

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”



LA SENCILLEZ DE SER JEAN KLEIN

¿Así que su actitud no era concretamente la de buscar un maestro?

No. El maestro te encuentra en tu conciencia.

Esta necesidad interna, este anhelo de libertad, ¿debe ser muy fuerte?

La necesidad de libertad debe ser enorme. Cuando este proceso de búsqueda se haya llevado a cabo, puede llegar un momento en que la carencia y el deseo que ella conlleva se desvanezcan. Por un instante, estás en paz. Observa que siempre que consigues lo que deseas estás en una ausencia de deseo en la que el objeto inicial, la supuesta causa de tu falta de deseo, no está presente. Haz del sufrimiento un objeto. La sentirás como energía libre, energía que estaba anteriormente cristalizada. Debemos «practicar» únicamente en el sentido de llegar a conocer mejor el cuerpo y la mente. Dominar el cuerpo es hacerle violencia. No hay diferencia.

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. El yoga proporciona atención y tranquilidad, y un cuerpo tranquilo refleja una

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

mente tranquila. Las palabras, las acciones, son unas muletas y este soporte pierde gradualmente su concreción hasta que súbitamente te encuentras un día en un no-estado que no puede ser enseñado. Este *ser* comprendiendo dio una nueva orientación a mi vida. Todo era percibido de una forma nueva. Mi forma de escuchar se hizo incondicionada, libre del pasado y del futuro. En aquel momento me conocí conscientemente. La vida fluía sin la interposición del ego. El centro de mi ser había sido espontáneamente impulsado desde el tiempo y el espacio hacia una quietud intemporal. En este no estado había libertad, plenitud y alegría sin objeto. Era pura gratuidad, agradecimiento sin objeto. En última instancia, no hay ya un sujeto que ve ni un objeto que es visto. Hay sólo unidad.

La identidad con esa presencia, con esa totalidad, con esa plenitud, es meditación, pero no hay nadie que medite ni objeto sobre el que meditar. Es tu naturaleza real. **¿Cómo puede ser esto? Parece que sea todavía una experiencia limitada por el tiempo y los conceptos.**

Una experiencia está siempre referida a alguien, a un yo. Pero lo que fundamentalmente somos nunca puede ser experimentado, nunca puede participar de la relación sujeto-objeto; por eso debemos abandonar todo deseo de experiencia.

¿Qué significa entonces llegar a familiarizarse más con uno mismo? Significa llegar a estar más informado sobre lo que no eres, sobre tu cuerpo, tus sentidos, tus emociones, tu mente. Debes escuchar tu cuerpo, tus sentidos, tu mente, una escucha que exige dejar todo lo que crees saber, todo condicionamiento, todo esquema. Pero no pongas énfasis en las percepciones porque acentuar lo percibido te ata a la relación sujeto-objeto. Tu cuerpo, tus sentidos, tu mente y todos los estados, vienen y van, pero tú eres esa presencia intemporal.

La idea de que hay algo que conseguir está profundamente arraigada, por eso continuamos viviendo en el proceso del llegar a ser, proyectando energía para adquirir o conservar algo. En ese momento estás en el umbral de tu ser real y ningún deseo puede venir a interferir. Eres aprehendido por el propio Ser.

Acepta tus acciones, tus ansias, tus deseos. El que ve está completamente fuera de lo que es visto. Puesto que la personalidad tiene necesidad de la conciencia para ser conocida, no es real.

La identificación con la personalidad la restringe automáticamente, dejando así de ser funcional. La verdadera personalidad aparece en una situación dada y se acalla en el momento en que la situación termina. No hay fijación, pues está completamente abierta a todo lo que es.

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

en nuestra sociedad, las relaciones humanas se dan generalmente entre personalidad y personalidad, entre objeto y objeto. Todo pensamiento está vinculado a una imagen que, a su vez, está limitada por los cinco sentidos. Todo pensamiento, incluso el pensamiento abstracto, está siempre relacionado con un particular sentido de la percepción, con una excepción: el yo último. La pregunta «¿quién soy yo?» está referida al sujeto último que, careciendo de imagen, de proyección, se disuelve en el silencio. ¿Qué hay antes de la pulsación? Silencio. En el momento de unidad con la expresión, sólo hay silencio.

Todo lo perceptible es una exteriorización en el espacio-tiempo de tu ser real, quietud. Lo que tú llamas sensibilidad aparece sólo cuando la escucha es incondicionada, libre de cualquier ser sensible. Al margen de cuán sutil pueda llegar a ser nuestra percepción, en la medida en que permanecemos inmersos en las relaciones sujeto-objeto, dicha percepción está siempre cualificada. Tu deseo real es la paz. En las diversas situaciones de tu vida, estás buscando continuamente la carencia de deseos, pero no estás convencido del hecho de que el objeto deseado nunca cumple su promesa.

Y entonces estás completamente desnudo, libre de todo atributo. Tú eres silencio. Puedes llamar a este pre-sentimiento percepción original, donde no hay ni elemento perceptor ni nada percibido, sino sólo identidad con la percepción. Sientes, sin sentirlo, que en todos los estados —vigilia, sueño con sueños, sueño profundo— la pura conciencia sin objeto es.

La indagación de que estamos hablando es una observación de cada situación de tu vida sin referencia a experiencias previas, sin sacar ninguna conclusión. Está al margen del proceso ordinario de la memoria. Aunque la situación pueda llegar espontáneamente a una conclusión, no hay nadie que concluya.

Toda tu vida emerge.

Ve toda situación, todo lo que existe, en relación a este ego. El ego es sólo una función mental, una idea que aparece en una situación y desaparece con la situación.

¿Es el maestro un objeto de percepción?

Trata de no hacer de él una percepción. No hay objetivo en las relaciones entre gurú y discípulo. Hay entonces una corriente, puedes llamarla amor, puedes llamarla conocimiento. El amor está vacío de tales atributos.

La imagen de ser alguien está muy profundamente enraizada. **¿Cuál es entonces el problema?**

Puede haber todavía una especie de reflejo. Hay ya paz en una mirada silenciosa. Esto está fuera de la relación sujeto-objeto. Esto es ser-conocimiento.

¿Qué puede decir sobre la gracia?

Todo lo que puede ser percibido, incluso tu propia imagen, es sólo mente. La mente existe en ti, en la conciencia. Así, cuando tu escucha es inocente, hay apertura; apertura a las funciones de la mente, a la energía en movimiento. Estar abierto a la apertura es la gracia. Ella te está esperando. No puede ser alcanzada por medio de la voluntad.

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. 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. La mente nunca podrá cambiar a la mente. Observa la carencia de intencionalidad del pensamiento. De la misma forma llegas a realizar tu naturaleza real. Primero hay observación, la cual aporta un discernimiento que conduce a la visión espontánea. La palabra «esfuerzo» implica intención, voluntad de realizar algún fin. Puede ser exacto hablar de una «recta atención» en el sentido de escucha incondicionada, pero esta atención es diametralmente opuesta al esfuerzo en tanto que es enteramente libre de orientación, motivación y proyección. En la recta atención nuestra escucha es incondicionada; no existe la imagen de una persona que impida una audición global. No está limitada al oído, es la totalidad del cuerpo la que oye. Está completamente al margen de la relación sujeto-objeto. La escucha sucede, pero nada es oído y nadie escucha. Proyectamos una imagen de ser alguien y nos identificamos con ella. El ego está constantemente buscando su realización y su seguridad, y de ahí su perpetua necesidad de llegar a ser, de realizar, de alcanzar. No hay estrategia ni preparación. Hay sólo conciencia libre de la agitación y la memoria y en esta quietud toda acción es espontánea, porque cada situación es parte de tu apertura y ella misma te dice exactamente cómo proceder. La acción real no surge del razonamiento sino de la observación receptiva. Incluso aunque hayas realizado veinte veces esta acción, es nueva cada vez. La acción espontánea surge de la situación y está en perfecto acuerdo con ella. Son circunstancias captadas como una extensión de la intuición en el espacio-tiempo.

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

Fluyen de tu presencia a la situación. Tan pronto como ves que estás alimentando continuamente la idea de ser alguien, estás libre de ella. Surge directamente del silencio, de tu naturaleza real.

Digo «en la escucha», pero podría decir también «en la aceptación», porque la aceptación te coloca inmediatamente en actitud de escucha.

¿Qué es la memoria?

La conciencia y su objeto, el pensamiento, son uno, no dos. Pero podrías preguntar: «¿si la conciencia y la percepción son uno, cómo es que puedo decir más tarde “vi esta alfombra”?». Aquí es la memoria la que habla, pero la memoria es sólo una forma de pensamiento, una estratagema mental, pues en el momento que digo «vi una alfombra», estoy simplemente etiquetando el pasado, pero es un pensamiento presente.

