



Conferencias

## EL CONCEPTO MEDITACIÓN

### *Conversaciones Esotéricas por VBA*

Descripción de la conferencia.

La meditación, técnicamente hablando, es el paso que va desde el centro Ajna al centro Coronario. La atadura a las técnicas y a las imágenes falsas creadas. El observador y la cosa observada. La vía de la atención. La meditación y su grado de profundidad. Sobre el deporte. Sólo por la atención llegaremos a la liberación y al vacío creador.

Vicente Beltrán Anglada

Barcelona, 28 de Noviembre de 1982



Asociación



## EL CONCEPTO MEDITACIÓN

**Vicente.** – Hoy vamos a conversar acerca de *la meditación*. La meditación, técnicamente hablando, es el paso que va desde el Centro Ajna al Centro Coronario, y esto es muy fácil de explicar, incluso gráficamente como hicimos el mes pasado. Pero, la meditación es algo más profundo de lo que solemos percibir, de lo que solemos comprender. Una definición de la meditación sería: *es la liberación del proceso de degeneración mental, es la detención del proceso de envejecimiento de las células cerebrales*. Y esto no se tiene habitualmente en cuenta, porque estamos dentro de una serie de técnicas meditativas y cada cual, de una u otra manera, está atado, apegado a su propia técnica. Y, por lo tanto, cuando a la persona que tiene alguna técnica definida se le dice que la técnica en sí ya paraliza la meditación, tiende a sentirse un poco, casi... burlado en sus propósitos, y a pensar que realmente aquella persona que está diciendo estas cosas quizá no está muy bien de la cabeza. Pero, realmente, la meditación, que tiene por objeto regenerar la mente y rejuvenecer las células del cerebro, es realmente lo que nos ha traído aquí, porque cuando una persona realmente busca un cambio de situación en su vida, es que realmente está intentando renovarse, rejuvenecerse de una u otra manera, y como que cuando hablamos de meditación, hablamos del nivel mental, precisamente la técnica que utiliza el hombre en la meditación suele a veces ser un arma de dos filos.

Todos hemos creado una imagen mental de nosotros mismos, y también hemos creado una imagen mental de todo cuanto nos rodea, es decir, que la relación humana se basa en imágenes; unas imágenes que, si ustedes lo analizan, vienen siempre del pasado, de un pasado lejanísimo, de un pasado ancestral; con todos sus deseos, sus esperanzas y sus temores. Como que la mente ha creado una imagen de sí misma, cuando habla de meditación, lo que intenta la persona que medita es perpetuar su mente, o engrandecer su mente siguiendo un proceso de acumulación de valores psicológicos, y me pregunto si la mera acumulación de valores psicológicos puede liberar a la persona de su condición humana, porque si fuésemos muy analíticos, diríamos que la meditación es el paso que va del 4º Reino -el reino humano- al reino divino; y así veríamos más claro el proceso que tal como lo vemos actualmente, circunscripto solamente a las pequeñas esferas de nuestra mente, tratando de evadirse de su propio sistema de valores establecidos.

Es decir, que cuando estamos utilizando cualquier técnica de meditación, lo que estamos realmente haciendo es tratando de engrandecer nuestra mente, de perpetuarla en sus significados más o menos íntimos; pero, la meditación, tal como esotéricamente se considera, es el paso que va, precisamente, de la imagen al vacío. Y ustedes se preguntarán el porqué el vacío puede ser meditación, en el sentido de que cuando la meditación se ha hecho constante, no ha sido producto de cualquier momento que hemos robado el tiempo de nuestra vida, para aplicando una técnica buscar auto-significados mentales, nos damos cuenta inmediatamente que esta forma de meditar es una trampa que nos tiende la propia mente, que nos tiende la propia condición humana, que nos tiende nuestras propias limitaciones. Es decir, cuando meditamos, en primer lugar, estamos intentando superar un estado de cosas, y quizá establecemos una meta, y aquella meta puede ser un pensamiento simiente, puede ser un propósito más allá del tiempo, puede ser cualquier cosa,



pero, siempre hay un fondo inamovible, y este fondo inamovible, o esta imagen que hemos creado de nosotros mismos, en lugar de liberarnos, nos ata cada vez más y más a nuestra condición psicológica natural, normal. Pero, cuando nosotros estamos creando una imagen, y al mismo tiempo que creamos la imagen buscamos una meta donde esta imagen, tiene que llegar robustecida hasta un extremo, dentro de los valores conocidos, entonces caemos en el error de sentirnos atados a la técnica, y si nos sentimos atados a la técnica, automáticamente perdemos el significado total de la vida.

