NO SABER NADA…

LA NOCHE SENSORIAL. LA DEPURACIÓN Y LA LIMPIEZA EN EL CAMINO ESPIRITUAL

Entréme donde no supe:
y quedéme no sabiendo,
toda ciencia trascendiendo.

1. Yo no supe dónde estaba,
pero, cuando allí me vi,
sin saber dónde me estaba,
grandes cosas entendí;
no diré lo que sentí,
que me quedé no sabiendo,
toda ciencia trascendiendo.

2. De paz y de piedad
era la ciencia perfecta,
en profunda soledad
entendida, vía recta;
era cosa tan secreta,
que me quedé balbuciendo,
toda ciencia trascendiendo.

3. Estaba tan embebido,
tan absorto y ajenado,
que se quedó mi sentido
de todo sentir privado,
y el espíritu dotado
de un entender no entendiendo.
toda ciencia trascendiendo.

4. El que allí llega de vero
de sí mismo desfallece;
cuanto sabía primero
mucho bajo le parece,
y Su ciencia tanto crece,
que se queda no sabiendo,
toda ciencia trascendiendo.

5. Cuanto más alto se sube,
tanto menos se entendía,
que es la tenebrosa nube
que a la noche esclarecía:
por eso quien la sabía
queda siempre no sabiendo,
toda ciencia trascendiendo.

6. Este saber no sabiendo
es de tan alto poder,
que los sabios arguyendo
jamás le pueden vencer;
que no llega su saber
a no entender entendiendo,
toda ciencia trascendiendo.

7. Y es de tan alta excelencia
aqueste sumo saber,
que no hay facultad ni ciencia
que la puedan emprender;
quien se supiere vencer
con un no saber sabiendo,
irá siempre trascendiendo.

8. Y, si lo queréis oír,
consiste esta suma ciencia
en un subido sentir
de la divinal esencia;
es obra de su clemencia
hacer quedar no entendiendo,
toda ciencia trascendiendo

Quien comprende la contingencia, comprende el sufrimiento (comprende el drama y la esencia de la vida). Comprender la contingencia es entender que la realidad tal y como se presenta en cada momento, aceptada sin pre-conocimientos, sin prejuicios, sin intentar asegurarla ni obtenerla ni apresarla ni poseerla, es la fuente de la verdadera sabiduría.

… sin saber dónde me estaba,
grandes cosas entendí;
no diré lo que sentí,
que me quedé no sabiendo,
toda ciencia trascendiendo…

La paradoja se expresa en San Juan, al decir que para realmente entender, para comprender la esencia, hay que no saber nada, hay que transcender la ciencia que poseemos y que nos sirve de interpretación del mundo. Nos está diciendo que hemos de vaciarnos en esta nuestra noche para así empezar a comprender. A entender la esencia de la realidad, que es la esencia de la vida, siempre en medio de la nube del no saber.

¿Qué quiere esto decir? Nuestro mundo humano está lleno de teorías y de verdades abstractas que lo interpretan. Antes de contemplar la realidad, ya tenemos, una teoría un prejuicio desde el cual mirar. Lo que apareció como instrumentos de comprensión, se han convertido en cristales de interpretación hasta el cínico refrán de "*nada es verdad ni es mentira, solo es del color del cristal con el que se mira"*. Partiendo incluso desde el mundo físico. Contemplamos la realidad con un filtro que evita que veamos lo que no nos interesa. Si fuéramos capaces de contemplar todas las longitudes de onda, la riqueza de visión sería tremenda, pero también nos confundiría y abrumaría. Por ello filtramos la realidad y vemos solo lo que nos conviene ver. El problema es cuando interpretamos que lo que vemos *es todo lo que existe* y no la parte que nos conviene o nos es útil.

Nuestras teorías, nuestros prejuicios, nuestras interpretaciones nos alejan de la realidad, y son el método para colocar e interpretar lo que existe en función de nuestras pulsiones, de nuestros deseos, de nuestra atracción o repulsión. La consecuencia de ello es nuestro apego, consecuencia de nuestra interpretación del papel que ocupamos en el mundo, del papel que representamos. A todo ello nos dice San Juan que hemos de renunciar si hemos de empezar a ver de verdad. La comprensión profunda y real de la existencia es consecuencia y también causa de entrar en una actitud de no saber nada, desde la cual es posible empezar a comprender de verdad. El Maestro Eckhart dice que la Pobreza de espíritu del hombre espiritual empieza por *no saber nada*, esto es vaciarse de teorías, de proceso mentales de interpretación, de prejuicios, como forma de acercarse a una nueva perspectiva de comprender.

