

ACERCA DE LA MEDITACIÓN

(Krishnamurti)

Me gustaría, si puedo, hablar acerca de la meditación. Quisiera hablar de ella porque siento que es lo más importante que hay en la vida.

Para comprender la meditación, para investigarla bien a fondo, ante todo debemos comprender la palabra y el hecho "meditación", porque casi todos nosotros somos esclavos de las palabras. La palabra misma "meditación" induce en muchas personas cierto estado, cierta sensibilidad, cierta quietud, un deseo de lograr esto o aquello. **Pero la palabra no es la cosa. La palabra, el símbolo, el nombre, si no se comprende totalmente, es algo terrible.** Actúa como una barrera, convierte a la mente en una esclava. Y lo que nos hace actuar a la mayoría de nosotros, es la reacción a la palabra, al símbolo, porque no nos percatamos o somos inconscientes del hecho mismo. **Llegamos al hecho, a "lo que es", con nuestras opiniones y evaluaciones, con nuestros juicios y recuerdos. Y nunca vemos el hecho, "lo que es".** Creo que esto debe ser claramente comprendido.

Para comprender cada experiencia, cada estado de la mente, "lo que es", el hecho real, uno no debe ser esclavo de las palabras; y ésta es una de las cosas más difíciles. La palabra, al nombrar el hecho, despierta diversos recuerdos; y estos recuerdos hacen impacto sobre el hecho, lo controlan, lo moldean, ofrecen una guía al hecho, a "lo que es". Por lo tanto, uno debe estar extraordinariamente atento a esta confusión y no generar un conflicto entre la palabra y lo factual, "lo que es". Y ésta es tarea muy ardua para una mente; exige precisión, claridad. Sin claridad, uno no puede ver las cosas como son. Hay una belleza extraordinaria en ver las cosas tal como son, no desde nuestras opiniones, nuestros juicios y recuerdos. Uno tiene que ver el árbol tal como es, sin confusión ninguna; de igual manera, tiene que ver el cielo que en un atardecer se refleja sobre el agua; simplemente ver, sin verbalizar, sin despertar símbolos, ideas, recuerdos.

En eso hay una belleza extraordinaria. Y la belleza es esencial. **La belleza es la apreciación, la sensibilidad a las cosas que a uno lo rodean: la naturaleza, la gente, las ideas.** Si no hay sensibilidad, no habrá claridad; las dos cosas van juntas, son sinónimos. Esta claridad es esencial si queremos comprender qué es la meditación. **Una mente confusa, atrapada en las ideas, en las experiencias, en todos los impulsos del deseo, sólo engendra conflicto. Y UNA MENTE QUE DE VERAS QUIERA HALLARSE EN UN ESTADO DE MEDITACIÓN, TIENE QUE ESTAR ATENTA NO SÓLO A LA PALABRA, SINO TAMBIÉN A LA RESPUESTA INSTINTIVA DE NOMBRAR LA EXPERIENCIA O EL ESTADO. Y EL HECHO MISMO DE NOMBRAR ESE ESTADO O ESA EXPERIENCIA -CUALQUIERA QUE SEA, POR CRUEL, VERDADERA O FALSA QUE PUEDA SER-, SÓLO FORTALECE EL RECUERDO DE ESA EXPERIENCIA,** con el cual pasamos a una nueva experiencia.

