

"Conocimiento de la Nueva Era", N° 414
JUNIO 1.972

TECNICA DE LA

S.T.

Es indispensable
ir a la raíz de
nuestras dificultades

MUTACION ESPIRITUAL

por ROBERTO LINSSEN

Hablar de una técnica de la mutación espiritual parece paradójico o bien absurdo y contradictorio, sin embargo no hemos encontrado otros términos para definir la actitud práctica de acercamiento a todas las circunstancias de la vida, que sea capaz de operar un despertar integral de la conciencia. Sabemos que Krishnamurti y los grandes Maestros del "Chan" como Shen-Hui, enseñan que desde el momento en que damos importancia a los métodos y a los medios que nos permitirán acceso a una realización espiritual, estos métodos y estos medios llevan en sí sus propias limitaciones.

* Sabemos que la naturaleza del "fin" contiene los medios empleados y lleva la huella indeleble de los condicionamientos específicos de dichos medios. Sabemos que todo método tiende a condicionar la mente de aquellos que se inspiran en él, por el hecho de que se sumergen inconscientemente en el proceso de imitación de un mo-

delo, y toda obediencia a un modelo paraliza las posibilidades creadoras de la mente. Pero la atención de la que nos proponemos hablar aquí no se inspira en ningún modelo. No se trata de fijar nuestra mente sobre imágenes y signos particulares; tampoco se trata de imitar, de copiar, de obedecer a "palabras de pase", a conceptos, ni de dar ninguna sugestión.

De lo que se trata fundamentalmente aquí es de un proceso de desarrollo natural de la atención que no tenga móvil de adquisición de nuevos bienes ni de nuevos poderes. Ya lo hemos repetido: todo está aquí; no hay nada que hacer en el sentido acumulático del término. Más bien se trata de "deshacer"; de deshacer los nudos, los innumerables nudos de nuestras tensiones internas, de nuestras complejidades mentales, de los residuos de nuestros actos incompletos, de nuestros engramas cerebrales, de nuestras contradic-



ciones internas y de nuestras nostalgias.

Nuestros hábitos mentales, la agitación incesante del pensamiento, las palabras o las imágenes mentales psíquicas que se presentan en el campo de la mente, son los principales obstáculos a nuestro despertar interno.

La solución no reside en evadir estos obstáculos. No se trata de ahuyentarlos simplemente por medio de un acto de disciplina o de voluntad del "yo". Ciertamente que esto es posible, pero no esta vacuidad artificialmente manipulada por el "yo", el problema permanece idéntico, pues bajo ese proceso, el "yo" que es la fuente primordial de todas las agitaciones mentales, permanece intacto. Un "yo" agitado se ha transformado simplemente en un "yo" calmado; pero en lo fundamental queda siempre un "yo".

Cuando el "yo" trata de realizar el vacío mental, una grieta se abre inconscientemente en él. Es muy fácil comprender esto: el "yo" se divide en dos elementos, en uno de ellos se encuentra toda la voluntad, es el pretendido sujeto, la otra parte, formada por el conjunto de las agitaciones emotivas o mentales, vienen a ser "los objetos". Así una de las partes: el SUJETO, opera sobre la otra parte: los OBJETOS (los pensamientos) por medio de una tensión considerable. Todos podemos ensayar esta experiencia a título de

provisional; puede ser útil, con la condición de que estemos muy conscientes de sus limitaciones, pero se necesita un gran esfuerzo y perseverancia.

La verdadera mutación espiritual implica una completa evaporación de todas las tensiones psíquicas que alimentan y refuerzan al "yo"; la supresión de las divisiones interiores del "yo" y sus relaciones con las tensiones recíprocas. Para esto no basta formar un vacío mental dictado por el "yo" sobre sus pensamientos, sus imágenes y sus remolinos emotivos. Literalmente hay que pasar a través de ellos. Es indispensable ir hasta la raíz de donde emanan todas las pulsaciones psíquicas que dan origen a nuestros pensamientos.