Esta también es la posición del Buda: el habla del Camino Medio, como aquel que se aleja de la posición vital del que todo lo acepta, desde un hedonismo físico, emocional y mental, y también se aleja de aquel que todo lo niega, como un ascetismo negacionista que todo lo rechaza. Ambas posiciones son dogmas de interpretación, que impiden una actitud de aceptación de la realidad tal y como es. El rechazo de los velos que con ambas posturas se oscurece la mente, y el cultivo de la plena atención y concentración es la via para tener el espíritu abierto para reconocer el propio sufrimiento y el sufrimiento del mundo.

El Buda, al explicar la primera noble verdad habla de la acción de *conocer profundamente Dukka,* que habitualmente se traduce por sufrimiento. Esto es, para emprender este camino espiritual en el que estáis comprometidos, el primer paso es contemplar, conocer profundamente el sufrimiento. ¿Querrá esto decir San Juan, cuando declama …*grandes cosas entendí…*?

Conocer el sufrimiento propio y el del mundo, no es tener más información sobre el dolor, las penas, los conflictos, o las miserias que nos rodean. Tenemos de esto demasiado, de forma que habitualmente nos abotargamos y nos cubrimos de vergüenza de vivir en un mundo así, y nos disculpamos pensando que no podemos hacer nada por remediarlo. Hacemos también esto ante nuestro propio dolor, nuestros propios conflictos. Otras revestimos esa contemplación del dolor con una visión de túnel, no viendo mas que lo que queremos ver. Con nuestros conflictos psicológicos y vitales, y con los del mundo adoptamos la posición de negación, de *fight* o de *flight.* Esto es colocamos teorías o interpretaciones, de forma que

evitamos o justificamos no mirarlo de frente. Sin embargo lo que nos pide el Buda es *Conocer profundamente el sufrimiento*.

Esta postura de evitar o justificar nuestra huida es lo que hacemos incluso en nuestra práctica. Cuando estamos sentados en silencio, en meditación, quizás nos encontramos en paz y en quietud, en concentración respirando atentamente, y entonces nos surge quizás un dolor físico, un recuerdo desagradable, una ansiedad que no controlamos o un miedo, una manifestación de un conflicto interior o datos de un tema vital no resuelto. ¿Qué hacemos entonces? La más de las veces intentamos rechazarlo, evitarlo o intentar recuperar ese momento de paz que hemos perdido. Sin embargo esto es lo contrario de lo que nos indica el Buda, mirar profundamente el sufrimiento. Lo difícil en esta práctica es que, sin entretener la experiencia, enfrentarse a ella con un *Sí*, Esto es lo que ocurre. Es lo que mi vida manifiesta en este momento. Ver la ansiedad, el miedo, el recuerdo, el dolor, reconocerlo, abrazarlo, incluirlo. Como forma de vivir y aprender. De esta forma se acaba la neurosis de nuestra huida. Si aceptamos y miramos profundamente lo que pasa, existirá dolor, pero disminuirá el sufrimiento. Nuestro intento de atrapar o rechazar, es lo que produce el apego, y lo que genera el ciclo neurótico del sufrimiento.

Pero el Buda al hablar de *Dukka,* no quiere decir tan solo sufrimiento o dolor. Se refiere al drama inherente a la existencia. Nuestro mundo condicionado es una expresión dramática, en la que el conflicto es parte de la realidad. Contemplar profundamente *Dukka,* es extender nuestra atención a la comprensión profunda y desnuda del mundo tal como es , de forma que captamos la naturaleza de las cosas. Lo paradójico es que solo contemplando en profundidad comprometida el drama de la vida es posible la liberación del sufrimiento.

Pero para ello hemos de desprendernos de nuestra forma de ver y de vivir. Contemplar la realidad tal y como es con una plena atención en el momento presente es el primer paso en nuestro camino, que permitirá obtener una armonía de nosotros con el mundo, de encontrar nuestro papel en él. Para ello hemos de aligerarnos de equipaje, y el método que tenemos es la atención desnuda y presente en cada momento, aceptando no saber, no entender, para permitir una forma diferente de entender.

