

## CONFERENCIA. LA MEDITACIÓN II

Jordi: La decisión personal de meditar es vivir la atención tranquila y serena, que no es la atención vinculada a la persona como pensamiento de ser persona. Es decir, no es el proceso constante del movimiento de la mente que vivimos normalmente como personas identificadas. Meditar es ser el silencio, dejarse absorber en él. Es desaparecer como persona, diluir lo que uno cree ser en lo que uno Es. Es ensimismarse dejando de ser lo que en el pensamiento y en la emoción se vive como ser, y que no Es. Y también podemos decir que es vivir la inacción en la acción.

Tenemos una intuición, un discernir, que nos hace silenciar y vivir el silencio, estando atentos pero no tensos, en una atención que se dilata, lo cual es así porque ya intuimos, porque olemos o porque ya tenemos una vivencia intensa de conciencia, de observación casi independiente de lo que está sucediendo. Una conciencia que está englobando toda la experiencia, pero que, al mismo tiempo, no se vive como exclusivamente separada de la experiencia. Ésa es una de las posibles malas interpretaciones de la mente, del ego, cuando quiere investigar y busca una conciencia «aparte de», un observador. Pero ese observador como cosificación no es nada, y desde la inacción en la acción, la vivencia es que en la experiencia no hay un «yo personal» que actúe, sino que la experiencia, la acción que se produce, es toda ella una única cosa. Resulta difícil de describir con palabras: «la experiencia es toda ella una

cosa, pero, a la vez, es independiente de la acción y, al mismo tiempo, es toda la acción».

Una vivencia muy curiosa, porque trasciende o modifica la forma de pensar habitual de la persona, que siempre está posicionada en los valores opuestos. Y silenciamos la mente para hacer viva esta consciencia trascendente e inmanente simultáneamente. Entonces, desde lo personal, cuando meditamos, decimos: «voy a lo más sagrado» o «voy a lo más verdadero». ¿Por qué? Porque reconocemos que no estamos viviendo en ello, o que hay un funcionamiento mental identificado que está viviéndose aparte de esa realidad, y que hace que se viva una determinada locura. Y meditamos para curarnos de esa locura, para posicionarnos en un sentido cuerdo, limpio, inocente, de niño.

Los razonamientos del pensamiento son inacabables, tienen mucha fuerza sus posiciones y exposiciones sobre la existencia, sobre sí mismo y sobre ideas de todo tipo. Se trata de abandonar todo este mundo seudofilosófico-interpretativo y volverse como un niño, que en el no saber es todo aquello. Por ello, el detalle del buen discernimiento se encuentra en el hecho de no acogerse al problema que puede tener la exposición cuando se tiene una elaboración mental sobre eso, pero eso realmente no se está viviendo. Y entonces, es más el personaje, el ego, o como lo queramos llamar, lo que está funcionando, quien necesita unos apoyos de ideología y creencia, porque ahora está entretenido en eso, y así es un poco más él.

Meditamos con humildad porque reconocemos que todavía aparece ahí un pensador identificado e intentamos volvernos como niños en el silencio, en la quietud, en la sencillez, en la sensibilidad. Nos rendimos a la Verdad de lo simple. Y luego puede dar su fruto la evocación diaria, en cada momento, de ese rendirse, rendirse a lo que es falso, e ir descubriendo chispazos de verdad y alegría.

Resulta muy curiosa la creencia de este mecanismo pensante identificado de que uno es algo continuo como cosa, como persona, cuando todo está cambiando completamente, cuando todo lo cosificable se desvanece por momentos y es un puro cambio constante. Y sufrimos porque aquello que nos hemos creído que es la persona, que no quiere cambiar, va a desaparecer o va a perder, o no va a tener o no va a sentir. Cuando, diciendo mucho (para la mente, que lo puede acoger mal), somos la pura eternidad o el puro instante eterno, y todo lo que está sucediendo.

Puedo afirmar: «lo que veo, soy»; «lo que oigo, soy»; «lo que siento, soy». Pero si me digo todo lo anterior mientras me sigo viviendo como pensante y sigo queriendo ser una persona, entonces es una falsedad. Habiendo diluido lo personal, no siendo nada, es cuando soy eso en cada instante. Entonces, Eso libera y, momentáneamente, también alegra y estimula. Y Eso ve verdad, eres verdad.

La vorágine del pensamiento atacará otra vez, en la próxima etapa del tiempo, con la identificación, pero nos rendiremos a Eso en cada momento, nos pondremos a sus pies, sabiendo en el fondo que siempre

somos esa eternidad, ese instante eterno, esa paradoja para la mente de ser todo, la no-dualidad. Lo que sucede simultáneamente a lo que Es, trascendente a todo, sin palabras para poderlo encajar. Hay que soltar toda esa fuerza mental de la persona, rendirla ahí como un niño, simple, ingenuo, sin luchar contra los pensamientos ni estar buscando, porque ya sabemos que no es buscar. Ya lo somos. Está ahí, tranquilamente. Eres Eso, tranquilamente.

Luego, evidentemente, está el movimiento, el sufrimiento, el dolor, las cosas... Pero la vida espiritual es que, en todo lo que está, Eso vibra constantemente como una luz auto-luminosa en uno, siendo uno mismo. Todo en uno. Por eso meditamos.

Participante: A mí, lo que me sucede es que vivo siempre la conciencia con referencia a los objetos.

Jordi: No pasa nada. El problema no se encuentra en que vives la conciencia en los objetos, sino en que hay un «yo» que vive los objetos, que los quiere, que no los quiere, que se preocupa por ellos..., un «yo» con su fuerza mental y emocional. El problema no son los objetos, puede haber todos los objetos que quieras: la luna, las estrellas, los colores, las formas... Cada objeto y todos los objetos son Dios. Pero ¿por qué los quieres, si verlos es serlos? El problema reside en quererlos, que es del personaje, del ego. Verlos es serlos. Simplemente, vives la experiencia que vives en cada momento. Sin embargo, el

personaje siempre quiere vivir otra cosa.

Ya sé que lo intuyes y que es difícil. La persona, por decirlo de alguna manera, tiene ese mal. Pero, al mismo tiempo, tiene ese bien. La mente no sólo puede provocar todo ese gran lío y ese gran problema, sino que también puede reconocer y callar como «yo personal». Y como la misma vida dice: «mientras hay vida, hay esperanza». Hay la esperanza de hacerlo mejor, en el sentido ser más uno mismo, no como persona, sino como el Ser. Todo ello no nos conduce a ser más que nadie, ni a ser los privilegiados de turno. Se trata tan sólo de ser más la verdad que uno es. Mientras exista el latido de tu corazón, habrá ese impulso de meditar. Y entonces, ahí, como un niño o una niña, te rindes. Nos rendimos a la evidencia sencilla de Ser.

Nos juntamos en estos momentos de máxima intimidad o deseo de máxima intimidad, de amor y de verdad. Mientras hay vida hay esperanza, y así continuamos. No te preocupes por no haber llegado todavía. De la misma forma que te lavas los dientes cada día, porque entiendes que está bien, de igual manera evoca esa sencillez todos los días.

Conferencia de Jordi Barqué.

Transcrita por Juani Monteagudo.