El pensamiento y su objeto son uno. Pero después de la percepción directa, superpones un concepto a la sensación para calificar el mundo; la percepción cesa entonces porque percepción y concepto no pueden existir simultáneamente. Una vez se detiene la conceptualización, queda la quietud, el silencio, la conciencia, la percepción pura. Todas estas palabras apuntan al Ser.

No hay nada que alcanzar, nada que realizar. Desde el momento en que admiras algo, entras en una relación sujeto-objeto, pues sólo puedes admirar si hay un objeto que pueda ser admirado. Producir un objeto es justamente una forma de localizar y afianzar nuestros egos mediante una fijación de energía. El pensamiento o la forma surgen cuando te alejas desde tu ser real hacia la periferia. Eres conciencia primordial. La vida es únicamente conciencia primordial. Entre dos pensamientos o dos percepciones estás tú. Conocemos momentos en tu vida en los que un pensamiento desaparece completamente en el silencio, pero tú permaneces.

Todo es expresión, extensión, de la vida que fluye, pero no hay ya reacción, ni concentración, ni tensión, pues éstas aparecen sólo cuando existe un ego controlador. Vives realmente en el momento porque estás fuera del proceso del devenir. Todo se realiza en el momento. Estás vacío de pasado, de memoria. Silencio es amor.

El miedo es una sensación en tu cuerpo y en tu mente, una sensación que tú mismo te impides sentir desde el momento en que la calificas de «miedo». Para llegar a la sensación, debes abandonar el concepto, la idea de miedo, y entonces la percepción tendrá oportunidad de revelarse a sí misma.

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

La sensación pura de miedo es sólo tensión. Pero esta tensión nunca puede ser eliminada mediante el análisis u otro proceso racional, pues el que realiza el análisis forma parte de lo que está siendo analizado. Debes vivir con tu miedo, incluso amarlo. No hay oposición. Por hermosas que sean tus ideas, por filosóficas que puedan ser tus explicaciones, no podrán eliminar la tensión presente del miedo. Al aceptar la sensación, no hay ya lugar para la imagen de alguien que reacciona. Todo objeto, toda percepción, dependen de esta luz, tu naturaleza real. Está claro que no tiene nada que ver con el sujeto, el yo, al que tomamos por nosotros mismos en la relación sujeto-objeto. La percepción existe solamente porque tú, luz, conciencia, sujeto último, o como quieras nombrarlo, *eres*. La percepción aparece y desaparece en ti.

Así pues, sé completamente consciente de la percepción. Espacio y tiempo no son sino energía en movimiento. Cuando ningún sujeto volitivo interfiere para cristalizarla, la percepción toma forma y luego se disuelve en el silencio, pues el silencio es continuo, mientras que la percepción es discontinua. En un primer momento experimentarás la conciencia silente sólo después de la disolución de la percepción, pero más tarde serás silencio tanto en presencia como en ausencia de objetos.

Estos estados son superposiciones a la conciencia pura.

Es entonces cuando puedes descubrir que lo que llamas tu cuerpo, sentidos y mente, son solamente ideas que mantienes sin saber realmente lo que son. Superpones una imagen-memoria a tu cuerpo y a tus emociones.

Vive esta atención sin referencia que está fuera de la relación sujeto-objeto. Tú eres conciencia, la conciencia que subyace a los diversos estados en que entramos y salimos. Ahí sólo hay amor y alegría de vivir.

¿Dónde estaba su mente al quitarse la chaqueta?

No hay actor, sólo hay acción, sólo un quitarse la chaqueta. En realidad, no hay actor en absoluto. En la acción en sí misma, no hay más que unidad. El yo, en cuanto que actor, es un pensamiento; la acción es otro pensamiento, y dos pensamientos no pueden existir simultáneamente.

¿Está diciendo que no era conocedor de que se estaba quitando la chaqueta?

Mira... Yo estoy aquí sentado, pero yo no soy mi cuerpo. El cuerpo es un objeto de mi percepción. En el momento de tocar estás completamente envuelto en el movimiento, por eso no hay lugar para la idea de un intérprete.

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

La mayor parte de nosotros nos identificamos con nuestro cuerpo, nuestras acciones, nuestros pensamientos y sentimientos. En otras palabras, la sociedad te ha proporcionado la idea de ser alguien. Esto indica que hay un observador de estos cambios. Por eso la pregunta verdadera es: ¿cómo llegar a familiarizarse con el testigo?

No estoy seguro de haber entendido lo que quiere decir.

El testigo está siempre presente, es siempre presencia. Es un pensamiento presente. No se puede decir que se ha nacido, porque nacimiento y muerte son ideas, conocimiento de segunda mano, algo que te ha sido dicho.

¿Permanece la conciencia cuando el cuerpo muere?

¿Qué es el cuerpo? El cuerpo es un pensamiento, una invención de la mente. Cuando miras al cielo, ¿dónde está el hombre? ¿Hay un hombre? Hay sólo visión del cielo. Sin el pensamiento de ser un hombre no hay hombre. Tienes la idea de un cuerpo, pero en realidad este cuerpo no existe. El cuerpo, el hombre, son formas del pensar.

Es la idea de un cuerpo la que despierta en ti. Pero, sin embargo, tú estás presente antes de que el cuerpo despierte. Conoces ciertos momentos en los que el cuerpo no está completamente despierto, pero tú sí.

Una vez se ha realizado un deseo, hay un momento de carencia de deseo en el que no hay nadie que esté sin deseo. Sólo hay ser, y ahí no hay ni idea ni emoción. Pero llega un momento en el que todas las cualidades se desvanecen y sólo queda el ser. Ya no hay imagen de un amado ni imagen de un amante. Hay sólo amor. Quizás eres consciente de que tu cuerpo está pesado o tenso, pero tu cuerpo es algo más que la pesadez y la tensión. Hazte conocedor de tu cuerpo por medio de la escucha, pues es el cuerpo el que está en ti, no tú el que estás en él. En la escucha, no hay lugar para alguien que escucha. Hay únicamente atención, escucha vacía, que permite que el cuerpo exprese su historia. El cuerpo necesita conciencia para existir. Si no eres consciente de él, el cuerpo no existe.

Existe la conciencia de los otros. Sólo tu conciencia es real porque no necesita agente. El cuerpo es sólo una idea. Aparece y desaparece en la conciencia y lo que aparece y desaparece en la conciencia no es más que conciencia. El cuerpo, la totalidad del universo, es una expresión de la conciencia.

¿Cuál es la diferencia entre mente y conciencia?

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

Tú puedes conocer la mente. Puedes ser consciente de las funciones de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro.

¿Le importa que le haga algunas preguntas personales?

No hay una persona que responda a preguntas personales. La respuesta surge del silencio.

No hay pasado. Lo que llamamos pasado es un pensamiento presente. El tiempo, como el espacio, son formas del pensamiento, un estado de la mente.

No hay nada que alcanzar, nada que perder.

Esta conciencia, que es escucha, es el telón de fondo de toda experiencia, de modo que aún cuando estás ocupado en alguna actividad eres consciente tanto de la actividad como de ser.

La conciencia de ser no es una percepción, pues el hecho de ser nunca puede ser objetivado. No podemos ser conscientes de dos objetos al mismo tiempo; no podemos tener dos pensamientos simultáneamente. Pero podemos ser simultáneamente conscientes tanto de nuestra existencia fenoménica como de nuestra presencia, de nuestro ser. Cualquier intento de producir este no-estado nos hunde más profundamente en la relación sujeto-objeto. Hay momentos en los que alcanzar el silencio puede suponer un beneficio momentáneo, puesto que una ausencia temporal de pensamiento produce un estado de relajación. Pero permanecer en esta relación sujeto-objeto que es la ausencia de pensamiento, equivale a cerrar el paso a un silencio más profundo. La presencia de un estado «en blanco» puede incluso ser un obstáculo; al ser energía en movimiento no puede ser mantenido de forma continuada. El verdadero silencio no es nunca movimiento ni energía, sino quietud.

Pero hasta el momento del reconocimiento, tu posición puede ser frágil. Aún cuando la conciencia global esté siempre presente, la abandonas al identificarte con tus sentidos y tu mente, con tus reacciones y miedos. Sólo cuando toda proyección cesa, existe la observación incondicionada y la conciencia total. Todo pensamiento es una imagen y toda imagen estimula la afectividad. El amor está libre de imágenes. Hay que ver realmente que el dolor es un indicador.

Como todo objeto, como toda percepción, el dolor nos remite a la conciencia, a lo último, pues es lo último lo que ilumina el objeto.

El momento de dolor apunta hacia esa realidad última; pon el acento sobre ella, no sobre el dolor.

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

Encuentro difícil comprender cómo el dolor apunta hacia la realidad última...

No estoy hablando del dolor como concepto, sino como percepción, como sensación. Otra forma de expresar esto es la de permitir que el cuerpo sea cuerpo. El cuerpo posee una memoria orgánica de la salud. El cuerpo, evidentemente, sabe de forma precisa cómo curarse a sí mismo.

¿El estado natural del cuerpo es, entonces, pura salud?