La vida es total, ustedes piensen totalmente; y cuando piensan ustedes con la mente fragmentada es cuando dicen: "Estoy meditando". ¿Qué es lo que ocurre? Cuando la observación de la mente sea total, cuando el observador, el pensador, el alma, como ustedes quieran, está enfocado muy fundamentalmente, muy profundamente, en cualquier situación, entonces existe realmente una meditación, porque la meditación no es una lucha de un estado contra otro estado, no es la lucha de una persona que parte de un punto equis para llegar a otro punto equis o zeta, sino que es un movimiento de renovación. Si ustedes se paran un momento de su vida para meditar, están deteniendo el proceso de la vida, porque la vida es total, no es un solo enfoque psicológico. Esta totalidad de percepciones es lo que hace al individuo creador. La imagen creada del hombre de sí mismo, y la imagen que ha creado de los demás forma el sistema de relaciones, es decir, que no se relaciona en vida sino en puntos concretos de la mente. De ahí, que nuestras relaciones siempre son separativas, competitivas, de una u otra manera hemos perdido el éxtasis de la unidad.

Solamente habrá unidad cuando la persona esté meditando con la totalidad de su ser y no solo como una fracción de sí mismo. ¿Se han dado cuenta ustedes, cuando están muy atentos, lo que sucede? ¿Hay distancia? ¿Hay tiempo? ¿Dónde está la mente cuando ustedes están muy atentos? Cuando hay atención, la mente no existe prácticamente. Y cuando la mente deja de crear una imagen de sí misma, cuando el yo pierde ya el deseo de perpetuarse en el tiempo, entonces hay real meditación; porque meditación es el movimiento eterno de la vida, no es una meta definida hacia la cual queramos llegar para establecer un punto en nuestra vida, muy concreto y definido, y decir que he llegado aquí, esto es falso desde un principio, porque la vida no tiene ninguna meta, salvo la propia vida, salvo el propio movimiento de la vida. Cuando dejamos de perpetuar la imagen, entonces existe una unión entre el observador y la cosa observada, o entre el sujeto que observa y el sujeto observado, y en esta intercomunicación hay algo que falta fundamentalmente en la vida, que es el amor.

¿Se dan cuenta que no podemos amar en tanto nuestra mente esté dividida, en tanto nuestra mente solamente perciba con una pequeña parte del ser, solamente con la mente? ¿Se dan cuenta, también -si son muy críticos y analíticos- que hay momentos en sus vidas que ustedes prácticamente no piensan? En estos momentos ustedes están meditando, no cuando están estableciendo una técnica que va de equis a zeta. Entonces, la perfección, la meta, todo esto es ilusorio, primero, porque la perfección no es una meta sino que es un movimiento, y la meta que está persiguiendo la mente a través de sus múltiples imágenes, siempre es tratar de alcanzar un punto rígido e inamovible en el tiempo. Y en nuestras relaciones sociales, ustedes se darán cuenta porque es una experiencia muy evidente, no hay amor, hay confusión y hay caos, hay incluso



cruidad en nuestras relaciones, porque la competición, que es la exageración de la imagen que hemos creado de nosotros mismos, nos conduce a esta extrema rigidez, a estos pequeños criterios, a estos pequeños conceptos, cuando la vida es una totalidad, no está circunscripta en un concepto sino que es un movimiento constante renovándose a sí mismo, que solamente puede ser seguido cuando igual se preste atención a un pequeño hecho que a una gran circunstancia.

Bien mirado, no podemos dividir la mente y el corazón en pequeñas y grandes cosas, todas forman parte de algo total, y como forman parte de algo total, no podemos fragmentarlas a través de la imagen exagerada de nuestra mente que siempre está buscando resultados definidos, y a ser posible, espectaculares. Cuando no hay espectacularidad, se dice que no hay meditación, pero, ¿hay paz dentro del corazón? Realmente no hay paz, ¿verdad?, porque la paz solamente se consigue cuando hay un eterno equilibrio entre la razón y el amor, cuando la mente ha distendido tanto su orillas que se pierden en el infinito, entonces, la mente se convierte en vacío, un vacío creador, un vacío infinito donde no hay ni imágenes, ni ideas, ni pensamientos y, sin embargo, hay la vida y hay el Yo.

¿Podemos llegar a este punto dentro del cual la pequeña gota del yo inmanente, del yo que crea imágenes, ideas y pensamientos, y crea metas definidas, y busca intermediarios, llegue a un punto de extinción que llegue realmente a fundirse en el mar de lo absoluto, de la trascendencia? Yo digo que si es posible, siempre y cuando observemos todo cuanto ocurre dentro y fuera de nosotros mismos con atención profunda y serena expectación, que todo cuanto examinemos esté dentro de nosotros, no esté separado por la barrera de la mente, que la imagen que hemos creado de nosotros mismos, y la imagen externa que también hemos creado nosotros, se funda en el infinito donde no existe imagen definida, donde existe la totalidad del ser, donde existe el seno de la creación.

