con ese rostro.

Es sólo la mente inatenta que ha conocido lo que es estar atenta, la que dice: "¿Puedo estar atenta todo el tiempo?" **A lo que uno debe estar atento, pues, es a la inatención. Estar alerta a la inatención, no a cómo mantener la atención.** Cuando la mente se da cuenta de la inatención, ya está atenta —no hay que hacer nada más.

La meditación es algo que requiere una formidable base de rectitud, virtud y orden. No se trata de algún estado místico o visionario inducido por el pensamiento, sino de algo que adviene natural y fácilmente cuando uno ha establecido las bases de una recta conducta. Sin tales bases, la meditación se vuelve meramente un escape, una fantasía. De modo que uno ha de asentar esas bases; en realidad, esta misma manera de asentar las bases, es la meditación.

Los meditadores profesionales nos dicen que es necesario ejercer el control. **El control implica resistencia. La concentración es una forma de resistencia que consiste en reducir el pensamiento a un punto en particular. Y cuando la mente se adiestra para concentrarse por completo en una sola cosa, pierde su elasticidad, su sensibilidad, y se vuelve incapaz de captar el campo total de la vida.**

El principio de la meditación es el conocimiento de uno mismo, y esto significa darse cuenta de todo movimiento del pensar y del sentir, conocer todas las capas de la conciencia, no sólo las superficiales sino las ocultas, las actividades profundas. Para ello, la mente consciente debe estar serena, calma, a fin de recibir la proyección del inconsciente. La mente superficial sólo puede lograr tranquilidad, paz y serenidad, comprendiendo sus propias actividades, observándolas, dándose cuenta de ellas; **cuando la mente se da plena cuenta de todas sus actividades, mediante esa comprensión se queda en silencio espontáneamente; entonces el inconsciente puede proyectarse y aflorar.**

Entre dos pensamientos hay un periodo de silencio que no está relacionado con el proceso del pensamiento. Si observas, verás que ese período de silencio, ese intervalo, no es de tiempo, y el descubrimiento de ese intervalo, la total experimentación del mismo, te libera del condicionamiento.

La meditación no es un medio para algo. **Descubrir en todos los momentos de la vida cotidiana qué es verdadero y qué es falso, es meditación.** La meditación no es algo por cuyo medio escapáis. Algo en lo que conseguís visiones y toda clase de grandes emociones. Mas **el vigilar todos los momentos del día, ver cómo opera vuestro pensamiento, ver funcionar el mecanismo de la defensa, ver los temores, las ambiciones, las codicias y envidias, vigilar todo esto, indagarlo todo el tiempo, eso es meditación, o parte de la meditación.** No tenéis que acudir a nadie para que os diga qué es meditación o para que os dé un método. Lo puedo descubrir muy sencillamente vigilándome. No me lo tiene que decir otro; lo sé. Queremos llegar muy lejos sin dar el primer paso. Y hallaréis que si dais el primer paso, ese es el último. No hay otro paso.