Sí. Pueden existir algunos trastornos momentáneos, pero el estado fundamental del cuerpo es la salud. No debe haber ninguna violencia.

¿Está diciendo que hay dos tipos de esfuerzo, uno de tipo volitivo y otro que trasciende la voluntad personal?

El primer tipo de esfuerzo pertenece al yo, al ego. El único deseo es la carencia de deseo. Hay carencia de deseo, pero nadie que esté carente de deseo; así, en este punto, no existe un objeto como causa. Vives tu verdadera naturaleza no-dual. Pero llega un momento en que este objeto no es ya suficiente. Está en ti.

En el momento de la autoaceptación estás calmo. Ese es el momento de encontrar un maestro.

¿Está diciendo que no hay que buscar gurú?

La mera intención de encontrar a alguien es ya un condicionamiento.

¿Se puede educar a un niño para que esté libre del yo?

Para liberar al niño de una imagen, debes primero estar libre tú mismo, libre de toda cualificación, particularmente de la imagen de ser padre. Hay entonces una especie de aprisionamiento recíproco.

Sólo cuando el contacto no es ya entre dos imágenes, sino entre ser y ser, es posible la comunión.

¿En total aceptación, ya no surgen problemas?

Si hay aceptación, no hay ningún problema. En la aceptación de algo, hay inteligencia y en esta inteligencia hay una completa adecuación a toda situación, a todo ser vivo. Podemos decir que esta apertura es amor.

Proyectas esa imagen con la ayuda de la sociedad. Pero, en tanto vives con una imagen de ti mismo, sólo hay miedo.

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

Esta imagen estimula una reacción emocional, química, neurológica, que a su vez genera el sentimiento de ser limitado, localizado en alguna parte. En el momento en que te das cuenta, estás fuera del proceso de proyección.

Pero la mente está siempre aferrada a algo.

Acepta la mente. Déjala ser. La vida aflora al dejarla ir.

Entonces la mente alcanza un estado de entrega inocente. La mente, el proceso de pensamiento, se desarrolla en términos de tiempo y espacio. Pero la conciencia silente no está condicionada ni cualificada por espacio ni tiempo. Si prestas atención mientras hablamos, en ese mismo estado de atención tu mente experimenta una transformación. La escucha real envuelve la totalidad de tu ser y en ella se disuelven las limitaciones del ego. La mente entra entonces en un estado de máxima atención.

¿Cómo puedo liberar mi mente del condicionamiento?

La mente es función, energía en movimiento. Sin memoria no hay mente, pues los pensamientos son sonidos, palabras y símbolos que aparecen en la memoria.

¿Entonces, cómo sucede esta transformación, esta integración?

La mente debe llegar a un estado de silencio, completamente vacío de miedos, deseos y toda clase de imágenes. Debe haber simplemente una mirada serena a lo que la mente elabora. Nos hacemos conscientes de todo pensamiento en su integridad y en esta totalidad no puede haber conflicto. Entonces sólo la atención permanece, sólo el silencio, en el que no hay ni observador ni observado. El controlador está inmerso en lo controlado; ambos son objeto y un objeto no puede conocer a otro. En la escucha total, en la atención sin memoria, no hay conflicto, hay sólo constatación. Esta percepción de la totalidad es atención y en ella no hay problemas ni condicionamientos. Hay simplemente libertad.

¿Qué quiere decir cuando afirma que no hay actor en el hacer, hablar o escuchar?

En la acción que surge de la plenitud no hay actor que actúe, sólo hay acción. Estás en acción, pero el yo está ausente. En ausencia de este pensamiento, no hay quien hable o escuche, ningún sujeto que controle un objeto. Sólo entonces hay completa armonía y adecuación a cada circunstancia.

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

Una vez que has visto, desde la totalidad, la verdad de algo, no hay escapatoria. Vives con ello. Cuando el intelecto está ausente, hay atención total: escuchar y hablar pueden acaecer de manera espontánea, pero brotan de la realidad. Ya no hay producción por parte de la mente. En la atención silente, la mente está completamente vacía y así lo que se escucha penetra en profundidad. En un estado de rechazo o de aceptación, hay únicamente un juego con las palabras, con la memoria, con el intelecto. Pero en un estado de escucha silente no hay lugar para lo correcto o lo erróneo, ni para la compensación ni la conclusión. Hazte consciente de los procesos de tu mente y de tu cuerpo y comenzarás a comprenderte. No hay diferencia entre comprender eso y comprender la totalidad del universo.

¿Se puede pensar una experiencia real?

La experiencia es acontecer. El pensamiento no es experiencia directa, sino persecución e intento de repetir la sensación. En la experiencia real, el que experimenta está completamente absorto en lo experimentado. Es una no-experiencia porque no hay nadie que experimente nada.

La verdadera naturaleza de una experiencia es la libertad en la unidad sin sujeto ni objeto. La mente entonces se hastía y busca nuevas experiencias.

Nos retrotrae en todo momento a nuestra naturaleza intemporal.

Afronta estos momentos de aburrimiento. Debes liberar la percepción, déjala que se extienda en tu conciencia.

Usted dice que cuando vivimos libres de la relación sujeto-objeto vivimos en la intemporalidad. El tiempo psicológico es un pensamiento basado en la memoria. El tiempo cronológico, astronómico, está igualmente basado en la memoria, pero es una memoria puramente funcional, libre de la intervención del ego, de la voluntad. Los sucesos acaecen en sucesión ordenada y puesto que no hay movimiento entre lo que llamamos pasado y futuro, no hay conflicto.

Vivir en el ahora implica una mente libre de balances y recapitulaciones, libre de las ideas de agarrar y competir. En el presente, no hay pensamiento; los pensamientos están fundidos en la totalidad. Vivir el momento contiene todo posible acontecer, de modo que no hay lugar para el tiempo. Todo puede resumirse en esto: el tiempo es pensamiento y el pensamiento aparece en el tiempo. Es obvio que una acción que procede del pensamiento consciente no puede ser espontánea. Están todas regidas por el pensamiento inconsciente. Todo lo demás, no estando libre de interferencias, son, en consecuencia, reacciones.

La mente debe llegar a ser humilde y sensitiva, libre de violencia, orgullo y codicia.

¿Se puede ser activo en el silencio?

El silencio es nuestro estado natural. Pero el silencio es intemporal. La observación verdadera es multidimensional. Ves, escuchas, saboreas, hueles, sientes, con todo tu ser, globalmente. Igualmente, lo que tú crees ser también aparece y desaparece en el silencio. La percepción existe sólo porque tú eres existencia presente y eterna. Estás todavía en la relación sujeto-objeto. El pensamiento puede ser funcional, puede ser calculado. Esencialmente, no hay división entre el pensamiento práctico, lo que debo hacer, y el pensamiento intuitivo, pues el pensamiento intuitivo abarca la totalidad de la situación. Sólo hay ser, sólo escucha sin proyección de nada que deba ser escuchado.

El pensamiento espontáneo surge de forma natural en nuestra vida cotidiana y a resultas de ello accedemos a una cierta comprensión. El pensamiento espontáneo, la acción espontánea, es estético, ético y funcional.

Usted dijo una vez que donde hay esfuerzo hay tensión. Vives con una imagen que has creado y que estimula la sensación y la emotividad. Cuando estás despojado de toda cualificación, ¿qué hay que defender? No puedes defender tu desnudez. En un estado de absoluta no-cualificación, hay libertad, libertad total.

En tanto mantenemos la perspectiva sujeto-objeto, nos movemos de forma intencionada. En ese momento no puedes hablar de pensamiento intencionado.

Cuando hay un estado de identidad —miro la flor, soy la flor— cuando nombre y forma desaparecen, ¿qué es lo que me hace regresar como ser humano en lugar de como flor? ¿cuál es la naturaleza de este vínculo?

El ser humano es una forma y un nombre; la flor es una forma y un nombre. Abandonar la forma y el nombre significa abandonar tu cuerpo y tu mente. Hay distinción, naturalmente, entre los seres humanos y los demás seres vivos, pero no hay separación. La repetición sólo cabe en la relación sujeto-objeto. No hay recapitulación del pasado, ni previsión del futuro. Pero en la intuición hay una inteligencia que indica de forma precisa cómo proceder.

Representas tu papel en el tiempo, momento a momento, pero la atmósfera de ese fondo último está siempre presente. Está fuera del proceso ordinario del pensamiento, porque el pensamiento ordinario está en el tiempo. No debes fijarla de forma intelectual. Déjala permanecer como una sensación global.

Cuando no te identificas con una imagen, cuando tu observación es inocente, sientes el emerger de la vida. Entonces la alegría estética brota de forma espontánea. La actitud adecuada es estar constantemente abierto, sin sacar

conclusiones. La situación surge y la acción ocurre. De hecho, no hay significado sin esta corriente, pues permaneces todavía fijado en tus propias ideas e imágenes.

¿Y la pregunta surge espontáneamente de esa corriente?

