

## CONFERENCIA. LA MEDITACIÓN.

Jordi: Meditamos para intentar dar un salto. Como si la experiencia fuera doble, como si funcionara a partir de dos «realidades» que se interrelacionan, como dos ordenadores en paralelo. Por un lado, está toda la información aprendida, que se proyecta hacia un determinado futuro, haciendo que la experiencia de estímulo exterior que se vive provoque una determinada reacción. Este pasado es el conjunto de experiencias que hacen que nos vivamos tal como nosotros nos estamos viviendo como personas. Por otro lado, está la vivencia directa, en cuanto a todo lo que perciben los sentidos. Y estas dos «realidades» se entremezclan.

La experiencia directa inevitablemente es base de la experiencia, aunque la vivencia del pasado está sobreponiéndose a la vivencia directa. Este hecho provoca que viva como única realidad este pasado que se sitúa encima, tapando la vivencia total y directa de Ser. Entonces, estoy viviendo a través del tiempo y a través de las ideas, las angustias y el proceso emocional que se ha ido cargando. Y ello se convierte en mi realidad. Por debajo de ésta, se encuentra la vivencia directa e inmediata de lo que es más real, que es la base que da la experiencia total. Así pues, se trata de dar un salto y pasar de este foco, ordenador o base de experimentación, que es toda la argumentación, la línea acumulativa del pasado y que ha forjado la personalidad, a la inmediatez de vivencia, independientemente de ese pasado. Este salto nos lleva a adentrarnos

en una vivenciación que, como contraste a lo vivido anteriormente, hace que reine una experiencia de espacio y de globalidad en todo, se pierde la noción del tiempo, y lo que desde la otra parte valoramos y analizamos que son dos cosas aparentemente, sujeto que experimenta y objeto experimentado, se funden como una sola cosa, en una sola Realidad en la que desaparecen objeto y sujeto. A esta Realidad vivida, se le llama en la tradición antigua la «no-dualidad». Ya ni se le denomina «uno» o «unidad», sino solamente «no-dual». Esta no-dualidad de vivencia, a la que se entra mediante el estado meditativo, es un tipo de experiencia muy distinta comparándola con la vivida anteriormente, cuando predominaba el tiempo y la fuerza del pasado del «yo».

La fuerza que tiene la estructura mental del pasado, de la idea, del hábito, de la repetición, de la grabación que se repite, es enorme. Y vivir exclusivamente a partir de esa realidad, aunque la otra esté ahí y sea la más esencial o la más real o la Real, hace que todas las entradas o todos los saltos que queramos dar a esa vivencia de Realidad inmediata sean difíciles durante un tiempo. Por lo tanto, teóricamente, un pre-aprendizaje para poder dar el salto sería conocer bien esta estructura montada de conceptos e idealizaciones a partir de una fórmula que hace vivir estos conceptos, que es el lenguaje. Se trataría de ver, por un lado, la base de esa estructura, los miedos y deseos reales que se tienen y de dónde vienen, ver que se repiten, y darse cuenta de que a eso que le hemos dado tanto

valor, el lenguaje y el pensamiento, es enormemente limitado, y que nos hace vivir unos roles constantes, con unas emociones determinadas. El lenguaje y el pensamiento son limitados en comparación con la vivencia de la no-dualidad, que es una abertura, indescriptible por el lenguaje, de vivencia inmediata de Ser, de la cual podríamos decir que sería como vivir la inmortalidad, algo que para la otra parte puede resultarle una revolución o hasta una locura. Entonces, meditamos para dar este salto, al cual llamamos a veces la presencia, la atención, la sencillez. Pero, si la otra parte está en fuerza y movimiento, no permite este salto. Además, genera un lío, porque quiere y no quiere, y desea un tipo de meditación que justamente esa parte no va a encontrar nunca, porque idealiza la meditación y la espiritualidad. Entonces, repito, hay que conocer esas dos bases: por un lado, la incapacidad del lenguaje de hacernos vivir esa parte, que no es lenguaje, y, por otro, la existencia de una estructura que se repite, que es una forma de pensar y de sentir o emocionarse, y que su base es la idea de nosotros.