Si no hay meditación, no es posible ir más allá de los límites del pensamiento, de la mente y el cerebro. Y para investigar este problema de la meditación, desde el principio mismo tenemos que echar los cimientos de la virtud. No me refiero a la virtud impuesta por la sociedad, una moralidad originada en el temor, la codicia, la envidia, en ciertos premios y castigos. **Hablo de la virtud que se genera de modo natural, fácil y espontáneo, sin conflicto ni resistencia de ninguna clase, cuando hay conocimiento propio.** Sin conocimiento propio, hagan lo que hicieren, no es posible el estado de meditación. **Por "conocimiento propio" entiendo conocer cada pensamiento, cada estado de ánimo, cada sentimiento, conocer la actividad de nuestra mente.**

El pensamiento es el resultado de nuestro condicionamiento, es la respuesta de nuestra memoria, ya sea ancestral o inmediata. Y tratar meramente de meditar sin establecer primero, profunda e irrevocablemente, esa virtud que surge a la existencia con el conocimiento propio, es totalmente engañoso y absolutamente inútil. Por favor, es muy importante que esto sea comprendido por aquéllos que son serios, porque **si no pueden hacerlo, la meditación que practiquen y la vida factual estarán divorciadas,** separadas; tan ampliamente separadas que, aunque puedan meditar adoptando posturas indefinidamente por el resto de sus vidas, no verán más allá de sus narices.

Cualesquier postura que adopten, cualquier cosa que hagan, no tendrá ningún sentido. Por lo tanto, la mente que quiera investigar qué es la meditación, tiene que echar estos cimientos de la virtud que surge natural y espontáneamente, con facilidad y sin esfuerzo alguno, cuando hay conocimiento propio. **Y también es importante comprender qué es este conocimiento propio: simplemente estar alerta al "yo", el cual tiene su origen en un manojo de recuerdos, sólo estar conscientes de él sin ninguna interpretación, observar nada más el movimiento de la mente.** Pero esa observación se ve impedida cuando uno meramente acumula, a través de la observación, el conocimiento de lo que debe

hacer y no debe hacer, de lo que debe y no debe realizar; si lo hace así, pone fin al proceso vital de ese movimiento de la mente que es el yo. **O sea, tengo que observar y ver el hecho, lo real, "lo que es". Si lo abordo con una idea, con una opinión -tal como "debo" o "no debo", que son respuestas de la memoria-, entonces el movimiento de "lo que es" se ve obstaculizado, bloqueado; por lo tanto, no hay un aprender. Para observar el movimiento de la brisa en el árbol, uno no puede hacer nada al respecto.**

La brisa se mueve con violencia o con gracia o con belleza. Uno, el observador, no puede controlarla. No puede formularla, no puede decir: "La conservaré en mi mente". Está ahí. Puede que uno la recuerde, pero si recuerda esa brisa en el árbol la próxima vez que lo mire, no estará mirando el movimiento natural de la brisa en el árbol, sino sólo rememorando el movimiento del pasado. Por lo tanto, no estará aprendiendo; sólo estará añadiendo a lo que ya conoce. Por eso, en cierto nivel, el conocimiento se vuelve un obstáculo para un nivel ulterior. Lo que vamos a examinar en seguida exige una mente clara, capaz de mirar, de ver y escuchar, sin que haya ningún proceso de reconocimiento. Por consiguiente, ante todo uno debe estar muy claro, no confuso. La claridad es esencial. Entiendo por claridad ver las cosas como son, ver "lo que es", sin opinión ninguna, ver el movimiento de la propia mente, observarlo con diligencia, con atención y minuciosidad, sin ningún propósito, sin directiva alguna.

El simple observar requiere una claridad asombrosa; de lo contrario, no es posible observar. Si uno observa a una hormiga en sus movimientos, realizando todas las actividades que realiza, y aborda la observación con los distintos hechos biológicos que conoce acerca de la hormiga, ese conocimiento le impide mirar. **Así, uno empieza a ver inmediatamente dónde el conocimiento es necesario y dónde se vuelve un obstáculo.** De este modo, no hay confusión. **CUANDO LA MENTE ES CLARA, PRECISA, CAPAZ DE UN RAZONAMIENTO PROFUNDO, FUNDAMENTAL, SE HALLA EN UN ESTADO DE NEGACIÓN.** La mayoría de nosotros acepta las cosas muy fácilmente, somos tan crédulos porque ansiamos consuelo, seguridad, un sentimiento de esperanza, deseamos que alguien nos salve. Y nosotros aceptamos con prontitud y facilidad; y con igual facilidad negamos, según cómo esté el clima de nuestra mente. De modo que **LA "CLARIDAD" LO ES EN EL SENTIDO DE VER LAS COSAS COMO SON DENTRO DE UNO MISMO.** Porque uno forma parte del mundo, es el movimiento del mundo. Uno es la expresión externa del movimiento que se desarrolla internamente; es como la marea que sale y entra.