Siempre que utilizamos una técnica, estamos esforzando la mente hacia una dirección determinada, y la dirección determinada siempre chocará, naturalmente, con todas las técnicas establecidas en el mundo, que de una u otra manera se aparten de la imagen que tenemos formada de la propia meditación, y existe dentro de la meditación un campo conflictivo. ¿Qué ocurre con las creencias? ¿Qué ocurre con las filosofías y las religiones? Todas ellas se creen depositarias de la verdad, y están tan convencidas de que tienen la verdad, y esta verdad se ha convertido en una imagen tan exageradamente condicionante que todas aquellas personas que están dentro de esta estructura tienden, sin darse cuenta, a luchar contra las otras estructuras, y todas esas estructuras, singularmente si son de tipo religioso, están hablando del mismo Dios, del mismo amor universal, y de la misma inteligencia suprema y, sin embargo, están luchando entre sí, porque han creado una imagen, y ellos y la imagen son la misma cosa, y en tanto exista una imagen no puede haber creación, ni puede haber amor, ¿verdad? ¿Se dan cuenta?

Entonces, la atención sobre los hechos, la atención sobre los propios sistemas, la atención sobre las propias disciplinas, la atención sobre todo cuanto estemos realizando, puede devenir negativo por completo, por cuanto existe dentro de nosotros un punto vacío dentro del cual no es posible haber creación, porque estamos condicionados por la imagen que hemos creado de la propia creación, y hemos perdido la habilidad del ser. Y buscamos constantemente intermediarios en



nuestra vida porque, naturalmente, para pasar del ser inmanente al ser trascendente, vienen los especialistas religiosos, los especialistas meditativos, los gurús, los maestros; y nos dicen lo que tenemos que hacer, cómo debemos comportarnos y cómo debemos conducirnos en nuestras relaciones sociales, así es que mecánicamente hemos dejado de pensar. Ya no piensa el hombre, piensa la imagen, piensa la estructura, piensa el sistema condicionante, y luego decimos: "Estoy meditando". ¿Se dan cuenta de la falacia de los argumentos?

Y, sin embargo, cuando menos se dan cuenta ustedes, están meditando, cuando están observando una flor, o escuchando una linda melodía, o viendo una puesta de sol, o viendo el verdor de un prado, sin darse cuenta quedan en silencio, quedan extasiados. Y cuando se dan cuenta, vuelven a meditar, ya han perdido el éxtasis, porque se preguntan: ¿qué es lo que me sucede? Ya se ha perdido el éxtasis; se ha perdido ya, porque sin darse cuenta crean una imagen, y han creado con la imagen, un punto de desunión entre el hombre y la Naturaleza. Y ustedes y yo, y todo cuanto existe es la Naturaleza, sin compromisos kármicos, sin nada que pueda atar nuestra mente, ni pueda condicionarla. Bien mirado, ¿por qué nos sentimos condicionados? O ¿por qué tenemos que estar rígidamente dentro de estructuras definidas?

El asunto es más serio de lo que ustedes pueden sospechar, porque la causa del conflicto social, la causa del miedo, la causa de toda estructura condicionante, es esta propia imagen que hemos creado del mundo que nos rodea y de nosotros mismos. ¿Podemos vivir entonces sin crear imágenes, sin crear ideas, sin crear metas rígidas e inamovibles, sin buscar sistemas de perfección que nos condicionan a la larga? Sí, puede ser posible. Examinemos fríamente la situación. Todo cuanto sucede tiene un valor eterno, porque cuando decimos: "Estoy aquí ahora" ¿Qué queremos decir exactamente? ¿Estamos realmente aquí y ahora? ¿Cuántas veces aquí y ahora, estamos lejos de aquí y ahora! Pues, o estamos en el pasado de lo que hicimos, o estamos pendientes de lo que haremos en el futuro, y aquí, sin embargo, está la gloria de acción.