Sí, pero también podemos decir que una vez que se está presente a ella, ya no hay ninguna pregunta.

El maestro no apunta a la ausencia del proceso de pensamiento. Apunta a lo que está detrás de ese proceso, detrás del pensamiento y de la percepción. No enfatiza el objeto observado, la mosca en el espacio, sino la observación misma.

Generalmente, hay mucho de anticipación en nuestra observación. Pues mientras se observa, se proyecta un resultado y se fija la atención en ese objeto de pensamiento. Pero la observación auténtica es visión carente de pensamiento sobre cualquier resultado y, en consecuencia sin tensión entre el observador y lo observado. Pero esta clase de experiencia o corriente no puede ser integrada por la voluntad. Y si no objetivas esta presencia como presencia, llegas a la atención original, al silencio original. En ese momento no hay nadie que hable o enseñe y nadie que sea enseñado. Estás por completo en el nivel intemporal. Cuando la palabra apunta a un objeto, se cristaliza. Pero si no apunta a ningún objeto no hay posibilidad de tal cristalización. Cuando escuchas la explicación de algo objetivo en el espacio-tiempo tu comprensión está referida a lo que ya sabes. Pero si escuchas algo completamente intemporal, tu escucha no tiene referencia, pues no puede haber una referencia a lo no-objetivo. Automáticamente aceptas la posibilidad en un momento de escucha. En la escucha pura no hay aceptación ni no-aceptación, sólo escucha en sí misma.

Entonces, ¿qué se obtiene de esta forma? La escucha parecería ser el modo natural de responder a la vida, pero algo sucede, de manera que cuando escuchas no posees ya esa clase de confianza. Debe haber una recapitulación de tu vida, sin ninguna intención de mejorarla o de sacar conclusiones.

El maestro llega, sí. Hay aquí una madurez, una apertura, una oportunidad para que el maestro aparezca.

En el momento de la interrogación, la observación está libre de conclusiones. Hay sólo observación, sin poner ningún énfasis en ninguna reacción eventual.

La observación sin objeto es una actitud interior de la conciencia en la que, podríamos decir, el objeto observado retrocede cada vez más remitiéndote a la

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

vigilancia primordial. O, dicho de una forma más tradicional, alguien te está buscando.

Pero en algún momento, cesa la comprensión intelectual, ¿no es así?

La comprensión intelectual te lleva a la actitud correcta para comprender lo que nunca puede ser comprendido. Sugiere una actitud interior que te ayuda a ver que nunca puedes llegar a la conciencia sin objeto por medio del proceso del pensamiento. Podríamos decir que te lleva al abandono del pensamiento.

La consciencia de la conciencia viene de la propia conciencia. Estas superficies son estables. De la misma forma, los objetos pueden cambiar en el espacio-tiempo como cambian las nubes, como cambian los pensamientos, sentimientos y deseos, pero la conciencia, en su ser multidimensional no es afectada por estos cambios.

Las seis superficies son la percepción original de ti misma. Desde el momento en que no hay ya una imagen, un modelo a seguir, estás abierta a la totalidad, siendo así totalmente espontánea y perfectamente acorde con cada situación.

En una relación objetiva, en el contacto de un objeto con otro, hay siempre una tensión. Se podría decir que hay sólo ofrenda, sólo irradiación. Y la relación es de tranquilidad profunda, una quietud que, en cierta forma, llega a ser tangible.

¿No hay muchas personas que recorren el camino de sus vidas sin sentir esto? ¿O se puede sentir sin ser consciente de ello?

Conoces momentos en tu vida en los que nada sucede, en los que nada toma forma en tu imaginación que pueda ser proyectado o anticipado. Escuchas el silencio, escuchas ese no ocurrir nada y llega un momento en el que el no-suceder te remite a la escucha en sí misma. En esta presencia a la escucha hay libertad y perfección, nada que añadir o quitar. Cuando buscas una experiencia, tu atención queda restringida a una parte de la totalidad. Centrando la atención de esta forma, pones freno al movimiento de la vida. Por eso, cuando dejas de buscar la experiencia, estás abierto. La experiencia es un proceso mental. La ausencia de cualquier objeto de conciencia te conduce a la conciencia misma.

Pues todo objeto es una expresión del silencio.

En ese momento hay transformación.

La visión total no tiene sujeto ni objeto. En esta visión global no estás ya en el proceso mental ordinario, en el hábito del pensamiento. Una vez has dado a tu

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

cuerpo la oportunidad de ser cuerpo, una vez has cesado de proyectar esquemas, la naturaleza incondicionada del cuerpo aparece en tu conciencia. Heidegger llama a esta forma de visión «espera sin espera», una espera sin objeto.

En la conciencia intemporal no hay nadie.

Al tomar conciencia de la situación, al ser conocedores de ella, salimos del dolor o más precisamente, el dolor queda en nuestra observación, en nuestro siempre presente silencio.

Hay varias formas de relacionarse con el dolor. Cuando existe una presión sobre esa parte, lo primero que hay que hacer es liberar el nervio. La anticipación indica que la mente está ya en alguna parte antes de que la sensación haya tenido la posibilidad de expresarse, y así permaneces más en la idea que en la sensación. Pero lo que llamamos nuestro cuerpo es un esquema inscrito en el cerebro, una especie de reflejo allí impreso en algún momento de nuestra vida. Al no haber remanente de reacción y tensión, tu cuerpo está completamente relajado cuando duermes y en este estado cuatro horas y media o cinco son suficientes.

Realmente, acontecimientos y situaciones aparecen de forma simultánea. Pero tu mente ha sido organizada para captar las percepciones de forma sucesiva y así aparece el tiempo. Este existe sólo en la mente humana. En realidad, no hay tiempo.

Pero la mayor parte de nosotros sentimos la necesidad de controlar nuestras vidas...

¿Por qué controlar la vida? La vida no tiene necesidad de control. La vida se estructura por sí misma. Intentar controlar la vida significa vivir en la memoria, en la repetición, en el proceso continuado de tener y querer ser. Estos residuos son energía localizada mediante asociación de ideas, energía movilizada contra el miedo y la inseguridad. Inicialmente, el observador es también un objeto de percepción. En la observación pura no hay lugar para la imagen del yo. Sé absolutamente libre respecto a cualquier situación.

Sientes una sensación y la calificas de «miedo». Proyectas una imagen de un yo que siente miedo. Entonces la situación no queda referida a una imagen, sino a la conciencia global.

Esta imagen del yo se desvanece desde el momento en el que el yo se convierte en percepción. Y como el miedo necesita el estímulo de una imagen para existir, cuando desaparece la imagen desaparece el miedo.

La idea de ser una entidad individual y separada es incorrecta.

Si el individuo no existe, ¿qué existe?

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

Existen pensamientos, emociones y percepciones, pero no hay nada personal en ellos. Acepta la vida. No está identificado con el papel. Es lo mismo en tu vida.

Sólo la pura observación inmotivada está vacía de reacción pues no hay nadie que reaccione. Entonces toda acción es espontánea, momento a momento.

El verdadero perfume está en el silencio.

El silencio es tu naturaleza original. No hay ninguna necesidad de tratar de ser lo que realmente eres. Simplemente, observa cuando no estás en silencio. La relación entre dos imágenes, entre la idea de ser un hombre y la idea de ser una mujer, carece de sentido, de contenido.

En el silencio, no hay hombre o mujer, hay sólo amor. No hay ni hombre ni mujer, ni padre ni madre. Mantente completamente desnudo, sin forma, sin nombre. Sé, sencillamente, el hermoso ser que naturalmente eres.

El cuerpo debe convertirse en un objeto de percepción, no en una idea. En la mayor parte de los casos, cuando te refieres a tu cuerpo, estás refiriéndote a una imagen construida en algún momento de tu vida; el cuerpo es para ti un esquema que te has acostumbrado a asumir. Llegas a la sensación original del cuerpo: vacuidad sin límites. Sientes que el cuerpo está totalmente extendido en el espacio.

Sentir el cuerpo real, el cuerpo tal cual es, te ayuda a descubrir una forma de mirar sin proyectar. Esto te lleva más allá del cuerpo y llega un momento en que la localización termina y la energía anteriormente fijada como «cuerpo» se disuelve en la escucha. En otras palabras, al no haber ya fijación de alguien que escucha o de algo que es escuchado, la relación sujeto-objeto se desvanece. Sólo hay unidad.

Entonces el cuerpo aparece en su verdadera naturaleza, como energía desprovista de tensión y de memoria; entonces ya no hay restricción y el cuerpo adopta la postura adecuada sin esfuerzo.

Tu cuerpo vive en ti, en la perfección original y, naturalmente, no hay nada que añadir a la perfección. Por ejemplo, cuando se consigue un objeto deseado, se vive un momento de carencia de deseo. Cuando el pensamiento es momentáneamente apaciguado, volvemos a nuestra naturaleza original, el silencio. La conciencia del yo no está presente, hay un silencio absoluto. Estos están superpuestos al silencio. Están en el tiempo, mientras que el silencio es intemporal.