El mero concentrarse en uno mismo, o el observarse como algo separado del mundo, lleva al aislamiento y a todas las formas de idiosincrasia, neurosis, miedos aisladores, etc. Pero si uno observa el mundo, si sigue el movimiento del mundo y se deja llevar por ese movimiento cuando éste penetra en lo interno, entonces no hay división entre uno mismo y el mundo, entonces uno no es un individuo opuesto a lo colectivo. Y tiene que existir este sentido de observación, que consiste tanto en observar como en explorar, escuchar y estar alerta. Uso la palabra observar en ese sentido. **El acto mismo de observación es el acto de exploración.** Uno no puede explorar si no está libre. Por lo tanto, para explorar, para observar, tiene que haber claridad. **Para explorar profundamente dentro de sí mismo, cada vez que uno llega a esa exploración debe hacerlo como si fuera la primera vez.** O sea, uno jamás ha obtenido un resultado, jamás ha ascendido por una escalera, y nunca puede decir: "Ahora lo sé". No hay escalera. Y si uno llegara a subir, debe bajar de inmediato a fin de que la mente sea sensible en grado sumo para observar, vigilar, escuchar. Gracias a este observar, escuchar, ver, vigilar, adviene esa belleza extraordinaria de la virtud. **No hay otra virtud, excepto la que proviene del conocimiento propio.**

Entonces esa virtud es vital, vigorosa, activa, no una cosa muerta que cultivamos. Y éstos han de ser los cimientos. **Los cimientos para la meditación son la observación, la claridad y la virtud** en el sentido en que la entendemos, no en el sentido de hacer de la virtud una cosa que debemos cultivar día tras día, lo cual es mera resistencia. Entonces, a partir de ahí, podemos ver lo que implican las así llamadas oraciones, la repetición de palabras, los mantras, el sentarse en un rincón y tratar de fijar la mente sobre un objeto en particular, o sobre una palabra, un símbolo, lo cual implica meditar deliberadamente. Por favor, escuchen con mucha atención. **Adoptar una postura deliberada o hacer deliberadamente, conscientemente, ciertas cosas para meditar, sólo indica que están jugando en el campo de sus propios deseos y de su propio condicionamiento; por lo tanto, eso no es meditación.**

Cuando nos hallamos un poco quietos, ese inconsciente irrumpe con sus imágenes, sus símbolos, sus ideas. Por lo tanto, las visiones, los trances, las imágenes e ideas, no tienen absolutamente ningún valor. Es como ocurre con un hombre que repite una y otra y otra vez algún mantra o alguna frase o un nombre. Cuando uno repite y repite y repite un nombre, es obvio que lo que hace es embotar la mente, volverla estúpida; y, en esa estupidez, la mente se aquieta. Para aquietar la mente, lo mismo podría uno tomar una droga -y tales drogas existen-; en ese estado de quietud, estando drogado, uno tiene visiones. Esas visiones son, obviamente, el producto de nuestra propia sociedad, de nuestra propia cultura, de nuestras

esperanzas y nuestros temores; no tienen nada que ver con la realidad. Lo mismo sucede con las oraciones.

