

Experiencia y meditación - J. Krishnamurti

Todos queremos tener experiencias de alguna clase, la experiencia mística, la religiosa, la sexual, la de poseer mucho dinero, poder, posición social, dominio. A medida que nos hacemos mayores, es posible que lleguen a su fin las exigencias de nuestros apetitos físicos, pero entonces exigimos unas experiencias más amplias, más profundas y más importantes, y probamos con varios medios para obtenerlas: expandir la conciencia, por ejemplo, que es todo un arte, o tomar diversas clases de drogas. Este es un viejo truco que existe desde tiempos inmemoriales, mascar ciertas hojas o experimentar con la sustancia química de invención más reciente para procurar una alteración temporal en la estructura de las células cerebrales, una mayor sensibilidad y una percepción realizada que ofrece una apariencia de realidad. Esta exigencia de tener cada vez más experiencias muestra la pobreza interior del hombre. Pensamos que a través de las experiencias podemos huir de nosotros mismos, pero esas experiencias están condicionadas por lo que somos. Si la mente es mezquina, celosa, está inquieta, puede tomar la droga de diseño más reciente, pero sólo verá su pequeña creación, sus pequeñas proyecciones de sus propios antecedentes condicionados.

La mayoría de nosotros exigimos experiencias completamente satisfactorias y duraderas a las que no puede destruir el pensamiento. Por ello detrás de esta exigencia de experiencia está el deseo de satisfacción. La exigencia de satisfacción dicta la experiencia y, en consecuencia, no sólo tenemos que entender todo este asunto de la satisfacción, sino también aquello que se experimenta. Tener una gran satisfacción es un gran placer; cuanto más duradera, profunda y amplia es la experiencia, tanto más placentera es, de modo que el placer dicta la forma de la experiencia que exigimos, y el placer es la medida con la que medimos la experiencia. Todo lo mensurable está dentro de los límites del pensamiento y tenderá a crear ilusión. Usted puede tener unas experiencias maravillosas y, no obstante, estar completamente engañado. Será inevitable que tenga visiones acordes con su condicionamiento. Verá a Cristo o a Buda o a la deidad en la que crea, y cuanto más creyente sea más intensas serán sus visiones, las proyecciones de sus exigencias e impulsos.

Por ello al buscar algo fundamental, como en qué consiste la verdad —el placer es la medida—, usted ya ha proyectado qué será esa experiencia y por lo tanto ya no será válida.

¿Qué significa la experiencia? ¿Hay algo nuevo u original en ella? La experiencia es un manojo de recuerdos que responden a un desafío, y sólo puede responder de acuerdo con sus antecedentes; y cuanto mayor es su inteligencia al interpretar la experiencia, tanto más responde ésta. Por ello debe cuestionar no sólo la experiencia ajena sino también la propia. Si usted no reconoce una experiencia, ésta no es en absoluto tal experiencia. Cada experiencia ya ha sido experimentada, o de lo contrario usted no la reconocería. Reconoce una experiencia como buena, mala, hermosa, sagrada, etc., según su condicionamiento y, por lo tanto, el reconocimiento de una experiencia debe ser inevitablemente viejo.

Cuando exigimos una experiencia de realidad, como lo hacemos todos, ¿no es cierto?, para experimentarla debemos conocerla, y en el momento en que la reconocemos ya la hemos proyectado y, por lo tanto, no es real, porque se encuentra todavía dentro del campo del pensamiento y el tiempo. Si el pensamiento puede pensar acerca de la realidad, ésta no puede ser la realidad. No podemos reconocer una nueva experiencia. Eso es imposible. Sólo reconocemos algo que ya hemos conocido y, por lo tanto, cuando decimos que hemos tenido una nueva experiencia, en realidad no es en absoluto nueva. Buscar más experiencia por medio de la expansión de la conciencia, como se hace mediante diversas drogas psicodélicas, está todavía dentro del campo de la conciencia y, por lo tanto, es muy limitado.

Así pues, hemos descubierto una verdad fundamental: la de que una mente que busca, que anhela una experiencia más amplia y profunda, es una mente muy superficial y entorpecida porque vive siempre con sus recuerdos.

Ahora bien, ¿qué nos sucedería si no tuviéramos ninguna experiencia? Dependemos de las experiencias, los desafíos, para mantenernos despiertos. Si en nuestro interior no hay conflictos ni cambios ni disturbios, nos dormiremos enseguida. La mayoría de nosotros necesitamos los desafíos. Creemos que sin ellos nuestra mente se volvería estúpida y pesada, y por ello dependemos de un desafío, una experiencia, para obtener más excitación, más intensidad, para aguzarnos la mente. Pero lo cierto es que esta dependencia de los desafíos y las experiencias para mantenernos despiertos sólo nos embota más la mente, no nos despierta en absoluto. Por ello me pregunto si es posible mantenerme despierto del todo, no periféricamente en algunos puntos de mi ser, sino despierto por completo sin ningún desafío ni experiencia. Esto implica una gran sensibilidad, tanto física como psicológica, significa que debo estar libre de todas las exigencias, pues en el momento en que exija experimentaré. Y librarse de la exigencia y la satisfacción requiere una investigación de mí mismo y la comprensión de la naturaleza de la exigencia.