La meditación nada tiene que ver con el recuerdo, por lo tanto, es algo totalmente nuevo, es algo inédito, es algo impersonal, es algo insuceptible de condicionar por cualquier tipo de imagen conocida. Así, cuando ustedes están muy atentos, cuando observan profundamente lo que ocurre a su alrededor y dentro de ustedes mismos, están meditando, están labrando el edificio de la propia eternidad en ustedes, se están liberando de las condiciones del espacio y el tiempo, se están liberando de todas las imágenes construidas ahora y en todo el larguísimo trayecto del pasado. Y cuando llega aquí el pasado, irrumpiendo en nuestra vida, lo convertimos en un sistema de valores psicológicos, y decimos: "esto soy yo", y el yo es la imagen deformada de todo cuanto fuimos, y de todo cuanto fue en las generaciones pasadas. Es decir, que cuando hablamos de la subconciencia racial, y del inconsciente colectivo, estamos diciendo lo que somos actualmente, porque estamos pendientes de lo que hicimos en el pasado y jamás enfrentamos abiertamente el presente; por lo tanto, como nos vemos incapaces de abarcar el presente en su totalidad, tenemos que recurrir al pasado con sus técnicas y con sus imágenes. De ahí que cuando creamos una imagen, ya hemos creado una barrera entre el pasado y el presente, el presente deja automáticamente de funcionar y es el pasado quien está funcionando dentro de nuestra vida.



Bien, no sé si han comprendido el objeto más profundo de esta disertación, que luego vamos a exteriorizar más profundamente con sus preguntas, pero, sí que hay que resaltar que todos, absolutamente todos, y yo no me excluyo tampoco, estamos viviendo acumulando valores, que todo cuanto acumulamos en el tiempo, se convierte en la trampa dentro de la cual caeremos inexorablemente; por tradición, y la tradición es la gravedad, el peso específico de nuestra conciencia. Y, naturalmente, incapaces de gobernar el movimiento de la vida aquí y ahora, todo sistema frenante del pasado está aquí como una barrera que nos impide percibir el futuro y, entonces, todo el intento de salir dentro de este marasmo mental lo llamamos meditación. Y lo que hacemos realmente es hacer crecer nuestra mente en imágenes y conceptos, porque ocurre que como que el presente va siguiendo su curso y nosotros lo paralizamos, entonces, todas las imágenes incomprendidas se acumulan en el presente aumentando la confusión.

Ya no se trata entonces sólo de residuos memoriales, se trata también de un suma y sigue de todos los actos incomprendidos del presente, de todo cuanto pudimos hacer bien y lo hicimos mal, de todo cuanto pudimos hacer y por negligencia no hicimos, y esto constituye la barrera mental del hombre en nuestro siglo. Pero, ¿qué ocurrirá -y voy a terminar- cuando estemos enfrentando muy honestamente el problema psicológico de nuestra vida, cuando nos veamos honestamente tal como somos, sin aplaudirnos, pero tampoco sin despreciarnos, cuando estemos en una situación de vernos así, no aplaudiendo nuestros actos sino incluso despreciando los actos completamente? Entonces, empezaremos a meditar, y veremos que la meditación es algo más profundo de lo que han enseñado hasta aquí las escuelas esotéricas.

Y digo que la meditación es necesaria, y la meditación es el acto supremo de conciencia del hombre, y en esto imita perfectamente al Creador que desde el principio de los tiempos está meditando en su propio universo, está creando un mundo mejor para todos, siempre y cuando nosotros dentro de la inmanencia pasemos a la trascendencia y cumplamos el propósito. Y ahora espero sus preguntas...

**Interlocutor.** — Quería hacer dos preguntas, la primera se puede definir como la atención continua en la vida cotidiana, según dices es la meditación, entonces, esa vida cotidiana es la continua concentración que llevamos, la aplazamos en un momento de descanso en nuestra vida cotidiana, porque, naturalmente..., entonces, cuando estamos sentados tranquilamente, relajados, esta atención, ¿dónde la tenemos?

**Vicente.** — ¿La atención?, ¿cuando estamos sin actividad? Es que siempre hay actividad, es que la forma más grande de actividad es cuando la mente está vacía. Mientras estamos pensando -que decimos que estamos meditando- la mente no está vacía, está traficando con imágenes, aunque sea la imagen del Maestro, la imagen de cualquier Gurú, o del propio Dios; estamos generando una energía que está de acuerdo con una imagen creada, o con las pretensiones de lo que buscamos. Pero, ¿por qué no aceptar también el relax como una forma de atención, siempre y cuando no exista algo, un imperativo de conciencia mayor que la propia meditación? Es que lo que estoy diciendo, va por la propia meditación. Pero, ¿qué ocurre con la meditación propiamente dicha? Que aislamos un momento del tiempo para la meditación, y nos relajamos, o estamos acumulando valores espirituales, o lo que sea, pero, la vida continúa. Entonces, el proceso de estar atentos, puede estar incluso en los momentos de distensión de la mente. Pero, ocurre, que cuando la mente



que está observando muy atentamente el fluir de la existencia, el fluir de las cosas, de los hechos y las circunstancias, en la fruición de esa atención está relajado completamente, entonces, es ilógico buscar un momento de distensión porque automáticamente existe una distensión. Y me refiero, a que si estamos muy atentos, ya no habrá necesidad de separar un momento de nuestra vida para relajarnos, o para meditar, o para hacer nuestras oraciones, o para contribuir a esto que llamamos nosotros, meditación universal.