Una imagen caracterizada por la inseguridad y el miedo.

Pero, ¿quién está interesado en escapar?

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

La persona, el ego, que siempre está buscando distracción, formula la pregunta. Haz de esta imagen del yo un objeto de observación. Cuando vives momento a momento, sin memoria, la personalidad real tiene la oportunidad de surgir. La mujer real empieza a vivir sólo cuando la imagen desaparece. Así, hay situaciones en las que la mujer aparece *en* ti, pero tú no eres la mujer.

No hay más que conciencia, conciencia que tienes en común con todos los seres vivos. En esta conciencia silente, ciertamente surgen distinciones, pero no hay separación

Podemos comprender lo que ahora está diciendo, pero pasado algún tiempo lo olvidamos. Meditar significa estar plenamente alerta y permitir que la sensación cuerpo-mente llegue a tu atención.

¿Hay algunos momentos del día que sean especialmente indicados para esta clase de observación?

Sí. Puede haber momentos en los que estás más disponible. No eres tú quien despierta, sino el cuerpo el que despierta en tu conciencia. Por eso, cuando estás alerta, ves cómo el cuerpo retorna a sus viejos esquemas. Toda esa energía condicionada debe llegar a detenerse. La mente debe quedar en suspenso. Cuando la mente deja de interferir, sólo hay silencio; y de éste, aflora la creatividad. Observa que al obtener un objeto deseado puede haber una momentánea libertad respecto al miedo, pero la causa de ello no es, en realidad, el objeto deseado. En la seguridad experimentada en tales ocasiones no hay lugar para una imagen de un objeto o de alguien que lo consigue. Hay sólo felicidad. Desde este momento, abandonas espontáneamente la volición, el esfuerzo. La ira es una percepción, una sensación en tu cuerpo y en tu mente. Permanece con la percepción; quiero decir con esto que aceptes totalmente la sensación de estar colérico. En el momento de la aceptación no hay lugar para alguien que acepta y la complicidad con la cólera cesa automáticamente.

En realidad, la ira es únicamente energía localizada como un estado, una idea. Estoy hablando de aceptar la función actual, la sensación de tensión. Decimos «siento miedo» y escapamos en esta idea. Date cuenta en primer lugar de que continuamente estás realizando esfuerzo. En cuanto te haces consciente de este proceso, estás ya fuera de él.

Pero ver esto, ¿no requiere algún esfuerzo?

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

No. Esta visión es tu estado natural. Ver no requiere ningún esfuerzo, pues tu naturaleza es visión, es ser en silencio. Más tarde, llegas a la sensación pura sin objeto. Focalizar la atención sobre algo genera tensión. Aunque puede haber momentos de desapego, la mayor parte de las veces quedas envuelto en lo que ves. Pero mediante la observación puedes llegar a la visión pura, a la visión sin objeto. En momentos de visión pura, decimos que no hay nada, pues sólo nos conocemos a nosotros mismos en la relación sujeto-objeto.

¿No es esto proyectar un objetivo para quien nunca ha tenido esa experiencia? Yo nunca he visto sin un objeto o sin proyectar mi propia imagen sobre un objeto, sin embargo, sé que existe una forma de ver en la que no se ven sólo las imágenes creadas por la mente... Y entonces cómo...

¿Cómo ir más allá? Pero conoces momentos de tu vida en los que hay sólo visión sin que nada sea visto. Estás inmerso en él y llega un momento en el que el problema queda completamente resuelto. Ni siquiera puedes decir que hay felicidad, pues tú eres felicidad. Hay un momento en el que puedes percibir que antes de que surja el pensamiento hay una pulsación y la potencialidad del pensamiento está ya presente ahí. Deberíamos ver que tanto el «hacer» como el «no-hacer» son igualmente «hacer». Este proceso de tener y querer ser cesa únicamente cuando escuchamos, pues nuestra naturaleza verdadera es la escucha. Los estados de vigilia, sueño con sueño y sueño profundo son superposiciones sobre la escucha pura, que no está referida ni al que escucha ni a lo que es escuchado. Todos los estados aparecen *en* la escucha. Puede no haber en ella nada salado, azucarado o ácido, pero el sabor de tu boca está presente. La escucha pura tiene su propio sabor.

Debes llegar a escuchar de forma inocente.

Pero las experiencias de este tipo son, más o menos, distracciones, formas de sustentar la idea de la persona. En realidad, nada hay fuera de nuestra conciencia. Cuando vemos un pájaro, hay inicialmente percepción pura, pero después la conceptualizamos. En el momento en que hay conceptualización, la percepción no está ya presente, pues concepto y percepción no pueden existir simultáneamente. Es una experiencia global.

Pero en el momento de la unidad se es uno con todo, ¿no es cierto? ¿O se puede ser uno con el pájaro y no ser uno con todo lo demás?

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

Eres sólo ser. Cuando abandonas el nombre y la forma del hombre que ves, ¿qué queda? El hombre real aparece y ahí hay unidad. En el instante en que abandonas la forma, abandonas el cuerpo. Así, sólo el ser permanece y el ser es indivisible. Cuando esta corriente está presente, no hay ya fijación ni repetición, sólo el reflujo y el fluir de la creatividad.

En el proceso de escucha puedes descubrir que el observador está siempre juzgando, criticando, comparando y valorando. El silencio es tu naturaleza real.

Sólo conocemos la conciencia *de* algo, la escucha *de* algo, pero no conocemos la conciencia pura, sin objeto.

Los pensamientos, sentimientos y sensaciones son objetos de la conciencia y no tienen existencia sin el sujeto que los observa. Puesto que el que percibe nunca puede ser percibido, cuando un pensamiento o percepción apunta hacia el que percibe, te remite al silencio, al ser puro, a la conciencia sin objeto.

¿Qué es, entonces, lo que percibe?

Lo que percibe es una facultad, una cualificación, que existe en el momento en que hay una percepción en el espacio-tiempo. Sin percepción no hay perceptor. El perceptor y lo percibido son algo así como herramientas, instrumentos de la conciencia. Todas estas cosas que nombras son atributos, superposiciones a la conciencia pura. Se alcanza una más profunda comprensión cuando ves que en el momento de obtener la cualidad deseada no hay ni cualidad-objeto ni sujeto que la experimente. En ese momento sólo hay unidad no cualificada. Pero en el momento de vivir la unidad no hay lugar para ninguna cualidad, para ningún objeto cualquiera que sea.

Así, cuando este esfuerzo cesa por un momento y el objeto deseado es alcanzado, hay un instante en el que vives en la unidad, en una alegría suprema, pero esta alegría no tiene causa. Y ese instante ni siquiera puede ser llamado instante, pues es intemporal.

¿Qué es entonces el karma producido por la relación causa-efecto?

Cuando vives sin programar, sin imagen o sin idea de ser alguien, no hay *karma*. Cuando estás completamente calmo, ¿dónde está la imagen de ser alguien? Cuando el reflejo de identificarte con una imagen desaparece, queda la certeza de que la entidad personal no existe. Hay sólo unidad. Entonces estás libre del *karma*, pues el *karma* pertenece a alguien. Pero cuando te incorporas la imagen

de una personalidad, de un hombre, de ser esto o aquello, en ese momento, estás ligado al *karma*.

Dejas entonces de crear ideas, imágenes y situaciones.

Debes vivir en actitud de apertura sin apelar a la memoria. Y en esa apertura no hay memoria, no hay reacción, estás completamente alerta en cada momento a la frescura y a la novedad de la vida. No hay más repetición.

Desde el momento en que vives conscientemente en la unidad, no hay «otros». Pero cuando te tomas a ti misma por alguien, todas las relaciones son de objeto a objeto, de hombre a mujer, de madre a hijo, de personalidad a personalidad. Y ahí no hay comunión, no hay posibilidad de amor.

Esta sensación de espacio entre tu naturaleza real y tu imagen proyectada es muy importante. Al aceptar todo lo que aparece, estás libre de ello.

¿Hay en la aceptación alguna noción de bueno y malo?

Bueno y malo son proyecciones de ideas preconcebidas, de la memoria. Toma las cosas como son. No hay nada pasivo en esta aceptación. Si impones tu ego sobre los acontecimientos para controlarlos de alguna forma, sientes que no estás de acuerdo con esa corriente de vida. Este es un estado de conflicto. En la aceptación, vives completamente aquí donde estás.

Usted dijo hace unos días que primero se conoce el silencio objetivado y más tarde se llega al silencio real, que no está en la relación sujeto-objeto.

Supongamos que eres consciente de una particular sensación del cuerpo. Sientes que tu cuerpo está caliente o frío o sientes un cierto estado emocional. En esta actitud de no-implicación o «dejar ser», puedes llegar a ser consciente del silencio. Pero este «estado en blanco», esta ausencia de pensamiento, es todavía un objeto del que eres consciente.