Esto exige de nuestra parte el ejercicio constante de una vigilancia, de una atención de carácter muy particular, de la que sólo Krishnamurti y los Maestros del Budismo "Chan" nos han dado las claves esenciales. Así como lo dice a menudo Krishnamurti, el "yo" que no es más que condicionamiento e ignorancia, no puede destruir al "yo".

¿Quién, o qué o cómo se destruye el "yo"? ¿Por medio de qué proceso se puede realizar la mutación espiritual de la que todos los "Despiertos" de todos los tiempos nos han hablado? Esencialmente, siempre por medio de la atención. Recordemos aquí el bello pen-

samiento del Buda en el Dharmapada: "La vigilancia y la lucidez son las vías de la inmortalidad. La negligencia es el sendero de la muerte. Los negligentes están como si estuvieran muertos... Los vigilantes no mueren".

DESPERTAR INTEGRAL

Pero esta vigilancia suprema, auxiliar indispensable del despertar interno, es un estado de ser espiritual completo que comporta tanta atención pura como amor, en su forma más elevada.

Nos encontramos, pues, frente a frente con el problema de una forma superior de atención, de la que la inmensa mayoría de los hombres de hoy están muy alejados. Se trata de una facultad natural que proviene simplemente de un perfecto conocimiento de sí mismo, y ya hemos visto que un perfecto conocimiento de sí, significa que nos hemos revelado plenamente a nosotros mismos, en la plenitud de lo que somos, es decir, por medio de una toma de conciencia, no solamente física, sino también psíquica y sobre todo, espiritual, y estamos muy lejos de ello. La distancia que existe entre el despertar integral resultante de la mutación espiritual y la conciencia que nos es familiar es considerable.

Nos daremos una idea por medio de una comparación: hay la misma diferencia entre el estado

de conciencia no individualizada de un animal superior y la conciencia individualizada de un ser humano ordinario, como la que existe entre un ser humano ordinario y el "Eternamente Despierto".

Otra comparación puede orientarnos hacia la comprensión del proceso operante en la mutación espiritual: Cuando dormimos, soñamos a menudo; si estamos bajo una visión de pesadilla que provoca un intenso temor, salimos de nuestra condición de sueño y nos despertamos.

Lo mismo sucede si tenemos un sueño agradable. Las emociones y los placeres demasiado intensos nos despiertan. La causa principal de nuestro despertar no proviene del dolor ni del placer, sino de cierta intensidad vibratoria en la parte psíquica. Por un proceso similar es como podemos pasar de la conciencia vigílica ordinaria (que erróneamente consideramos como el completo estado de vigilia) a una conciencia de despertar integral. Esto significa que el ser humano tiene posibilidad de hacer la experiencia de un estado de conciencia natural de una intensidad y de una hondura infinitamente mayores que las que nos son familiares.

La profundidad y la intensidad de esta conciencia provocan la (liberación de la condición de somnolencia y de letargo) de nuestra conciencia acostumbrada. Ahora

nos encontramos en estado para comprender claramente las razones por las cuales es importante que en nosotros se manifieste una calidad nueva de atención y de conciencia.

¿Cómo realizarla? Por el ejercicio constante de una atención más y más perfecta. ¿Cuáles son las condiciones de una atención perfecta? Nada es a la vez más sencillo y más arduo. Simple en la teoría; arduo en la práctica. Teóricamente es sencillo, pues se comprende que para ser atento no hay que ser distruido. Complicado en la práctica porque nadie se da cuenta hasta qué punto somos distruidos a cada instante.

¿Qué significa ser distraído? Significa estar dividido, partido en dos; por una parte entre los elementos precisos de una circunstancia determinada de la existencia, y por otra por un farrago de ideas, pensamientos, imaginaciones que no tienen relación alguna con esa circunstancia. Esta ausencia y esta distracción nos vuelven inadecuados y constituyen una forma familiar de degradación progresiva de la atención. Rara vez estamos atentos porque no nos acercamos a las circunstancias de manera adecuada y nunca esta actitud es adecuada porque las circunstancias del momento presente son siempre nuevas y nuestros pensamientos están atiborrados de millones de hábitos del pasado que nos impiden estar disponibles en el presente y, sí, sin saberlo nuestra

mente no está llena de los automatismos de las memorias del pasado, por medio de creaciones imaginativas o hipótesis, anticipan el futuro. Y estas anticipaciones imaginativas del porvenir están enteramente condicionadas por las memorias del pasado.