Estamos, realmente, tan dentro del objeto supremo de la vida, que nuestra mente ha perdido poder adquisitivo, que es lo que le ocurre a la mente, no especula con valores, ni analiza sistemas, ni se separa de los demás, está viviendo, y esta vivencia hace que la mente deje de ser una partícula perdida en solitario dentro del gran movimiento creador, sino que este punto se convierta en la propia creación, y cuando la mente del observador está tan vacía de sí mismo que ha perdido la noción del yo, es cuando hay meditación, porque ya no es el hombre, ya es el *ser trascendente*, se lo llame como se lo llame, Dios en nosotros, o Cristo en nosotros, esto no tiene mucha importancia, es la vida, y la vida no puede confinarse en cualquier situación, digamos, específica o determinada, es todo, es total.

Una meditación total es cuando existe una gran atención, cuando se observan los hechos dándole una importancia suprema. No como hacemos ahora, que nos divertimos y la mente no está atenta. Estamos mirando las cosas por encima, y yo digo que meditar es llegar al corazón de todas las cosas. Y esto no puede ser en tanto la mente busque un resultado, aunque sea el resultado de la propia liberación, o del contacto con el Maestro, que eso se produzca en el devenir de la Naturaleza, hay que aceptarlo como parte de la meditación. No hay que negar nada, tampoco hay que aceptar nada por principio, hay que seguir el movimiento, y cuando estamos muy atentos, seguimos el movimiento. Tú me puedes decir, por ejemplo, que me es imposible llegar a estar atento en todo momento, en toda situación y en todo lugar, no hay que preocuparse, porque lo que se busca realmente es la liberación, entonces, sin despreciar el trabajo de los demás que meditan, la persona que quiere la perfección real, la liberación, el movimiento, solamente sabiendo que tiene la eternidad por delante, no desprecia un solo segundo de su vida. Eso es meditación. No hay que preocuparse, si hay un momento en que dejas de estar atento, vuelve sin preocuparte, sin esfuerzo, sin disciplina, porque entonces caeríamos en el riesgo de la meditación rígida, y nos estaríamos totalmente autocastigando y diciendo: esto lo hago mal, o esto no lo hago como yo quisiera. Pues bien, esto no tiene nada que ver con la realidad meditativa.

Es decir, todo el sistema de valores establecido en la vida de la Naturaleza, y en la vida de nuestra sociedad humana, se basa en la competencia mental, se basa en el compromiso, no hay amor, hay un compromiso. Incluso el matrimonio es un compromiso. ¿Hay amor en un matrimonio? Hay un compromiso tácito entre dos personas. Nos soportamos, ¿verdad? Somos tolerantes, y cuando decimos: "Soy tolerante", es que no hay amor; es como aquella persona que dice: "Soy honrado"; si es honrado no lo dirá. Y si amas, tampoco lo dirás, pero tú amarás.

También se dice, porque ahí está la gracia de la meditación, que aquel que pueda amar a una persona, tan profunda, tan mística y tan humanamente, que dentro del confín de su propia vida limitada, ha llegado a un sumum de amor, está reflejando dentro de su pequeña parcela humana,



el amor universal. Afortunadamente hay este amor de la vida, de la Naturaleza. No lo conocemos, y como que no lo conocemos, no lo podemos practicar; pero, existe. Todos sabemos que existe este amor; y lo estamos buscando desesperadamente. Quizá, en el fondo de nuestras meditaciones con técnica, estamos buscando engrandecer este amor, pero yo me refiero, no a crecer poco a poco este amor sino a liberar al hombre de lo que le separa realmente del amor, no que crezca en perfecciones, ni que crezca en facultades, sino que deje de crecer, que decrezca completamente, porque cuando llegue a la nada completa, entonces, también tendrá la suprema plenitud, el supremo éxtasis del Yo.

**Interlocutor.** — Bueno, volviendo otra vez a este tema, es que me gustaría que nos dices una explicación de la importancia que tiene el hecho del ejercicio físico, en cuanto al deporte, bien entendido, en el hecho de que cuando realizamos el deporte correctamente, no necesita un entrenamiento, sino que si nos concentramos única y exclusivamente en el ejercicio físico, y así, digamos, al mismo tiempo liberamos gran cantidad de tensiones, y de otros factores que, digamos, nos estructuran.

**Vicente.** — ¿Te refieres entonces a la práctica del Hatha Yoga, a algún asana definido?

**Interlocutor.** — No, al deporte en general.

**Vicente.** — Todo cuanto se hace con atención, sin buscar los móviles, las causas determinantes, simplemente la acción en si, es meditación.

