

I N T R O D U C C I Ó N

Las ideas son como peces.

Si quieres pescar pececitos, puedes permanecer en aguas poco profundas. Pero si quieres pescar un gran pez dorado, tienes que adentrarte en aguas más profundas.

En las profundidades, los peces son más poderosos y puros. Son enormes y abstractos. Y muy bellos.

Yo busco un tipo particular de pez importante para mí, uno que pueda traducirse al cine. Pero allá abajo nadan toda clase de peces. Hay peces para los negocios, peces para el deporte. Hay peces para todo.

Todo, cualquier cosa, surge del nivel más profundo. La física moderna denomina a ese nivel campo unificado. Cuanto más se expande la conciencia, más se profundiza hacia dicha fuente y mayor es el pez que puede pescarse.

Los treinta y tres años que llevo practicando la meditación trascendental han sido clave para mi trabajo en el cine y la pintura y en todos los aspectos de la vida. Han sido un modo de zambullirme más a fondo en busca del gran pez. En este libro quiero compartir esas experiencias contigo.

LA PRIMERA ZAMBULLIDA

*Aquel cuya felicidad es interior, cuya satisfacción es interior,
cuya luz es toda interior, ese yogui, que es uno con el Absoluto,
alcanza la libertad eterna en la conciencia divina.*

BHAGAVAD-GITA

La primera vez que oí hablar de meditación, no me interesó nada. Ni siquiera sentí curiosidad. Me pareció una pérdida de tiempo.

Aunque lo que llamó mi atención fue la frase «La verdadera felicidad está en el interior». Al principio me pareció algo mezquina, porque no te dice dónde está ese «interior» ni cómo alcanzarlo. Pero no obstante, parecía esconder cierta verdad. Y empecé a pensar que tal vez la meditación fuera un modo de llegar al interior.

Me informé sobre la meditación, hice algunas preguntas y empecé a considerar distintas variantes. Justo entonces, telefoneó mi hermana y me contó que llevaba seis meses practicando meditación trascendental. Noté algo en su voz. Un cambio. Una nota de felicidad. Y pensé: «Eso es lo que yo quiero».

De modo que en julio de 1973 acudí al centro de MT de Los Ángeles y conocí a una instructora que me gustó. Se parecía a Doris Day. Y me enseñó una técnica. Me dio un mantra, que es un pensamiento-vibración-sonido. No se medita sobre su significado, pero es un pensamiento-vibración-sonido muy específico.

La instructora me condujo a una salita para que meditara por primera vez. Me senté, cerré los ojos, empecé a entonar el mantra y fue como si estuviera en un ascensor y cortaran el cable. ¡Bum! Caí en la dicha, en pura dicha. Y ahí me quedé. Luego la maestra me avisó: «Hora de salir; ya han pasado veinte minutos». Yo exclamé: «¡¿Ya han pasado veinte minutos?!». Y me mandó callar porque había más gente meditando. Me resultó una experiencia familiar, pero a la vez nueva y poderosa. Desde entonces opino que la palabra «única» debería reservarse para esa experiencia.

Te conduce a un océano de conciencia pura, de conocimiento puro. Pero te resulta familiar, eres tú. Y al instante emerge una sensación de felicidad: no de felicidad bobalicona, sino de honda belleza.

No me he saltado una meditación en treinta y tres años. Medito una vez por la mañana y otra por la tarde, durante unos veinte minutos en cada sesión. Luego me ocupo de los asuntos cotidianos. Y descubro más alegría al hacer las cosas. Más intuición. El placer de vivir crece. Y la negatividad remite.

EL SOFOCANTE TRAJE DE GOMA
DE PAYASO

*Sería más fácil enrollar el cielo entero como una pequeña tela
que obtener la felicidad verdadera sin conocer el Yo.*

UPANISHADS

Cuando empecé a meditar estaba lleno de preocupaciones y miedos. Me sentía deprimido y enfadado.

A menudo descargaba esa rabia en mi primera esposa. Después de un par de semanas de meditación, mi mujer me preguntó qué pasaba. Me quedé un momento en silencio. Pero al final le pregunté a qué se refería. Y me dijo: «¿Dónde ha ido a parar la rabia?». Y yo ni siquiera me había dado cuenta de que había desaparecido.