El hombre que ora es como aquél que tiene su mano en el bolsillo de otro. El hombre de negocios, el político y toda la sociedad competitiva oran por la paz; pero lo hacen todo para engendrar guerras, odios y antagonismo. Eso no tiene sentido, carece de racionalidad. Nuestra oración es una súplica, pedimos algo que no tenemos derecho a pedir, porque no vivimos, porque no somos virtuosos. Queremos algo pacífico, grande, que enriquezca nuestras vidas, pero hacemos todo lo opuesto: destruimos, nos volvemos vulgares, mezquinos, estúpidos. Las plegarias, las visiones, el sentarse derecho en un rincón respirando de modo correcto, haciendo cosas con nuestra mente, todo eso es muy inmaduro, muy infantil; no tiene sentido para un hombre que realmente quiera comprender el pleno significado de lo que es la meditación. Un hombre así descarta por completo todo esto, Aún cuando pudiera perder su empleo! El no recurre inmediatamente a un pequeño dios, a fin de obtener un nuevo empleo -ése es el juego que practican todos ustedes. Cuando hay alguna clase de dolor, de perturbación, acuden a un templo ay se llaman a sí mismos religiosos.

Todas estas cosas deben ser completa y totalmente descartadas, de modo que ni siquiera los toquen. Si han hecho esto, entonces podemos seguir investigando todo este asunto de **lo que es la meditación. Tiene que haber observación, claridad, conocimiento propio y, a causa de ello, virtud.** La virtud es una cosa que florece todo el tiempo en bondad; uno puede haber cometido un error, haber hecho algo feo, pero eso se ha terminado; uno se está moviendo, floreciendo en bondad porque se conoce a sí mismo. Habiendo echado esos cimientos, es posible dejar de lado las oraciones, el murmurar palabras y el adoptar posturas.

Entonces puede uno empezar a investigar qué es la experiencia. Es muy importante comprender qué es la experiencia, porque todos la deseamos. Tenemos las experiencias cotidianas: ir a la oficina, disputar, sentirnos celosos, envidiosos, ser brutales, competitivos, sexuales. En la vida pasamos por toda clase de experiencias, día tras día, consciente o inconscientemente. Vivimos en la superficie de nuestra vida, sin belleza, sin ninguna profundidad, sin nada propio que sea original, prístino, puro. Somos seres de segunda mano, siempre citando a otros, siguiendo a otros, como cáscaras vacías. Y, naturalmente, queremos más experiencias además de la experiencia cotidiana. Buscamos, pues, estas experiencias ya sea por medio de la meditación o tomando alguna de las drogas más recientes. El LSD 25 es una de estas drogas recientes; tan pronto lo toman, sienten que tienen un "misticismo instantáneo", no que han tomado la droga [risas del público].

Estamos hablando en serio. Ustedes se limitan a reír ante la menor provocación; por lo tanto, no son serios, **no examinan esto paso a paso, observándose a sí mismos; sólo escuchan las palabras y siguen dejándose llevar por las palabras -algo contra lo cual los he prevenido al principio de esta plática-. Están estas drogas que nos inducen una expansión de la conciencia, que de momento nos tornan altamente sensibles. Y en ese estado de sensibilidad intensificada vemos cosas: El árbol adquiere una vida asombrosa, es más claro y brillante, contiene una inmensidad. O, si tenemos inclinaciones religiosas, en ese estado de sensibilidad acrecentada experimentamos un sentimiento extraordinario de paz y luz; no hay diferencia entre uno mismo y la cosa que uno observa: uno es eso, y todo el universo es parte de uno mismo. Y anhelamos estas drogas porque deseamos más experiencia, una experiencia más amplia y más profunda, confiando en que tal experiencia dará un significado a nuestra vida; de este modo, comenzamos a depender. Sin embargo, cuando uno tiene estas experiencias, sigue estando dentro del campo del pensamiento, dentro del campo de lo conocido. Por consiguiente, ustedes tienen que comprender la experiencia, o sea, la respuesta a un reto, la cual se vuelve una reacción; y esa reacción moldea sus pensamientos, sus sentimientos, todo su ser. Y así suman más y más experiencias; sólo piensan en tener cada vez más experiencias.**