**Interlocutor.** — Yo me refiero a que cuando a veces hacemos un ejercicio, que nos tenemos que fijar a cómo lo hacemos intensamente, y con interés, que tenemos nuestra mente, curiosamente, concentrada en este hecho, y una vez realizado este ejercicio, nos sentimos con un cansancio agradable que nos hace tener un relax interno y físico, que de alguna manera nos permite ligar más nuestra mente a la del Cosmos.

**Vicente.** — Aparentemente parece ser así, pero, es que resulta que cuando la persona está enfocada solamente en un movimiento físico, sea el deporte, sea lo que sea, se olvida que la individualidad humana es multidimensional; y como que es multidimensional, no puede ser circunscripta solo al cuerpo físico, por bien que realice el deporte, sino que existe una mente que dirige y un corazón que está siguiendo el proceso. Es decir, hay que seguir atentamente el desarrollo de la acción, no el desarrollo de un ejercicio ¡cuidado! el desarrollo de la acción, porque si se sigue el desarrollo de la acción, el ejercicio será entonces perfecto. No cuando la atención va sobre el propio ejercicio, es la acción, el dinamismo vital de lo que es la intención que lleva al individuo a hacer aquello, porque una de las formas de describir la meditación, es exteriorizar la intención profunda del pensador.

Siempre hay un móvil, hay un motivo, hay una causa dentro de todos y cada uno de los recovecos de nuestro ser. Incluso, cuando se practica un arte físico, si se analiza el propósito de base, puede ser también una manera de activar el proceso creador que tiene lugar dentro de nuestra mente, dentro del propio corazón; para llegar a un punto de éxtasis, de distensión total. El vacío creador. Todo cuanto se realiza, si no llega como fundamento a un estado de profundo vacío creador, en nuestra mente hay algo que fundamentalmente no va de acuerdo con el propósito esencial de nuestra vida. De ahí la distensión que hay entre la idea como base, como motor, y la





acción como complemento. Pero, si la acción está separada del intento, si hay una fracción, si hay una distancia entre el deseo y la acción, la acción es falsa.

Es decir, que la idea de la acción, aunque sea el deporte, deber ser, completamente, digamos, simultánea. ¿Qué es lo que ocurre cuando estamos observando atentamente? Hay un proceso de simultaneidad en el tiempo. De hecho, el tiempo se va haciendo cada vez más pequeño y, sin embargo, el espacio se hace cada vez más dilatado.

**Interlocutor.** — No sé si podemos coger el deporte como un buen ejemplo, o como un buen sistema para intuir lo que puede ser la atención continua a través de los cuerpos.

**Vicente.** — Como deporte, no como competición, ¿verdad? Porque cuando hablamos de deporte, tenemos la función de un bando o de otro bando, y todos estamos, digamos, adheridos a un bando, lo cual significa que no hemos llegado a querer el deporte por sí mismo, sino que hemos asignado una imagen preponderante a un tipo de deporte, a un tipo de club, o a un tipo de partido. Es decir, amar el deporte en sí, es una cosa, amar un bando es muy distinto. Me refiero a esto, cuando hay atención, una atención profunda e impersonal, hay realmente un éxtasis vital. Tiene que haber paz y silencio. Si en el desarrollo de la acción no hay paz, es que no hay meditación, hay distracción. Es decir, que incluso la técnica meditativa se puede convertir en un lazo que ate nuestra mente a la imagen del pasado, y el pasado con todas sus tradiciones ya está aquí, está gravitando sobre nuestra mente, es la gravitación total de nuestra vida. Y es difícil, ¿verdad?, gobernar todos los recuerdos, las tradiciones, las memorias, todo cuanto fuimos. Estamos enfrentando actualmente, una realidad nueva totalmente, una realidad que no pertenece al yoga en sí, pertenece al individuo si puede liberarse del yoga casi, vamos más allá del yoga. Un mundo donde no exista otra cosa que acción, una acción que venga producida, no por un análisis, y que como producto del análisis surja un sistema, una estructura, un partido, o un conjunto de deportes, sino que sea una cosa natural y armoniosa. Y eso lo podemos hacer todos, estar atentos es fácil, hay que estar atentos.

Atención es escuchar con las dos orejas, y ver con los dos ojos, y esto muy sencillamente. No podemos escuchar con una sola oreja, y con la otra oreja fijar barreras, o decir: “No estoy de acuerdo con esto, o estoy de acuerdo”, porque en el momento en que una oreja esté con el tema de la otra, se pierde la atención. Lo mismo sucede con la mirada, con la vista y, naturalmente, la deformación de los sentidos gravita sobre la mente, y entonces se crea una imagen.