Estás totalmente abierto, abierto a una respuesta. Estás ahora en el umbral del ser.

El acento está puesto ahora en la conciencia misma y el objeto, el estado en blanco, desaparece en la conciencia. No hay ya un sujeto, un observador, ni un objeto, el estado observado.

Para que esto suceda, debe haber una observación no cualificada, una observación libre de toda reacción. Estamos acostumbrados a mantener la relación sujeto-objeto, observador-cosa observada. Pero debemos aceptar la posibilidad de que puede haber observación sin objeto observado, de que existe una atención silenciosa sin ninguna percepción. Puedes observar que no estás

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

realmente en contacto con tu cuerpo, que, en lugar de ello, estás en contacto con una proyección, con un esquema inscrito en tu mente. En otras palabras, le das la oportunidad de ser un cuerpo, pues anteriormente era una defensa, un hábito. Y notarás una nueva sensación corporal que nunca tuviste antes, la percepción original de tu cuerpo.

El cuerpo, como todo objeto, es una expresión de la conciencia en el espacio-tiempo. En un momento libre de interferencias, toda la energía previamente localizada en una sensación corporal retorna a su origen, se desvanece en la conciencia y sólo queda el silencio.

No tenemos consciencia de los objetos porque no hay objetos, pero el sueño profundo es un estado como cualquier otro en el que entramos y salimos. Cuando estamos inmersos en estos estados, olvidamos al perceptor último, la conciencia. La conciencia no duerme nunca.

Si la conciencia nunca duerme, ¿cómo es que no somos conscientes del sueño profundo como percepción, de la misma forma que somos conscientes del estado en blanco?

En los estados de vigilia y de sueño con sueños somos conscientes de los objetos. En el sueño profundo no hay objeto.

Pero me gustaría ser consciente o conocedor...

¿Del no-estado? Sí, serás consciente del no-estado.

Deberías observar los momentos en que te sientes sin restricción, sin deseo, completamente libre. En esos momentos de carencia de deseo hay plenitud y en esta plenitud no hay lugar para una imagen de persona o de un objeto deseado. Está más allá de los límites de la relación sujeto-objeto. Te alejas... porque no hay nada que descubrir. No intentes llegar al no-estado. No intentes ser el perceptor último. No intentes ser el testigo de lo que es percibido. Nos identificamos con una sensación corporal, con un estado emocional o con una idea. Podríamos decir que es un «retroceso» hacia el silencio, hacia la percepción original de la plenitud.

El deseo, provocado por lo que tú llamas «ser-limitado», por la identificación con lo que no eres, surge directamente de lo que más anhelas: ser libre y armónico, no sentirte separado, ser uno con la vida. Al aceptar la percepción sin la interferencia del ego, puedes sentir que la percepción vive en ti. Cuando por la mañana despiertas, es el cuerpo el que despierta en tu conciencia, en la conciencia global. Muchos de los psicólogos modernos creen que la conciencia aparece en el

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

momento en que la percepción aparece, y que en el momento en que la percepción muere también la conciencia muere. Ignoran la realidad continuamente presente entre dos percepciones. Y *¿quién* observa? Lo que nosotros llamamos conciencia sin objeto, unidad, no existe para la moderna psicología.

Ve simplemente que hay miedo en ti, pero no intentes explicarlo o analizarlo. Remítelo a la percepción original, a su localización en el cuerpo y dale total libertad. Da a la percepción la plena oportunidad de ser percepción.

Hay muchas partes del cuerpo que no sientes. Entonces, la parte en la que el miedo se ha localizado no está ya limitada a ser un elemento fraccionario sino que se integra en la sensación global del cuerpo.

Si el cuerpo que vemos no es nuestro cuerpo real, ¿qué es?

El cuerpo es sólo energía. Cuando hay una tensión, cuando hay reacción, la energía se hace estática, se fija como una forma de defensa. La conciencia disuelve esta fijación.

A continuación, escucha a alguien que lo viva. Tu escucha debe ser incondicionada, inocente, para aceptar lo que aquí se dice y hacerlo tuyo.

Llegará un momento en el que habrá comprensión de la perspectiva: lo que eres nunca puede ser objeto de percepción y no se llega a este no estado por medio de otros estados. Piensa cómo vives tu vida. Cuando no vives desde la memoria no hay repetición.

¿Qué quiere decir con la expresión «conciencia multidimensional»? ¿Es lo que sucede cuando se está simultáneamente consciente de lo que ocurre dentro y fuera de uno mismo?

La conciencia, al no pertenecer al espacio-tiempo, no está ni dentro ni fuera. Debes ver cómo te implicas en la percepción.

¿Así pues, el proceso de nombrar limita la percepción?

Tan pronto como calificas un objeto con un nombre y una forma, estás implicado en él. Pero cuando tu atención está abierta, el objeto aparece en la conciencia. De esta forma eres simultáneamente consciente del objeto, que vive en ti, y de tu propia conciencia.

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

El primer paso es llegar a ser consciente de ti mismo en tu vida diaria. En esta apertura no hay identidad personal, ni imagen de alguien, sólo libertad total.

En una de sus charlas, usted dijo que hay una unidad esencial entre todos los seres vivos. Me resulta difícil de entender, pues mi experiencia consiste en ver las formas y las apariencias de los seres como independientes unas de otras.

Cuando abandonas la conciencia de ser, toda relación, si es que todavía podemos hablar de relación, se desarrolla entre objeto y objeto. Pero un objeto necesita un agente, la conciencia, para existir. Hay sólo aprehensión, sólo interés propio.

¿Por eso, la personalidad, al ser una imagen, no tiene existencia independiente?

Lo que generalmente llamamos nuestra «personalidad» es realmente memoria, una localización de la imagen del yo, un refugio para la preservación del ego. Aparece en el momento de afrontar una situación y desaparece cuando la situación termina.

¿Qué es exactamente la memoria?

La memoria es una forma de pensamiento. Es un pensamiento. No hay ayer. Podríamos decir que la memoria es un estado de la mente.

Estás abierto a la mente universal, a lo que llamamos memoria universal.

Pero, ¿debemos esperar a que el silencio venga a nosotros?

Yo diría que hay que vivir con la perspectiva de la observación silente. El músico escucha la música en cada momento. Debes vivir continuamente en ese silencio como tu plano de fondo.

Y estos objetos son el cuerpo, los sentidos y la mente. Los utilizamos como el músico utiliza su instrumento, para ayudarnos a llegar a ser conscientes de nuestra conciencia.

Explora tu cuerpo, sentimientos y deseos, estados de ánimo y estados psíquicos. En la actitud de apertura y exploración llegas automáticamente al silencio.

Esta escucha te sitúa ya en el marco de la conciencia silente.

Algunas veces pienso que mi mente es silencio, aunque es, evidentemente, un pensamiento el que piensa esto. La mente es función. Puede tener momentos de quietud, pero su naturaleza es movimiento. Un cuerpo en calma tiene un efecto pacificador sobre la mente, pues cuerpo y mente son uno. Al

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

convertirlas en objeto de observación llegas a una situación de desapego y la sensación corporal del cuerpo tiene la oportunidad de emerger.

Pero la observación del cuerpo es sólo un pretexto para llevarte al ámbito de la observación pura. El énfasis no debe ponerse sobre el objeto de la percepción sino sobre el que percibe. Como hemos dicho antes, el objeto apunta hacia el que lo percibe y como éste nunca puede ser percibido, te encuentras a ti mismo *en* la observación.

¿Por qué el cuerpo queda soñoliento cuando la mente se aquieta?

Tu conciencia silente no está perfectamente realizada. Estás todavía envuelto en el cuerpo y en tus percepciones.

¿Qué quiere decir con la palabra «intuición»?

Lo que generalmente llamamos intuición, inteligencia o discernimiento son todavía facultades de la mente, aún influidas por el punto de vista fragmentario de un yo y, por tanto, no hay visión global.

En otras palabras, la acción aflora directamente desde el silencio sin la intervención de la mente o el ego, del pensamiento o la memoria. La inteligencia pertenece a la totalidad, a la conciencia silente. La observación lleva a un momento de detención y en esta detención no hay ya ninguna referencia a tu entorno.

¿Qué relación tiene esto con el conocimiento científico? ¿Hay algún lugar para este tipo de conocimiento?

El conocimiento científico está referido a los objetos. Conciencia silente, por eso no hay repetición.

En realidad no hay actor. Hay acción, pero nadie que actúe. Desde el momento en que hay observación de ser desagradable, te sientes completamente impersonal y surge la acción espontánea. Cuando hablo de conciencia, quiero decir una apertura vacía de memoria, inespacial, no localizable, carente de objeto. El pensamiento intencionado está siempre buscando seguridad en la proyección, en la imaginación. Es una idea. Al ver lo que está libre de toda conceptualización, la jaula desaparece y el pájaro amarillo queda en libertad.

¿Es el conocimiento un objeto?