Cuanto más claros son los recuerdos de esas experiencias, más creen ustedes que conocen, que saben. Pero si lo observan, encontrarán que cuanto más conocen, más superficiales se vuelven, más vacuos. Al volverse más vacuos desean más experiencias, experiencias más amplias. De modo que tienen que comprender, no sólo lo que he dicho anteriormente, sino también esta demanda extraordinaria de experiencias. Ahora podemos proseguir. **Una mente que busca cualquier clase de experiencia, sigue estando dentro del campo del tiempo, dentro del campo de lo conocido, de los deseos autoproyectados. Como dije al comienzo, la meditación deliberada sólo nos conduce a la ilusión. Sin embargo, tiene que haber meditación. Si meditamos deliberadamente, eso nos lleva a distintas formas de autohipnosis, a distintas formas de experiencias proyectadas por nuestros propios deseos, por nuestros propios condicionamientos; y esos condicionamientos, esos deseos moldean nuestra mente, controlan nuestro pensamiento. Por eso, un hombre que de verdad quiera comprender el significado profundo de la meditación, debe comprender el significado de la experiencia; además, su mente tiene que estar libre de toda búsqueda. Eso es muy difícil.** En seguida voy a examinarlo. Habiendo asentado todo esto naturalmente, espontáneamente,

fácilmente, como algo básico, debemos averiguar qué significa controlar el pensamiento. Porque eso es lo que todos persiguen: cuanto más pueden controlar el pensamiento, más creen que han avanzado en la meditación. Para mí, cualquier forma de control --físico, psicológico, intelectual, emocional-- es nociva. Por favor, escuchen cuidadosamente. No digan: "Entonces haré lo que me plazca". No estoy diciendo eso. **El control implica subyugación, represión, adaptación, implica moldear el pensamiento conforme a un patrón particular, lo cual quiere decir que el patrón es más importante que el descubrimiento de lo verdadero. Así, el control en cualquier forma --resistencia, represión o sublimación-- moldea más y más la mente conforme al pasado, conforme al condicionamiento en que nos educaron, al condicionamiento de una comunidad en particular, y así sucesivamente.**

Es necesario comprender qué es la meditación. Ahora, por favor, escuchen cuidadosamente. No sé si alguna vez han hecho esta clase de meditación. Es probable que no, pero ahora van a hacerla conmigo. Vamos a emprender el viaje juntos, no verbalmente, sino que recorreremos ese camino desde el principio hasta el fin de donde llega la comunicación verbal. Es como llegar juntos hasta la puerta; entonces, o bien pasan ustedes por la puerta, o se detienen de este lado. Se detendrán de este lado de la puerta si no han hecho todo lo que se ha indicado, no porque lo diga quien les habla, sino porque es cuerdo, sano, razonable y soportará todas las pruebas, todos los exámenes. De modo que ahora vamos a meditar juntos, no deliberadamente, porque no existe la meditación deliberada. Es como dejar la ventana abierta y el aire llega cuando quiere --cualquier cosa que el aire traiga, sea como fuere la brisa-. Pero si esperan que las brisas lleguen porque han abierto la ventana, éstas jamás llegarán. La ventana tiene que ser abierta por amor, por afecto, desde la libertad, no porque uno desee algo. Y ÉSE ES EL ESTADO DE BELLEZA, ES EL ESTADO DE LA MENTE QUE VE Y NO EXIGE NADA. ESTAR ATENTOS IMPLICA UN ESTADO EXTRAORDINARIO DE LA MENTE —ESTAR ATENTOS A CUANTO LOS RODEA, A LOS ÁRBOLES, AL PÁJARO QUE CANTA, AL SOL QUE ESTÁ DETRÁS DE USTEDES; ESTAR ATENTOS A LOS ROSTROS, A LAS SONRISAS; ESTAR ATENTOS A LA SUCIEDAD DEL CAMINO, A LA BELLEZA DE LA TIERRA, A LA PALMERA CONTRA EL CIELO ROJO DEL CREPÚSCULO, A LA ONDA SOBRE EL AGUA—, SIMPLEMENTE ESTAR ATENTOS, SIN PREFERENCIA ALGUNA. Por favor, háganlo mientras prosiguen con esto.