EL PRESENTE

Para la mayoría de nosotros, el presente jamás es verdadera y plenamente vivido, sólo lo es en el nivel físico, externo y más aparente, pero en nuestra vida interna casi nunca estamos presentes al presente. Cada segundo presente está oscurecido por la sombra proyectada del pasado. La suma de las memorias pasadas que nos acosan, es intensa; esta suma determina nuestra vida interna; automatismos cuya amplitud y potencia se nos escapan. De hecho muy raramente somos nuevos en el instante nuevo y raramente disponibles al lenguaje de los hechos, pues los hechos siempre son nuevos.

Las ideas nunca son nuevas; la grieta entre las ideas y los hechos se ensancha cada día más, tanto en la escala individual como en la escala colectiva. Si las ideas no están adecuadas al lenguaje de los hechos, las estructuras que son la expresión concreta de esas ideas, lo son todavía menos y asistimos impotentes a los efectos desastrosos de esta distancia entre las estructuras anticuadas, totalmente incapaces de responder a las exi-

gencias de los hechos siempre nuevos.

Esta grieta se ha ensanchado aún más debido al adelanto inaudito de la ciencia y la técnica. La rapidez de rayo de este desarrollo, ha precipitado la revolución de los hechos. Las ideas y las estructuras ya no pueden seguirse, pues es evidente lo inadecuado de todas las estructuras políticas, económicas y sociales.

Como dice Carlo Suárez: "En todos los fenómenos del mundo, colectivos o individuales, cada uno ve cómo el espíritu de indeterminación triunfa. Cada instante que pasa introduce algo nuevo en el mundo, algo imprevisible que no se puede determinar más que después del acontecimiento. El pensamiento ahora ha llegado hasta allí. El viraje histórico al que asistimos pone en jaque constantemente a ese instrumento de trabajo que era la hipótesis. La idea de que podemos introducirnos en lo Desconocido por medio de lo conocido, es una contradicción condenada desde hace tiempo por los hechos".

La distancia que separa las ideas de los hechos desaparecerá de la escala individual sólo mediante una actitud de acercamiento totalmente diferente hacia los problemas en toda circunstancia. Se trata de una transformación psicológica fundamental que libera al ser humano de toda esclerosis intelectual, de toda fijación de la mente sobre fórmulas caducas y sobre

apprioris mentales. Esa sutileza y vigilancia mental pueden realizarse gracias a la técnica de una atención perfecta durante la cual la mente, plenamente atenta en toda circunstancia, adquiere la capacidad de desapegarse de toda identificación con cada circunstancia anterior, para recibir mejor la circunstancia nueva. Tal actitud es la que ciertos psicólogos anglo-sajones de vanguardia definen por el término "shifting" (el cambio de una posición a otra, desviarse).

Abreviando, podríamos esquematizar el proceso normal de la conciencia y de las actividades mentales bajo la forma de un proceso horizontal de apariencia rígidamente continua dentro de la duración. Tenemos de nuestra conciencia y de nuestros pensamientos, una impresión de deslizamiento uniforme dentro de la duración.

A partir de ayer, donde nuestra vida psíquica permanece fuertemente atada, a través de hoy y hacia mañana, nos seguiremos sintiendo psíquicamente en una impresión de continuidad uniforme.

Si reflexionamos un tanto sobre las implicancias de este "alargamiento" de la conciencia dentro de la duración, advertiremos dos factores solidarios y complementarios: este proceso horizontal de la conciencia es, fundamentalmente, una dis-tracción (doble tracción), un estirarse de la conciencia dentro de la duración, un desgarramiento entre el pasado al que permanece atada y el presente: y una

escisión del mismo tipo entre el pasado y el porvenir, hacia el cual se dirigen en todo instante las proyecciones imaginativas.