Este camino empieza con nosotros mismos. Tenemos un pasado que nos está determinando. La forma como nos determina son las creencias, las asunciones, las inducciones y los “mandatos” subconscientes que hemos asumido en nuestro mensaje vital. Está lleno de miedos, de deseos de posesión, de culpas y de remordimientos, de tiempos perdidos y de tiempos encontrados. Y solo contamos para liberarnos de ello con nuestra actuación en el presenta. ¿Qué hemos de hacer? Vivamos una profunda liberación interior, mirando primero de frente a todo aquello que nos hirió y nos afecto. Lo reconozcamos y digamos adiós a todo en el silencio. En cada respiración nacemos. Hemos de en cada respiración ir soltando aquello con lo que estamos apegados. Renovando nuestro instante como un instante nuevo donde reconocemos la vida. No nos engañemos. Aceptemos lo que hemos sido, lo que hemos hecho y no hemos hecho, lo que hemos querido y no hemos querido, para tomar posesión de nuestro presente. Hoy no somos más que la manifestación plena de este momento. Para verlo, hemos de ver la vida sin teorías, en su manifestación bruta, tal como es, y tener el coraje de decir si, al reconocerla. Es la forma de alcanzar la plenitud, la felicidad basada en la Realidad.

Pero conocer profundamente el drama de la vida, con su sufrimiento y su dolor tiene también el efecto de romper las barreras del yo. Ya no existe mi sufrimiento, y tu sufrimiento, solo existe *dukka.* De esa forma se forja una nueva perspectiva de nuestro estar en el mundo, siempre que este proceso sea experiencial, adquirido en la profundidad de nuestro vivir. De aquí surge la conciencia ecologíca y social que marcará el destino de nuestra sociedad

Vivir, por el contrario, sin comprometerse con el presente es usar la vida y consumirla en vez de vivirla, y esto nos hace perder el sentido de la vida, nos deja superficialmente insatisfechos. Solo si nuestro compromiso con la vida se profundiza seremos capaces de captar el Misterio que está detrás de todas las cosas, captar lo Sublime del mundo. Abriéndonos a contemplar en profundidad el drama de nuestra vida, y el drama de toda vida, en acción, no nos llevará a una depresión suicida. Paradójicamente nos llevará a la Plenitud. Contemplando la tragedia de la vida, también somos capaces de contemplar en profundidad su belleza, el valor real de nuestra existencia. Vibraremos en cada momento, de forma que nuestra existencia tenga un valor, una conciencia interior.

Superar nuestra neurosis, vaciarnos de los prejuicios, superar los condicionamientos y olvidar los dogmas, el atrapar y rechazar es el camino necesario que nos marca San Juan con el *No saber.* Pero cómo, nos preguntaremos, vamos a superar nuestras ataduras, tantas cosas que no pesan, nuestras culpas, nuestras asignaturas pendientes y nuestros miedos, nuestro querer atrapar y nuestro rechazar. No existen formulas mágicas. Si hemos de hacer caso al Buda y a nuestros místicos, mirando profundamente la vida y lo que acontece delante de nosotros comprometiéndonos en cada momento con nuestro existir. Así solo nos liberaremos. El dice que todo está condicionado, que esto es porque eso existe. Por ello, y de igual manera, solo si nuestra mirada es atenta y profunda, nuestra liberación se producirá. Primero quizás como pequeños destellos, luego, conforme vayamos incorporando a nuestra vida este mirar profundo, de forma más permanente y duradera.

Para ello nuestra práctica es contemplar la vida con plena atención superando las trampas de interpretación y nuestras tendencias neuróticas de escape o transferencia. Por ello fijarnos en nuestro mundo, como un proceso sin fin de dependencias, de sucesos que se relacionan y de vidas que se entrecruzan, en donde no existe nada, absolutamente nada que sea completo e independiente en si mismo, tampoco nosotros, sino más bien un flujo continuo de relaciones y causalidades, pero al tiempo, un escenario de manifestaciones lleno de drama y de belleza, es lo que se llama realmente conocer profundamente la Realidad. Y para ello nos despojamos de todo previo conocimiento, y solo en silencio nos sentamos, y respiramos, reconociendo nuestro pensamiento pero dejándolo pasar, reconociendo nuestra emociones, pero dejándolas morir, reconociendo nuestra memoria, nuestras sensaciones, nuestras percepciones, nuestros deseos, nuestras decisiones, nuestra conciencia, y dejándolas que surjan y que mueran en cada momento mientras con toda atención estamos en quietud mirando en profundidad, escuchando en profundidad.

Así pues cuando nos concentramos en el silencio, cuando fijamos nuestra atención de una forma plena, vibrante y amorosa, ¿Qué hemos de contemplar, a qué hemos de fijar nuestra atención? Al desenvolvimiento de la vida en cada instante, al flujo del mundo fenoménico que vibra dentro de nosotros y alrededor de nosotros, a su drama y a su dolor, a los que ocurre, mirándolo con nuevos ojos, de forma viva, no prejuiciada, no filtrada, con ojos labrados en el silencio.

Repetimos el verso…