Escuchen a esos pájaros, sin nombrarlos, no reconozcan la especie, sólo escuchen el sonido. Escuchen los movimientos del propio pensar, no los controlen, no los moldeen, no digan: "Esto es bueno, eso es malo". Simplemente, muévase con ellos. Eso es la percepción alerta, en la que no hay opción ni condena ni juicio ni comparación o interpretación; sólo observación pura. Eso hace que la mente sea altamente sensible. **En el momento en que nombran, han retrocedido y la mente se embota**, porque eso es lo que acostumbran hacer. En ese estado de percepción alerta hay atención, no control ni concentración. Hay atención. O sea, escuchan a los pájaros, ven la puesta del Sol, contemplan la quietud de los árboles, oyen pasar los automóviles, oyen a quien les habla; y están atentos al significado de las palabras, a sus propios pensamientos y sentimientos y al movimiento de esa atención. Están atentos globalmente, sin un límite, no sólo de manera consciente, sino también inconscientemente. Lo inconsciente es más importante; por lo tanto, tienen que investigar lo inconsciente. No uso la palabra "inconsciente" desde el punto de vista de la técnica o como un término técnico. No la uso en el sentido en que la usan los psicólogos, sino para referirme a **aquello de lo que no son conscientes**. Porque la mayoría de nosotros vive en la superficie de la mente: yendo a la oficina, adquiriendo conocimientos o una técnica, disputando, etc. Jamás prestamos atención a la profundidad de nuestro ser, la cual es el resultado de nuestra comunidad, del residuo racial, de todo el pasado —no sólo el de cada uno de nosotros como ser humano, sino también el del hombre, el de las ansiedades del hombre—. Cuando dormimos, todo esto se proyecta en la forma de sueños, y entonces está la interpretación de esos sueños. Los sueños se vuelven totalmente innecesarios para un hombre que está despierto, alerta, observando, escuchando, consciente, atento. Ahora bien, **esta atención exige una energía tremenda**; no la energía que ustedes han acumulado mediante la práctica, el celibato y todas esas cosas; ésa es la energía de la codicia. Yo hablo de **la energía del conocimiento propio. Gracias a que han echado los cimientos correctos, de ello surge la energía que necesitan para estar atentos**, energía en la que no hay ningún sentido de concentración.

La concentración es exclusión; ustedes quieren escuchar esa música [que llega desde una calle cercana], y también quieren oír lo que dice quien les habla, de modo que ofrecen resistencia a esa música y tratan de escucharlo a él; de esta manera, no prestan realmente atención completa. Una parte de su energía se ha ido en resistir a esa música y una parte está tratando de escuchar; por lo tanto, no escuchan totalmente, no están atentos. Así que si se concentran, meramente resisten, excluyen. Pero una mente que se halla atenta, puede concentrarse y no ser exclusiva. De esta atención surge, pues, un cerebro quieto.

Las células cerebrales mismas están quietas; no aquietadas, no disciplinadas, no forzadas ni condicionadas brutalmente. Pero a causa de que toda esta atención ha surgido naturalmente, espontáneamente, con facilidad y sin esfuerzo alguno, las células cerebrales no se han falseado, ni se han insensibilizado ni vulgarizado ni embrutecido.