La extensión de esta horizontalidad trae un desperdicio considerable de energía psíquica, una disminución proporcional de agudeza de conciencia; diluída a tal extremo hasta el punto de alcanzar un estado latente de somnolencia y de letargo. De todo lo que precede discernimos inmediatamente un importante desperdicio de energía como resultado de tensiones internas y de tendencias contradictorias entre las divisiones arbitrarias operadas en uno mismo.

Estas son las razones esenciales del adormecimiento de la conciencia humana llamada "normal", de su naturaleza conflictiva, de su condicionamiento y de su ineficacia; este desparramarse de las energías psíquicas dentro de la duración proviene de una sutil estratagema elaborada por el instinto de conservación del "yo". Las capas profundas del inconsciente bien saben que esta debilidad de la energía psíquica y de la conciencia aseguran la protección del proceso del "yo" y de su aparente continuidad.

En otros términos; una zona psíquica profunda de nuestro ser interno sabe muy bien que si nuestra conciencia no estuviera esparcida o desparramada en la duración, ni dividida en elementos contradictorios, alcanzaría la agudeza que la liberaría instantánea-

mente de su somnolencia y de su letargo. ¡Y esto, las zonas profundas de nuestro ser interno no lo desean a ningún precio! Tal es el significado esotérico del "hombre viejo" en nosotros, del que es necesario despojarnos. Se trata de un haz de tendencias psíquicas profundas que llevan la huella de memorias oscuras; no tan sólo de nuestro pasado individual, sino de todo el pasado de la especie humana y de las otras especies.

Nos han precedido tantos esfuerzos, tantas luchas de millares de nacimientos y muertes, que la fuerza oscura que lleva la marca de esas memorias lejanas dice: "aquí estoy y aquí me quedo, y me mantengo en los niveles adquiridos al precio de tantos esfuerzos. En ningún caso abdicaré".

Allí se sitúa el centro de la lucha esencial entre nuestro pasado simbolizado por "el hombre viejo" y el presente; entre la fuerza satánica y la fuerza de la Vida Creadora y Divina. (Satán viene del antiguo árabe: Sheitan: yo resisto).

¿Es menester comprender y sentir que la distracción —en apariencia tan normal, natural y sencilla— de la que creemos ser los únicos actores, es en realidad, la expresión de una voluntad irresistible que emana de las capas más profundas del inconsciente.

DESPERTAR

En oposición radical al proceso horizontal y disgregador de la con-

ciencia dentro de la aparente continuidad del cuerpo, existe un proceso "vertical". Es el del "despertar".

Es fácil comprender en el nivel intelectual que si la conciencia y las energías psíquicas llegan a liberarse de su apego al pasado, así como de sus tendencias a proyectarse hacia el futuro, habrá una concentración mayor de energías en el presente. Es, pues, indispensable que la conciencia se recoja sobre sí misma, no mediante un repliegue egocéntrico, sino más bien, en un abrirse a la Fuente Primordial de donde emana esa conciencia, fuente que es de un fluir perpetuamente presente. Es menester comprenderlo bien pues innumerables equivocaciones son posibles a este respecto.

La agudeza de conciencia no proviene de una disciplina deliberadamente realizada por el "yo" que trata de concentrar las energías desparramadas en un solo momento del presente, sino que resulta de un proceso casi triple y simultáneo.

Por una parte, la toma de conciencia de los móviles profundos de esparcir las energías psíquicas que permite la condición de somnolencia general, (asegurando la continuidad del "yo" tal como lo desea su instinto de conservación.) Por otra parte, el ejercitar la atención más y más adecuada a cada instante del presente, despojándose del apego al pasado, tanto co-

mo de las proyecciones hacia el futuro.

Esta calidad de atención tiende a romper la continuidad aparente de la conciencia normal. De allí que la estructura psíquica adquiera más sutileza, más agilidad y menos rigidez. Esto le permite realizar una perfecta disponibilidad a una conciencia más profunda: la del Presente Cósmico.

El hecho de romper la aparente continuidad de la conciencia ordinaria y permitirle concentrarse completamente en el presente, le da a la vez la sutileza y agudeza necesarias a la disponibilidad generadora del Despertar.