Ser conocimiento no es un objeto. En realidad, no hay objeto. Forma y nombre hacen al objeto. Si apartas el nombre y la forma, sólo hay conciencia.

¿Entonces este ser conocimiento es una experiencia?

Si tomamos la palabra en su sentido filosófico, no; no es una experiencia. Es vida. Ser conocimiento no es una experiencia, pero puesto que nuestro lenguaje es dualista, a menudo nos referimos a la no-experiencia como experiencia.

Al no haber proyección de un resultado, estás completamente abierto. Cuando, por ejemplo, escuchas música, la escuchas con todo tu cuerpo.

¿La comprensión viene automáticamente de la escucha?

Hay que acostumbrarse a escuchar.

No hay fijación en la escucha, sólo totalidad. Nada está fuera de la escucha. Si la escucha es mantenida y evocas la sensación de tu cuerpo, no encontrarás la sensación porque el cuerpo está completamente expandido en el espacio. Y lo que estás escuchando encuentra su significado en tu escucha porque la escucha es totalidad, plenitud. Llegas a la percepción directa. Ya no hay agente.

Cuando preguntas a estos acontecimientos, escuchas una respuesta que no procede de la memoria. Cuestionar tu vida, tus acciones, tus miedos y deseos, te lleva a una cierta madurez. Podría decirse que hay actividad espontánea no intencionada.

Ver esto te coloca fuera del proceso. Sé progresivamente consciente de estos momentos de estar «fuera», de no estar implicado. Deja de ser cómplice de los mecanismos de comparación. Ahí acaece la transformación real, cuando vives el momento.

En el momento de la visión, la proyección cesa. El proceso de la memoria se detiene. Ver con precisión las diversas clases de imágenes con las que vives cada día es práctica. Ver tu cuerpo a la defensiva, reaccionando, es práctica.

Diría incluso que es la única comunicación real, porque en el silencio no hay muchos, sólo hay uno.

El proceso de pensamiento llega a una situación de desvalimiento y se desvanece. Lo que permanece es silencio.

Estás siempre queriendo encontrarte, localizarte, en alguna parte. Pero la conciencia abre un espacio entre tú y la acción. En otras palabras, no hay un pensamiento independiente de tipo técnico, calculador y funcional. Hay sólo pensamiento y este pensamiento concierne a la acción espontánea, al silencio.

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

Entonces hay identidad con la situación y así tu comprensión es completa, impersonal, libre de confusión y tensión. De hecho, ya no hay un «tú», sólo aceptación. Lo que podríamos llamar ser-sin-restricción.

[Largo silencio.]

¿Es verdad que cuando se vive en el silencio es está en perpetua felicidad?

[Gran sonrisa.] El pleno desarrollo del hombre sólo es posible cuando la mente está absolutamente libre de toda representación. Viviendo en el llegar a ser, eres como un péndulo, siempre oscilando del pasado al futuro, del futuro al pasado. Ver esto supone toda una transformación. Lo que eres no puede ser representado. No puede ser pensado. Entonces hay un amor real. Cuando no hay nadie, hay amor. Biológicamente hablando, hay un hombre y una mujer. Toda existencia es existencia en la conciencia. La personalidad temporal que aparece en esta totalidad está llena de vida. **Advierto también cuánto miedo hay en mí a evitar este reflejo de centrarlo todo. Mi pregunta es: ¿cómo puedo afrontarlo?**

Este miedo es la percepción original. Es el miedo a salir de tu mente. Pero deberías aceptar el sentimiento del miedo. Si afrontas el miedo de esta forma, sentirás en ti una tremenda liberación de energía. Luego serás consciente de él en el momento. Sin duda, cuando observas, estás fijado en la percepción. La observación debe estar completamente vacía. Cuando sientas tensión o miedo, mira en qué parte del cuerpo se localiza. En las partes sanas hay una sensación de luz, de vacío; así expandidas, deja que esta sensación de vacuidad invada las zonas en las que está localizado el miedo. Cuando hayas descentralizado esta energía fijada, te sentirás lleno de vitalidad.

El primer paso es ser consciente de la localización. Deja de ser cómplice del miedo y éste se desvanecerá totalmente.

Vívela realmente en el momento.

Concepto y percepción no pueden coexistir, así que mantén sólo la percepción. Está en ti, pero tú ya no estás en él. No hay más identificación inconsciente. Estás fuera del proceso.

Ahí está el presentimiento de tu naturaleza real, que es autónoma, libre de cualquier estado.

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

Vive unos momentos de completa desnudez. Cuando tienes una percepción profunda de la desnudez de la mente, sientes que el cuerpo aparece en ese vacío. El cuerpo está en ti, pero tú no estás en el cuerpo.

No hay voluntad moral en esta forma de actuar, se trata simplemente de ver lo esencial en las diversas circunstancias. No hay otro. La cuestión es ser Hamlet sobre el escenario.

Comprensión quiere decir ser la comprensión. Cuando se vive la pregunta, en ella misma está contenida la respuesta. La comprensión como ser aparece cuando la no-comprensión se ha desvanecido por completo, cuando ya no hay nada que comprender. Eso significa que la comprensión real no es una relación sujeto-objeto. No hay nadie que conozca algo. Hay sólo conocer. Hay cantidad de oportunidades en la sociedad para formular esta clase de preguntas. Formular preguntas mentales significa estar adormecido a tu propia realidad. No puedes estar en la mente, en el concepto, y en la percepción al mismo tiempo. Mantente abierto a la percepción. Mantente en actitud de desapego respecto a lo que hayas oído y te encontrarás viviendo la pregunta. Esta presencia es tu naturaleza real.

La escucha debe ser bipolar. Escucha tu agitación, tu cansancio, la forma en que interpretar, juzgas, analizas, críticas. Escucha tu emotividad, tus sentimientos, estados, deseos, querencias, preferencias y rechazos. Hay muchas cosas que escuchar. Esto es realmente ser comprensión. Lo que fundamentalmente eres nunca puede ser objetivado, está vacío de toda representación. En realidad, este sujeto es también un objeto.

Realmente, existe sólo la conciencia en la que los llamados sujeto y objeto aparecen. No hay un agente que conozca la conciencia. La conciencia es autónoma. Es simplemente ser, conciencia global.

Podríamos decir que desvías la identificación desde el aspecto objeto al aspecto sujeto.

Toda situación tiene una solución. No hay actor, no hay pensador; hay sólo actuar, pensar.

Hay auténtica relación, hay amor.

Cuando en un determinado momento estás en actitud de apertura, todos los elementos de la situación aparecen simultáneamente en ti. Esta realización está completamente libre de autoría. Naturalmente, debe haber habilidad.

Permite que tu cuerpo se convierta en objeto de observación. Déjale convertirse en sensación. Al principio, sentirás sólo la parte superficial del cuerpo, pero si

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

mantienes la observación, llegarás a ser consciente de distintos estratos de sensación.

Sientes el objeto-cuerpo como algo cada vez más sutil, expandiéndose más allá de los límites del cuerpo físico. En este proceso no hay nominación. Cuando no hay conceptualización, observador y observado desaparecen en un momento determinado y lo que queda es sólo percepción pura, percepción directa.

Cada parte del cuerpo se hace transparente.

¿Dónde está la mente cuando se está en la sensación?

La mente es una función. La observación es la función natural del cerebro cuando no hay intención en la mirada. Pero la observación pura es multidimensional. En el completo abandono de toda interferencia, el cuerpo aparece en su estado vacante. Sientes entonces que la percepción del cuerpo está en ti, en tu observación. Ahí, en la desaparición del observador y lo observado, está la percepción pura. Hay entonces una sensación de unidad.

Una vez hayas visto los esquemas habituales de funcionamiento, podrás liberarte de ellos y la sensación global del cuerpo se irá haciendo más permanente. Es una forma nueva de vivir. Piensa con todo tu cuerpo, siente con todo tu cuerpo. No vives aislado. En esta expansión no hay lugar para el ego, pues el ego es una contracción. Todo esto no es algo destinado a ser discutido. Debes vivir esta experiencia.

Existen técnicas diversas para hacer emerger esa energía, pero, para mí, esas técnicas son completamente artificiales. Cuando existe comprensión real hay una integración natural de la energía en la realidad última. Debe haber una correspondencia entre tu nivel energético y tu conducta total en la vida diaria. No hay pasos que lleven a la conciencia. No hay pasos en la realidad. Pero, ¿qué quieres decir con «progresos»? La mente nunca puede comprender lo que está más allá de ella. Por tanto, ¿por qué actuar sobre la mente o sobre el cuerpo? Al actuar de esa forma, enfatizas el objeto de la percepción. Podrás percibir muchas sutilezas, pero todavía forman parte de la relación sujeto-objeto. El estado en blanco se caracteriza por la ausencia de objeto, pero él mismo es todavía un objeto de la percepción. Cuando has disciplinado tu cuerpo y tu mente por medio de un camino progresivo en una relación sujeto-objeto, es virtualmente imposible llegar a ser capaz de conocerte a ti mismo sin objetos. En consecuencia, no enfatices el objeto, ningún objeto. Todos los estados, sentimientos y sensaciones son objetos que te mantienen en la limitación, no importa cuán sutiles o

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

agradables sean. Son delectación para el «mí», golosinas para el ego, eso es todo. El cuerpo está ahí, la mente está ahí, pero cuando tú eres el que percibe se despliegan y apuntan directamente a tu realidad, a su origen.