Llamo a esa depresión y rabia el Sofocante Traje de Goma de Payaso de la Negatividad. Es sofocante y la goma apesta. Pero en cuanto has empezado a meditar y bucear, el traje de payaso comienza a desintegrarse. Al final te das cuenta de lo pútrido que era el olor cuando empieza a desvanecerse. Luego, al disolverse, te sientes libre.

La depresión, la rabia y la pena resultan bellas dentro de una historia, pero para el cineasta o el artista son veneno. Son como unas tenazas de la creatividad. Y si te aferran, apenas puedes levantarte de la cama, y mucho menos experimentar el fluir de la creatividad y las ideas. Para crear hay que tener claridad. Tienes que ser capaz de atrapar ideas.

COMIENZOS

Comencé como una persona normal, me crié en el noroeste. Mi padre era un investigador del Departamento de Agricultura que estudiaba los árboles. Así que yo pasaba mucho tiempo en el bosque. Y el bosque para un niño es mágico. Vivía en lo que suele considerarse un pueblo pequeño. Mi mundo se reducía al equivalente de una manzana urbana, tal vez dos. Todo ocurría en ese espacio. Todos los sueños, todos los amigos existían dentro de ese pequeño mundo. Pero a mí me parecía enorme y mágico. Tenía mucho tiempo para soñar y estar con los amigos.

Me gustaba pintar y me gustaba dibujar. Y a menudo pensaba, equivocado, que cuando te haces adulto dejas de pintar y dibujar y te dedicas a cosas más serias. En noveno curso mi familia se mudó a Alexandria, en Virginia. Una noche, en el jardín delantero de la casa de mi novia, conocí a un tipo llamado Toby Keeler. Mientras charlábamos, me contó que su padre era pintor. Pensé que tal

vez se refiriese a pintor de brocha gorda, pero la conversación acabó revelándome que de hecho su padre era un excelente artista.

Aquella conversación cambió mi vida. Hasta entonces la ciencia me había despertado cierto interés, pero de pronto supe que quería ser pintor. Y quería llevar una vida de artista.

LA VIDA ARTÍSTICA

En el instituto leí el libro de Robert Henri *El espíritu del arte*, que abordaba la idea de la vida artística. Para mí, vivir la vida del arte significaba dedicarse a la pintura: con una dedicación plena que convirtiera todo lo demás en secundario.

Creía que era la única manera de profundizar y descubrir cosas. Por tanto, según este modo de pensar, cualquier cosa que distraiga de la senda de descubrimientos no forma parte de la vida artística. La vida artística es libertad. Y parece, creo yo, un poco egoísta. Pero no tiene por qué serlo, simplemente implica que necesitas tiempo.

Bushnell Keeler, el padre de mi amigo Toby, solía decir: «Si quieres disfrutar de una hora de buena pintura, necesitas disponer de cuatro horas seguidas sin interrupciones».

En esencia, así es. No se empieza pintando. Primero debes sentarte un rato y esperar a que se te ocurra alguna idea para poder comenzar y realizar los movi-

mientos correctos. Y necesitas tener un montón de materiales preparados. Por ejemplo, tienes que fabricar un bastidor para el lienzo. Preparar la superficie para pintar puede llevar mucho tiempo. Luego te pones manos a la obra. La idea tiene que bastar para ponerte en marcha porque, para mí, le sigue un proceso de acción y reacción. Es siempre un proceso de construcción y destrucción. Y luego, de esa destrucción se descubre algo sobre lo que se construye. La naturaleza juega un papel determinante en ello. Juntar materiales difíciles –como cocer algo al sol o emplear un material que se opone a otro– provoca una reacción orgánica. A continuación, es cuestión de sentarse a estudiarla, estudiarla y volver a estudiarla hasta que, de repente, te descubres saltando de la silla para pasar a la siguiente cosa. Eso es acción y reacción.

Pero si sabes que dentro de media hora tendrás que estar en alguna otra parte, no hay manera de conseguirlo. Por tanto, la vida artística significa libertad de tener tiempo para que pasen las cosas buenas. No siempre queda tiempo para otros asuntos.