Otra condición importante: estar atento no quiere decir estar sobrecargado de los pensamientos habituales, aún si estos pensamientos se refieren a una circunstancia particular; así como lo explica Krishnamurti, existe un estado de "atención pura", sin ideas, sin imágenes, sin palabras, sin símbolos, sin el automatismo de la verbalización tan familiar, que da tan rápidamente (nombres) a las cosas y a los seres. Todo esto, nos dice Krishnamurti, no son más que distracciones y sensaciones, y él es muy preciso y muy severo a este respecto.

Existe un estado de observación silenciosa, un estado de extraordinaria lucidez sin ideas. En ese estado es cuando la conciencia realiza su culminación de agudeza, la que es liberadora en extremo, pues volatiliza de por sí la huella

de todas las memorias del pasado y de todos los engramas del sistema nervioso. Esta es la única solución natural y valedera, debido a razones psicológicas, espirituales y metafísicas irrefutables.

Esto no quiere decir que el ser que ha despertado ya no tiene memoria. El posee una memoria notable, pero está completamente libre de ella. La memoria es un proceso natural, pero a esta memoria se superpone otra a la que Krishnamurti llama "la memoria psicológica" que resulta de una identificación excesiva con la de los hechos.

¿Querrá esto decir que el hombre que ha despertado permanece sin pensamiento? Otro malentendido que hay que disipar. El hombre que ha despertado piensa: pero lo hace adecuado a las circunstancias, y sus pensamientos son nuevos, flexibles. Para aquel que ha despertado, el pensamiento es un instrumento de comunicación. Para la mayoría, el pensamiento que no es más que una función, se toma por una entidad. Además, cada pensamiento, en la mayoría de los casos, es cómplice del instinto de conservación del "yo" y participa inconscientemente de la comedia psicológica que nos representamos a nosotros mismos, con una desconcertante sinceridad, para nuestra mayor desgracia.

Se trata de comprender de una vez que el "yo" no puede disolver al "yo". Cualquier práctica que emane del "yo" no puede liberar-

lo de modo valedero ni definitivo de sus "engramas", únicamente la irrupción al corazón del "yo" de una zona de conciencia infinitamente más profunda, puede realizar esa liberación. Para que esto se produzca, el "yo" debe realizar una disponibilidad interior. Esta disponibilidad puede realizarse mediante el ejercicio de una atención pura que rompa el torniquete del tiempo en el que la conciencia egoísta se encuentra aprisionada. Tal es, a grandes rasgos, la técnica de la mutación espiritual cuyo medio es la atención perfecta.

La que precede nos permite medir la distancia que existe entre las técnicas psico-terápicas, psicoanalíticas, así como las técnicas de la ciencia y de la dianética por una parte, y por la otra, la técnica de la atención perfecta. Estas técnicas se sitúan en diferentes planos: las primeras quedan prisioneras del torniquete del tiempo y de la continuidad del "yo"; pertenecen al proceso horizontal que sujeta y tan sólo introduce modificaciones parciales.

Krishnamurti ha denunciado perfectamente sus limitaciones llamándolas "transformaciones del "yo" o "continuidad modificada". A veces son útiles y hasta indispensables en los casos patológicos, en las neurosis, y las experiencias clínicas demuestran irrefutablemente su eficacia.

S.T.

VIDAS ANTERIORES.

Pero ni en el psico-análisis, ni en la ciencia, ni aún en la dianética, se trata de la mutación fundamental a la que tanto Krishnamurti como los Maestros hindúes del Advaita Vedanta y el ZEN, consideran como de suma importancia.

En efecto, la técnica esencial del psico-análisis tradicional consiste en explicar el presente por medio del pasado, en buscar en la órbita del "yo" dejado intacto, los traumas que desde la infancia han determinado los choques y las tensiones inconscientes que se manifiestan bajo la forma de complejos diversos. La ciencia y la dianética pretenden ir más lejos. Ellas afirman proceder al despojamiento de las energías psíquicas acumuladas durante las vidas anteriores. Enunciar tal pretensión equivale a manifestar una completa ignorancia del proceso detallado de las transformaciones psíquicas y espirituales que se efectúan en todos los niveles, entre dos encarnaciones.