Se dice que hay sonidos que pueden activar la energía. Todo órgano de nuestro cuerpo tiene su sonido. Cuando no hay perturbación, sino tan solo simple funcionamiento, tienes un presentimiento de tu naturaleza real.

Hay momentos de calma en los que no hay nada que hacer, nada que temer, nada de lo que escapar. No enfatices la energía, el objeto, el cuerpo, los sentidos o la mente. Antes, durante y después de la pregunta está la respuesta. **Estoy aquí, ¿no? Sé que Africa existe aunque nunca haya estado allí.**

El nacimiento real tiene lugar cuando quedas libre de la imagen que piensa que ha nacido.

Es energía comprimida. Cuando proyectas los hábitos no estás abierto a la vida. Cuando la vida es directamente referida a tu vacuidad de toda representación, a tu totalidad, hay comprensión correcta de cada situación.

La supervivencia biológica está dentro del universo, pero el hábito está referido a la supervivencia psicológica.

Observa que la personalidad puede ser percibida como cualquier otra cosa. El que percibe es tu totalidad, la conciencia. Una parte sólo puede tener una visión parcial, nunca puede ser armónica. Ve simplemente cómo funciona la vida. Cuando estás fuera del proceso, estás abierto a la totalidad. Es una no-experiencia, un no-estado, porque está libre de toda relación sujeto-objeto. Es simplemente estar presente.

Si la continuidad de la personalidad es una idea, estará localizada en la mente...

Sí, pero mente y cuerpo no pueden separarse. La personalidad se expresa también en el cuerpo. En cierta forma, está encerrada en la prisión cuerpo-mente. Cuando aceptas la personalidad, los contenidos de la mente y el cuerpo no tienen ya ningún punto de agarre. No cambies tus opiniones ni adoptes una nueva forma de vida.

¿Debe primero llegar la mente al silencio, a la quietud, para poder ver sus contenidos

La mente es un objeto de percepción. No necesita estar en silencio para ser percibida. Ve primero que hay agitación en el cuerpo-mente. Repito que es un

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

despilfarro de energía intentar aquietar la mente. La naturaleza de la mente es movimiento. Pero tú no estás en el movimiento. Él está en ti. Cuando el cuerpo-mente funciona en ti, en tu totalidad, llegará espontáneamente a su ritmo inherente sin agitación. Las acciones son perfectamente eficientes.

Cuando la apertura psico-fisiológica llega a la quietud y tiene lugar una reestructuración de la energía, ¿hay cambios biológicos notables?

Ciertamente. Ya no hay funcionamiento fraccionario. Cuando vives en la totalidad, tu cuerpo entero es una mano abierta a todo lo que aparece en la vida.

En cualquier situación, el sabio está en la sociedad pero no pertenece a ella.

Hazte consciente en comunicación con tus circunstancias de que lo que tomas por dos campos distintos —objetos exteriores y pensamientos y sentimientos interiores— son sólo un campo desde el punto de vista del que percibe, tu totalidad. Verás que cuando creías conocer una situación, lo único que conocías era tu reacción y que lo que llamabas acción surgía de una reacción. Las acciones que son propiamente reacciones crean en ti la memoria.

La acción espontánea no está relacionada con la memoria y no deja residuos.

Pero la memoria es necesaria en muchas circunstancias de la vida. Hay una especie de pereza de los sentidos. Cuando vives en tu totalidad el cuerpo entero despierta y participa. No está reducida al órgano físico sino que aparece referida a la sensación global. Cada percepción es un nuevo nacimiento porque la conciencia y su objeto son uno con el tacto, con el olfato o con la audición.

Encontrarse, estar juntos, es amor. El «yo» y el «tú» son superposiciones, conceptos, identificaciones con el cuerpo y la mente. En la relación de objeto a objeto, de personalidad a personalidad, no hay amor, no hay comprensión. Hay sólo necesidad, exigencia. En esta restricción hay inseguridad. En la sociedad en que vivimos no hay más que demanda.

¿Cuál es la verdadera forma de dar?

Cuando no hay nadie que dé, hay donación real. El verdadero don surge del profundo agradecimiento de estar vivo, de ser.

¿Cómo puedo vaciarme del sentido del yo?

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

Cuerpo, sentidos y mente son herramientas, vehículos, instrumentos. Puede haber momentos en la vida diaria en los que no haya función, pero esta ausencia de funcionamiento no tiene nada que ver con la serenidad. Hay quienes hacen un gran esfuerzo para, mediante diversas técnicas, dejar estos instrumentos en reposo. Estos métodos de concentración son procedimientos completamente artificiales. La serenidad llega de forma natural. Una mente concentrada nunca es libre. Date cuenta de que en todo esfuerzo por conseguir una detención en los órganos que por naturaleza son medios para funcionar, habrá fijación sobre el objeto. El estado natural de la mente es movimiento.

¿Por qué impedir entonces su normal funcionamiento? En la meditación verdadera no hay finalidad, no hay control, puesto que no hay nadie que medita. Toda existencia está en la serenidad pero la serenidad no está en la existencia.

La memoria mantiene la idea de ser persona. La memoria completa todas tus experiencias vitales. Estas flores son nuevas en cada momento, pero tú haces que sean siempre las mismas. Puede haber analogía entre ayer y hoy, pero no hay repetición. La memoria te impide ver los hechos desnudos. Lo que tomas por hechos, por una experiencia real, son sólo reacciones basadas en la memoria. Cuando no hay ya un esfuerzo por la supervivencia psicológica, la memoria psicológica que oscila entre un pasado y un futuro proyectado desaparece. La memoria funcional permanece, naturalmente.

cuando no haya ya una implicación psicológica, serás consciente del momento, estarás receptivo a todo lo que llegue a ti. Simplemente estás presente y hay alegría en el hacer, en todo tu vivir. Se despierta en tu conciencia. Percibe el momento exacto en que regresas a la identificación con tu antiguo cuerpo. Lo que llamas tu cuerpo no es en absoluto tu cuerpo real. En esta sensación de distanciamiento, en este salir del proceso, hay un pre-sentimiento de tu autonomía, de tu libertad, de tu esencia.

Pero cuando la mente comprende, estás abierto a una nueva dimensión del vivir. Debes hacer que esa información pase a ser de primera mano. Hay sólo actuar. La conciencia y su objeto son uno. No puede haber acción y sentimiento de ser el agente al mismo tiempo.

¿Está el deseo completamente ausente en la serenidad?

Cuando vivimos en la serenidad, en el plano de fondo sobre el que todo aparece, el deseo es —podríamos decir— colmado, realizado. Pero cuando examinas los deseos, ves que hay un sólo deseo: el deseo de estar sin deseo. Cuando no hay nada que agarrar se intranquiliza y está ansiosa por su supervivencia. Por eso, al

LA SENCILLEZ DE SER

“JEAN KLEIN”

principio, lleva tiempo ver los hechos. Mantén tu observación. Toda situación tiene su propia solución, puedes estar seguro. Es una conclusión desde la totalidad de tu ser, no desde la estructura gusto-disgusto, dolor-placer. La mente es un complicado rompecabezas. Hay muchas pequeñas piezas con las que construir tu paisaje. Observa. Esta serenidad es la conciencia, tu totalidad. La conciencia es el único continuum.

Verás que cada situación, cada momento de la vida, es un saco sin fondo. Trata de verlos de forma nueva. Cuando te liberes de las imágenes del entorno, te conviertes realmente en un ser social. El verdadero socialismo consiste en mirar a la vida libre de la memoria, libre de esquemas. Al ver y actuar libre de la memoria das a tu entorno la libertad de ser libre.

Ramana Maharsi solía decir: «Cuando surjan los pensamientos, pregunta a quién le surge el pensamiento». Toda percepción está referida a ti porque tú eres. No hay percepción sin ti. De otra manera, no hay mundo para ti. Es lo que yo llamo serenidad, silencio, conciencia. Es ser yo. Estos momentos son efímeros. ¿Comprendes?

¿Quieres decir que la conciencia continúa surja o no el objeto?

Sí. La conciencia es un continuum. La vigilia, el sueño con sueños y el sueño profundo son superposiciones sobre este continuum. En los estados de vigilia y sueño con sueños el objeto está presente, pero en el estado de sueño profundo no hay objeto. Debido a que sólo te conoces a ti mismo en los objetos, en la relación sujeto-objeto, consideras como ausencia el estado sin objeto. La conciencia siempre es.