Cuando estamos muy atentos, vemos el valor en sí, no la idea de cómo es aquello. No podemos ver un árbol y decir: “Está contrahecho”, o “el fruto de este árbol no me gusta porque es de otro color que el que yo preferiría”. Podemos contemplar un árbol tal cual es, sin buscar definiciones, sin conclusiones mentales. Un poco, jolgoriamente, podíamos decir, ¿podemos contemplar una escoba sin pensar en el barrer? Y son cosas sencillas que podemos hacer. No podemos ver un objeto sin asociarlo a una acción. No vemos nunca el objeto en sí, y tampoco vemos la persona en sí, vemos un proceso, una continuidad de proceso, una continuidad de memorias, y a esto le llamamos *meditar*, a una acumulación de memorias en el tiempo.



Si nos vemos tal cual somos, y tal cual somos nos reconozcamos completamente, sin aplaudirnos ni condenarnos, habrá en el mundo una nueva orientación psicológica, habrá un nuevo poder en nuestra vida.

Es decir, que la vida es muy sencilla y la estamos complicando. Traten de separar las memorias de la vida y verán que es muy distinta la vida actual a como nosotros la hemos considerado hasta aquí, o a nuestros hermanos, a nuestra familia; con una nueva visión, tratando de comprender ocultamente el sentido de las cosas, lo cual sólo es posible cuando estamos muy atentos, cuando observamos muy profundamente. Entonces, se produce el milagro, nos reconocemos en el otro, y aún en las pequeñas partículas de la vida de la Naturaleza; en el canto del pájaro, o en la nube del cielo. Estamos allí, aquí y ahora. No nos perdemos en conclusiones, ni en interrogantes. Cuando interrogamos, estamos realmente atándonos al pasado. Es decir, podemos vivir sin preguntar. Esto es duro de aceptarlo, porque el hombre es un interrogante abierto al Cosmos. Pero, yo hablo a los espíritus..., a aquellos que quieran *arrebatar el cielo por la violencia*, no la violencia de la rigidez de lo conocido, sino de la audacia del buscador, que no esté de acuerdo con todo cuanto sucede, que esté más allá y por encima del prejuicio religioso, económico, político, o como sea. Vernos aquí y ahora... [Corte de sonido]...cuanto hagamos, tiene sus repercusiones cósmicas.

Es decir, que el hombre es muy importante, más de lo que creen, es el centro de la creación. El 4º Reino es el objeto preponderante ante los ojos de la Divinidad. Y las humanidades de todos los sistemas son las que rigen los desplazamientos de la conciencia, de lo individual a lo cósmico. Por tanto, hay que darle un nuevo énfasis al hombre, -al ser humano me refiero- para, de esta manera, llegar a un punto en que no tengamos necesidad de hablar del amor, ni de la honradez, ni de la honestidad, ni de las virtudes cardinales, ni tampoco de los defectos, de los prejuicios, ni de todos los fenómenos que vienen a causa de las propias limitaciones.

Cuando se ven las cosas tal cual son y el hombre no aplaude ni condena, entonces, se produce el milagro, entonces, la paz viene a nosotros, la mente se disuelve, es el receptáculo entonces de los pensamientos madre, de los arquetipos creados por la propia Divinidad, piensa en unas proporciones muy distintas de las conocidas. Pero, para pensar a la altura de Dios, hay que dejar la mente también como un instrumento muy afinado para la mano de Dios. Hay que tener la mente muy escasamente desarrollada de cosas humanas y muy altamente capacitada para absorber los valores divinos, y esto solo es posible cuando la mente está silenciosamente vacía, estática por completo, serenamente expectante ante esta realidad que está produciéndose constantemente desde el principio de los tiempos, aquí y ahora.

**Leonor.** — Esto viene a decir que es como el poder ser dentro del no-ser. Pero, para esta atención tan tremenda, hay que dejarse guiar en la espontaneidad de cada uno de los niveles en los cuales nos movemos. Ha de existir una espontaneidad psicológica para ver y no juzgar; y para actuar en cada momento de la vida; profesionalmente, en la vida cotidiana, sin juzgar, pero hay que actuar; y para actuar hay que tener, cuando menos, esta espontaneidad, toda la plenitud de lo que antes habías mencionado de la mente. Creo yo.