La idea de nosotros es el fundamento de nuestro miedo, de lo que no nos gusta, lo que repudiamos, lo que nos hace tener pavor y reacción a que algo pueda pasar, y entonces huimos; y también es la base de lo que deseamos, lo que queremos, lo que repetimos y lo que buscamos como personas. Entendemos que esa idea se trata de nosotros, y que tenemos que dar satisfacción a los deseos y huir de aquello que no nos gusta. Y de ahí esa fuerza tan grande, que hace que no podamos

salir de la vorágine.

Acogemos a veces la espiritualidad y a veces la meditación o cualquier otra cosa, idealizándolas otra vez a partir de conceptos y del lenguaje, con lo cual siempre chocamos. Es como si el policía que busca al ladrón fuera el mismo ladrón. Nunca se va a querer descubrir a sí mismo, porque él mismo es el ladrón. Es como una especie de paranoia o de bipolaridad en la cual el policía, cegado en su historia, cree que va a encontrar al ladrón, cuando éste es él mismo, porque es el propio proceso del pensamiento que idealiza y busca mediante la conceptualización y el lenguaje. Y el salto consiste en salir de ahí, pasar a un estado que siempre es nuevo, que es lo más sencillo, lo más simple, pero que la otra fuerza lo hace muy complejo, cuando en realidad es ésta la complicada y enrevesada.

Participante: Esa fuerza que no te permite dar el salto a la sencillez te hace una especie de chantaje, y te vuelve hacia ella, ¿no?

Jordi: Sí, ése es el problema, que tiene mucha fuerza, porque justamente está cogiendo la fuerza de la Realidad, que es la fuerza real. La mayoría de los mortales debemos aprender a dar este salto. Parece, de entrada, que este salto lo realizas por un acto de voluntad personal: «ahora, porque entiendo o percibo algo, voy a dar este salto». En realidad, no es así, aunque lo parezca. Y como no es así, sucede a veces que sin darte cuenta de cómo ni por qué, y en una circunstancia

inesperada, se da el salto. Y a veces sucede que, cuanto más deseas dar el salto, menos lo das.

Entonces, para nosotros es una progresiva discriminación: por un lado, acercarnos con nuestra intuición y nuestro discernimiento a lo verdadero; y, por otro, con lo que ya hemos conocido, soltar, meditar, entrar en el salto. No obstante, aparte de esos dos aspectos, discernir y contemplar, puede haber otros que colaboren, como descubrir bien esa estructura personal y ver sus entramados. Aunque nos parecemos, y en muchas cosas somos iguales, en muchas otras somos diferentes, y es bueno conocer los entramados emocionales procedentes de la idea de nosotros, tanto de proyección negativa como positiva. Para dar este salto, colabora el hecho de conocer la estructura personal o el personaje. Para ello, es importante la humildad, la sencillez, la verdad, porque hay dos tendencias como estructura personal: o dejarse caer en la tendencia de ser poco, o dejarse caer en la tendencia de ser mucho o más que los demás. Y eso es lo que se valora de forma positiva o negativa en el funcionamiento social común: valores positivos o defectos de la persona. Entonces, cogemos nuestra máscara y vamos de aquello que creemos que es valor en nosotros. La humildad, la sencillez y la veracidad consisten en que, tanto si aparece lo positivo como lo negativo, lo reconozcamos y no nos identifiquemos con ello. La humildad no se indica en el sentido de ver siempre lo negativo en uno, por ejemplo, verse torpe, poco inteligente o desgraciado, porque eso es un problema, ya que me identifico con un cuerpo de dolor. Y

tampoco se trata de identificarme con lo positivo, es decir, con ser más inteligente, con las cosas que he hecho o que haré, etc. Ni lo uno, ni lo otro.

Si hay amor y si la vida, la conciencia, nos lleva a ello, se trata de un proceso de ir viendo que suele ser dilatado. Se puede dar el salto de golpe, pero luego normalmente hay que llevar a cabo un trabajo y una purga. Aunque ese estado de no-dualidad se haya vivido intensamente, después habrá que purgar todo lo otro, habrá que verlo, porque aparecerá...

Conferencia de Jordi Barqué.

Transcrita por Juani Monteagudo.