Espero que estén siguiendo todo esto. A menos que las células cerebrales mismas sean asombrosamente sensibles, vitales y alertas, que no estén endurecidas ni golpeadas ni agotadas ni especializadas en un sector particular del conocimiento, a menos que sean extraordinariamente sensibles, no pueden estar quietas. Por consiguiente, **el cerebro debe estar quieto y, no obstante, debe ser sensible a cada reacción, debe estar atento a toda la música, a los ruidos, a los pájaros, escuchando estas palabras, contemplando la puesta del Sol, sin presión ninguna sin tensiones, sin influencias. El cerebro debe estar muy quieto, porque sin quietud, quietud no inducida, no producida artificialmente, no puede haber claridad.** Y la claridad puede llegar sólo cuando hay espacio. Ustedes tienen espacio en el momento en que el cerebro está absolutamente quieto y, no obstante, altamente sensible, no apagado. Por eso es muy importante lo que hacen todos los días. El cerebro se halla embrutecido por las circunstancias, por la sociedad, por los trabajos que ustedes realizan y por la especialización, brutalmente molido por sus treinta o cuarenta años en una oficina —todo eso destruye la extraordinaria sensibilidad del cerebro—. Y el cerebro debe estar quieto. A partir de ahí, toda la mente, en la cual está incluido el cerebro, es capaz de estar completamente silenciosa. Esa mente silenciosa ya no busca, no espera experiencias; no experimenta nada en absoluto. Confío en que comprendan todo esto. Tal vez no lo comprenden. No importa, simplemente escuchen. No se sientan hipnotizados por mí, sino presten atención a la verdad de esto. **Quizás entonces, cuando estén caminando por la calle o se encuentren sentados en un autobús o contemplando un torrente o un campo sembrado de arroz verde y abundante, esto llegue inadvertidamente, como un susurro desde una tierra muy remota. Así, la mente queda en completo silencio, sin ninguna forma de presión, de compulsión. Este silencio no es algo producido por el pensamiento, porque el pensamiento ha cesado, toda la maquinaria del pensamiento ha llegado a su fin. El pensamiento debe terminar; de lo contrario, producirá más imágenes, más ideas, más ilusiones, más, más y más.**

Por lo tanto, tienen que comprender toda esta maquinaria del pensamiento —no cómo detener el pensar. **Si comprenden toda la maquinaria del pensamiento —la cual es la respuesta de la memoria, de la asociación y el reconocimiento, del nombrar, comparar y juzgar—, si la comprenden, ésta llega naturalmente a su fin.** Cuando la mente está por completo silenciosa, entonces, a causa de ese silencio, en ese silencio mismo, hay un movimiento por completo diferente. Ese movimiento no es un movimiento creado por el pensar, por la sociedad, por lo que ustedes han leído o no han leído. Ese movimiento no pertenece al tiempo o a la experiencia, porque no contiene experiencia alguna. Para una mente silenciosa no hay experiencias. Una luz que arde brillantemente, una luz intensa, no requiere nada más, es luz para sí misma. Ese movimiento no es un movimiento en ninguna dirección, porque la dirección implica tiempo. Ese movimiento no tiene causa, porque cualquier cosa que tenga una causa produce un efecto y ese efecto se convierte en la causa y así sucesivamente: una cadena interminable de causa y efecto. Por lo tanto, no hay en absoluto ni efecto ni causa ni motivo ni experiencia. **Debido a que está por completo quieta, naturalmente silenciosa, a que ustedes han echado los cimientos correctos, la mente se halla relacionada de manera directa con la vida, no está divorciada del vivir cotidiano. Si la mente ha llegado hasta ahí, ese movimiento es creación. Entonces no hay ansiedad por expresarse, porque una mente en estado de creación puede expresarse o no expresarse.** Ese estado de la mente que se halla en completo silencio tiene su propio movimiento; esa mente se moverá en lo desconocido, en aquello que es innominable.

Por consiguiente, la meditación que ustedes practican no es la meditación de que estamos hablando, la cual existe de lo eterno a lo eterno, porque uno ha echado los cimientos no en el tiempo sino en la realidad.