**Vicente.** — ¿Cómo puede haber espontaneidad, si la mente no está vacía? Dense cuenta. La persona solamente es espontánea, es pura y libre, cuando no hay nada en su mente, cuando está libre por completo del conflicto de decidir, del conflicto de la elección; la elección entre esto y aquello. Cuando estamos dentro del proceso de elegir, no somos espontáneos, tenemos que utilizar el discernimiento, ¿verdad? Esto va bien, o esta va mal. Y mientras estamos discerniendo ¿dónde está la verdad? Porque el discernir, según el nivel, se puede equivocar. Por lo tanto, el propio discernimiento se puede convertir en otra trampa. No puede haber espontaneidad cuando estamos eligiendo un camino, o estamos diciendo sí o no; o esto me gusta, o esto no me gusta. Estamos eligiendo simplemente.

Bien, entonces, digo: ¿Podemos vivir sin elegir, sin estar en el conflicto de los opuestos? Debe haber en nuestra vida un momento de silencio total dentro del cual la elección se produzca espontáneamente, como dice la señora, pero, si hay espontaneidad, producto de un vacío creador, que es producido a su vez por una gran atención, entonces sí hay un éxtasis en la acción, y a esto lo llamo oportunidad, o espontaneidad, porque, entonces, la mente está libre del conflicto de las decisiones. Solamente elige la mente competitiva, la mente analítica, la mente que busca un resultado definido, la mente que busca espectacularidad, la mente que ha creado una meta rígida allá en lontananza, ¿verdad? Pues bien, cuando todo esto ha sido disuelto, hay una espontaneidad natural. Es decir, que somos espontáneos cuando realmente estamos muy atentos, no son reacciones automáticas, como hace el cuerpo, por ejemplo, que es automático en sus reacciones. Cuando hablamos del Yo, lo suponemos en un nivel dentro del cual el automatismo del cuerpo se convierte en espontaneidad, y a esa espontaneidad se le puede denominar también meditación, una meditación constante que lleva a la realización, a la plenitud, a la paz, al amor, como ustedes quieran, pero, no paraliza el movimiento, está siguiendo el movimiento. Y la perfección, cuando la buscamos como una meta, ya ha perdido todo su significado, pero, cuando la perfección la consideramos presente aquí y ahora, siempre somos perfectos en tanto estemos atentos. Y ahora, dirán ustedes: “Voy a pensar sobre lo que ha dicho el Sr. Beltrán”, porque en el momento en que ustedes digan: “Voy a pensar en lo que ha dicho el Sr. Beltrán”, ya han perdido todo el éxtasis de la realidad, de lo que estamos viviendo juntos. No se acuerden ya jamás de esto. Vayan siguiendo la vida así, porque de esta manera siempre existirá en ustedes la creatividad, ya no será una idea del Maestro o del Sr. Beltrán, o de cualquier otra persona que ustedes consideren capacitado para dar algún consejo de ese tipo, sino que constantemente vivirán sin necesidad de recuerdos. Y cuando ustedes vayan aprendiendo, sin crear memorias, entonces, la paz se adueñará del ánimo, y la mente vacía será un depósito supremo de espontaneidad, no automatismo sino algo superior al automatismo del cuerpo, será la realidad sin fronteras que conduce a la liberación total. Y, repito, cuando hablo de la liberación total, me refiero exactamente a cuando estamos firmemente asidos al movimiento liberador, no cuando lo estamos condicionando a través de alguna meta definida, porque en el momento en que creamos una meta, automáticamente dejamos de pensar creadoramente, entonces, caemos en la mecanización técnica de la meditación, y ya no meditamos, ya hemos perdido la fruición, el éxtasis, la realidad; y volvemos al no-Yo memorial.

No sé si es muy difícil, se trata más de vivirlo que pensarlo. Si el corazón dice sí, es que es verdad, porque ustedes, todos, han vivido momentos de silencio, no provocados, espontáneos, han sido como pequeños relámpagos en una noche oscura, fúlgidos, rápidos, pero han permitido



ver una etapa suprema de nuestra vida. La acumulación sin sentido acumulativo de valores temporales, de los pequeños haces de los relámpagos de silencio en nuestra vida, se convertirá en el vacío creador de nuestra mente.

Todos podemos realizarlo, no pertenece a una hueste de personas superdotadas, es sencillo el proceso. No exige mecanismos ni adaptación técnica. Solamente requiere estar atentos, lo que no hacemos nunca. Y cuando estamos meditando en cualquier dirección, y hemos separado un momento de esta vida eterna, y decimos: "Voy a meditar", quiere decir que hemos separado un momento del eterno-ahora para ir a meditar, buscando una meta rígida.

¿Un poco de meditación, ahora? La meditación es el silencio...

OM OM OM

OM OM OM

Muchas gracias.

---

---

Conferencia de Vicente Beltrán Anglada

Barcelona, 28 de Noviembre 1982

Digitalizada por el Grupo de Transcripción de Conferencias (G.T.C.) 1 de Diciembre de 2012

---

---