La exigencia nace de la dualidad: "Soy desdichado y debo ser feliz". Esa misma exigencia de felicidad comporta desdicha. Cuando uno se esfuerza por ser bueno, en esa misma bondad está su contrario, el mal. Todo cuanto se afirma contiene su contrario, y el esfuerzo por superarlo refuerza aquello contra lo que lucha. Cuando usted exige una experiencia de verdad o realidad, esa misma exigencia nace de su descontento con lo que es y, en consecuencia, la exigencia crea lo contrario. Y en lo contrario está lo que *ha sido*. Por ello uno debe estar libre de esa incesante exigencia, pues de lo contrario el corredor de la dualidad no tendrá fin. Esto significa conocerse a sí mismo de una manera tan completa que la mente deje de buscar.

Una mente así no exige experiencia, no puede pedir un desafío o conocerlo, no dice: "Estoy dormida" o "estoy despierta". Es completamente lo que es. Sólo la mente frustrada, estrecha y superficial, la mente condicionada, siempre busca más. ¿Es posible vivir en este mundo sin esta comparación eterna? Seguramente lo es, pero uno tiene que averiguarlo por sí mismo.

La investigación de todo este tema es meditación. Esta palabra se ha usado de una manera desafortunada tanto en Oriente como en Occidente. Existen distintas escuelas de meditación, diferentes métodos y sistemas. Hay sistemas que dicen: "Mira el movimiento del dedo gordo del pie, míralo, míralo, míralo"; otros sistemas proponen sentarse en determinada postura, respirar regularmente o practicar la conciencia. Todo esto es completamente mecánico. Otro método le facilita cierta palabra y le dice que si la repite sin cesar tendrá alguna experiencia trascendental. Esto es absurdo, sólo una forma como otra de auto-hipnosis. Al repetir "amén", "om" o "Coca Cola" indefinidamente, es evidente que uno tiene cierta experiencia, porque la repetición hace que la mente se aquiete. Es un fenómeno bien conocido que se ha practicado durante milenios en la India, el llamado mantra yoga. Por medio de la repetición se puede inducir a la mente a ser dócil y suave, pero sigue siendo una mente mezquina, vulgar y pequeña. Es como si pusiera sobre la repisa de la chimenea un palo recogido en el jardín y le diera una flor a diario. Al cabo de un mes lo adoraría y no ponerle la flor delante sería un pecado.

La meditación no estriba en seguir cualquier sistema, no es repetición e imitación constantes, ni tampoco es concentración. Una de las estratagemas predilectas de ciertos maestros de meditación es insistir en que sus alumnos aprendan concentración, es decir, fijar la mente en un pensamiento y expulsar todos los demás pensamientos. Ésta es la cosa más estúpida y desagradable que un escolar puede hacer, porque le obligan a ello. Significa que usted libra continuamente un combate entre la insistencia en que debe concentrarse y su mente que divaga y se ocupa de toda clase de cosas, mientras que debería estar atento a cada movimiento de la mente, adondequiera que divague. Cuando su mente divaga significa que está interesado en otra cosa.

La meditación exige una mente asombrosamente despierta. Meditar significa comprender la totalidad de la vida en la que ha cesado cada forma de fragmentación. La meditación no es control del pensamiento, pues cuando el pensamiento se controla engendra conflicto en la mente, pero cuando uno comprende la estructura y el origen del pensamiento, como hemos visto, el pensamiento no interfiere. Esa misma comprensión de la estructura del pensamiento es su propia disciplina, es la meditación.

Meditar es ser consciente de cada pensamiento y de cada sensación, sin decir nunca que está bien o mal, sino tan sólo contemplarlo y seguirlo. Gracias a esa contemplación uno empieza a comprender cómo se mueven el pensamiento y la sensación. Y de ese conocimiento surge el silencio. El silencio creado por el pensamiento está estancado, muerto, pero el silencio que se instala cuando el pensamiento ha comprendido su propio comienzo, la naturaleza de sí mismo —ha comprendido de qué modo todo pensamiento no es nunca libre y siempre es viejo—, ese silencio es una meditación en la que el meditador está ausente por completo, pues la mente se ha vaciado del pasado.

Si usted ha leído este libro atentamente durante una hora, eso es meditación. Si se ha limitado a tomar unas cuantas frases y recoger unas pocas ideas para pensar en ellas más tarde, eso ya no es meditación. La meditación es un estado de la mente que lo mira todo con una atención completa, totalmente, no por partes. Y nadie puede enseñarle a estar atento. Si algún sistema le enseña a estar atento, entonces usted está atento al sistema, y eso no es atención. La meditación es una de las artes más grandes de la vida, tal vez la más grande, y uno no puede aprenderla de nadie. Ahí radica su belleza. Carece de técnica y, por consiguiente, de autoridad. Cuando usted aprende acerca de sí mismo, se observa, contempla su manera de andar, de comer, lo que dice, el chismorreo, el odio, los celos... si es consciente de todo eso que está en su interior, sin ninguna alternativa, ello forma parte de la meditación.

Y así la meditación puede tener lugar cuando está sentado en un autobús o camina por el bosque lleno de luz y sombras, o mientras escucha cantar a los pájaros o contempla el rostro de su esposa o de su hijo. En la comprensión de la meditación hay amor, y el amor no es un producto de sistemas, hábitos, de seguir un método. El amor no se puede cultivar por medio del pensamiento. El amor tal vez puede existir cuando hay un silencio completo, un silencio en el que el meditador está del todo ausente. Y la mente sólo puede estar silenciosa cuando comprende su propio movimiento como pensamiento y sensación. A fin de comprender este movimiento del pensamiento y la sensación, debe observarse sin condena. Observar así es la disciplina, y esa clase de disciplina es fluida, libre, no la disciplina de la conformidad.

Fuente: *J. Krishnamurti, Freedom from the known - Limpia tu mente (Martínez Roca, 1999)*