Es importante saber que, si queremos cifrar en valores de energía psíquica la influencia de las memorias pasadas y sus residuos dejados en el inconsciente, hay que tomar en consideración, desde que la continuidad es mucho más real y eficaz que la de los residuos kármicos personales de vidas anteriores. Estos últimos no intervienen más que en un 49 por

ciento del total energético de los "engramas".

Volver a sumirse dentro de las emanaciones de ese lejano pasado equivale a reforzar de manera excepcional la continuidad del "yo" y volver a apretar el torniquete de la duración y del tiempo.

La Naturaleza, no sin razón, nos vela en la mayoría de los casos las memorias de existencias pasadas. Los liberados de todos los tiempos y hasta el Buda mismo, han evitado hablarnos de la re-encarnación.

Los Maestros del "Despertar" nos dicen que el recuerdo auténtico de las vidas anteriores sólo es posible con la condición de que nos desapeguemos de la agitación mental de nuestra conciencia personal, a fin de descubrir el nivel de conciencia más elevado, que es el hilo conductor permanente de las vidas sucesivas.

El esfuerzo esencial de todos los "despiertos" consiste en concentrar su atención en el Presente, para llegar a ser nuevo en el instante nuevo; totalmente liberado del pasado para estar disponible a la pulsación cósmica del presente, la única que puede librarnos de modo auténtico y definitivo.

¿Por qué? Porque esto no es el resultado de una selección del "yo" y no se refiere al pasado para resolver el Presente.

Así lo expresa Krishnamurti: "Nadie puede realizar lo Supremo,

(Concluye en la pág. 23)

ción y la humanidad. Para llegar a vivir como unidad colectiva superior, es necesario atravesar, por maduración gradual consciente, viéndolas, las unificaciones componentes menores. Son por lo tanto, absurdos hoy los internacionalismos abstractos, cuando el mundo trabaja todavía por encontrar sus unidades étnicas menores, su creación actual, antes ignorada. La formación progresa por continuidad, porque una unidad colectiva no es simple agregado regido por construcción exterior de leyes, sino que para resistir al choque del tiempo, ha de ser un organismo regido por una conciencia colectiva, fusión de almas que sólo una larga maduración puede operar: toda unidad se rige sólo en cuanto se ha formado, y se corresponde en otra unidad psíquica íntima, que la mantiene compacta. Una nación no es otra cosa que la indumentaria exterior de un psiquismo colectivo, la forma biológica de esta unidad espiritual superior.

En la actualidad, el Estado no puede ser sino pueblo, y (un pueblo no puede existir si no se organiza, en Estado.) Y la progresión de las unidades y conciencias directivas continuará dilatándose en la evolución, hasta una unidad y conciencia cósmicas que comprendan todo el universo. La lucha es la fatiga de transición, que cesa al alcanzarse la meta, la unificación más alta. Tal es la tendencia constante, el significado de las grandes tentativas históricas de la forma-

ción de imperios. Política, científica y espiritualmente, el ser busca la unidad.

También el terreno político es campo de verdades relativas y progresivas; el concepto de Estado es un concepto en constante devenir, como un pueblo es una unidad en incesante evolución. Toda generación vive un instante de progresivo desarrollo de la verdad política del propio pueblo, así como por momentos sucesivos vive su verdad artística, científica, ética y religiosa. Al presente sólo puede hablarse de Estado; pero el camino para llegar hasta aquí ha sido largo. Se trata de una maduración biológica largamente elaborada, aunque haya hecho explosión en revoluciones. La unidad colectiva se ha expresado desde los orígenes en su poder central con el método de la selección biológica. Creado este centro, ha disciplinado de manera progresiva los poderes, Primero mediante coacción, vale decir por la arbitrariedad de un vencedor; luego, mediante convenio, o sea, la arbitrariedad de las mayorías; al fin, hoy es función colectiva, es decir, justicia: he aquí las etapas evolutivas del principio de la atribución de los poderes.

Más detalladamente, tenemos en principio un poder absoluto subdividido, como en el feudalismo; más tarde, un poder absoluto centralizado en manos del más fuerte (monarquía), vencedor de toda una clase domesticada y asimilada