

JUAN ARNAU

La meditación soleada

Propuestas para una cultura mental

Galaxia Gutenberg

**Galaxia Gutenberg,
Premio TodosTusLibros al Mejor Proyecto Editorial, 2023,
otorgado por CEGAL (Confederación Española de Gremios
y Asociaciones de Libreros).**

Publicado por
Galaxia Gutenberg, S.L.
Av. Diagonal, 361, 2.º 1.ª
08037-Barcelona
info@galaxiagutenberg.com
www.galaxiagutenberg.com

Primera edición: noviembre de 2024

© Juan Arnau, 2024
© Galaxia Gutenberg, S.L., 2024

Preimpresión: Maria Garcia
Impresión y encuadernación: Sagrafic
Depósito legal: B 12216-2024
ISBN: 978-84-10107-82-3

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública
o transformación de esta obra sólo puede realizarse con la autorización
de sus titulares, aparte de las excepciones previstas por la ley. Dirijase a CEDRO
(Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear
fragmentos de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45)

O digamos que el fin precede al principio
Y el fin y el principio estuvieron siempre ahí
Antes del principio y después del fin
Y todo es siempre ahora.

T. S. ELIOT
Cuatro cuartetos

Índice

Preludio	11
Planteamiento.....	15
1. Conciencia no es mente.....	21
2. Mundos dentro de mundos.....	55
3. Procesos de despersonalización.....	89
4. La superación de lo simbólico.....	111
5. El mito de la filosofía.....	145
Epílogo.....	161
Meditación soleada sobre los elementos.....	169
Agradecimientos.....	185

Preludio

One being and different becomings

Este libro surge de una serie de comentarios a *En la mente del mundo* (publicado hace unos años), de conversaciones con amigos y cursos con lectores. Esto no quiere decir que para entender este libro haya que haber leído aquel. Esta obra breve es soberana y espero que con ella el lector pueda adentrarse en un ámbito muy concreto de la cultura mental. En ocasiones, los escritores no vemos la dirección de nuestro propio trabajo y sólo podemos atisbar una orientación general. Hace falta un tiempo de reposo y que la obra, siempre en marcha, sedimente. Esto es lo que me ha llevado a escribir este breve libro sobre lo que he dado en llamar la *meditación soleada*. Una visión que se nutre de diversas tradiciones de pensamiento, indias y europeas. Por el lado oriental: el budismo de Nāgārjuna, el sāmkhya y las upaniṣad. Por el occidental: Leibniz, Berkeley, William James, Bergson y Whitehead. A esas dos vertientes se añaden algunos filósofos de la ciencia como Thomas Kuhn, Paul Feyerabend, Henryk Skolimowski y Bruno Latour. Estas son mis fuentes y los ingredientes de este collage. Me he propuesto, no obstante, no mencionar demasiados au-

tores (que el lector puede desconocer) ni hacer alusiones o referencias eruditas, con el objeto de que la prosa fluya sin interferencias. No hace falta decir que, sin estos autores y sus obras, no sería quien soy ni pensaría como pienso. Todos ellos abordaron el tema que siempre más me ha interesado: la naturaleza de la mente y su relación con la conciencia.

La idea fundamental de todo el asunto es que la conciencia no es nuestra. Participamos de ella. No es una propiedad del ego, sino que el ego accede a ella. En esa participación, la percepción juega un papel fundamental. Compartimos con el resto de los seres esa participación. Esa conciencia, según las tradiciones indias que he mencionado, carece de ego. Es vacía y universal. Por otro lado, nuestras mentes sí constituyen un ego, que es un fenómeno más bien superficial, pero que nuestra cultura ha magnificado (si lo comparamos con las culturas africanas, indígenas americanas, indias o chinas). Esa mente individual navega, como veremos más adelante, en la mente del mundo. Y puede traer a la conciencia al juego de la existencia, vivirla y vivir con ella las diferentes experiencias de nuestro día a día.

Los seres humanos tienen la capacidad no sólo de observar las cosas, sino de observar su propia mente. Para ilustrar esa perspectiva, que se encuentra más allá de la dinámica mental habitual, veamos un ejemplo que he utilizado en otras ocasiones: «La primera vez que me di cuenta de que yo era dos fue cuando murió mi hermano Henri y mi padre gritó con voz dramática: “¡Ha muerto, ha muerto!”. Mientras mi primer yo lloraba, el segundo pensaba: “Qué real ha sido ese grito, qué bien quedaría en

el teatro”. Esa terrible dualidad me ha hecho frecuentemente reflexionar: oh, qué terrible este segundo yo que se para a pensar cuando el otro está de pie, actuando, viviendo, sufriendo, yendo de un sitio a otro. Este segundo yo al que nunca he podido embriagar, hacer llorar, adormecer. Y cómo escudriña las cosas, cómo finge». De ese desdoblamiento hablaremos aquí. Según algunas tradiciones indias, entre esos dos discurre el camino al despertar.

A veces es necesario, tanto por higiene mental como para la propia supervivencia, poner el piloto automático. Otras veces hacemos participar a la conciencia de nuestra vivencia para intensificarla. Como en el ejemplo anterior, la mente parece desdoblarse y adquirir un carácter trascendente, que nos lleva al margen de lo natural (o a la raíz misma de lo natural). No se trata de una evasión, sino más bien de una liberación, de un percatarse de la doble naturaleza de todo lo que ocurre y, al hacerlo, relativizar tanto la desgracia como la fortuna. Para producir ese desdoblamiento no es necesario cerrar los ojos ni sentarse cara a la pared. Al contrario, resulta más conveniente tener los ojos bien abiertos. Tampoco es necesario estarse quieto. La meditación soleada es una meditación de caminantes. Más interesados en el paisaje y en lo que está fuera, que en el propio yo y sus heridas. Eso de afuera puede ser un niño o una anciana, un prado o una tempestad.

La meditación soleada es una meditación horizontal. El santo occidental mira a lo alto, al dios celestial y trascendente. El santo hindú cierra los ojos y mira al interior, al origen, al dios fuente y manantial. La meditación soleada mantiene los ojos abiertos y contempla su rededor, pero de un modo particular. Ofrece la posibilidad de

aproximarse a las cosas sin deseo ni memoria. Un imposible que en ocasiones sucede: limitar la percepción a la mera percepción, olvidando incluso las palabras que nombran aquello que vemos. La idea de la meditación soleada se me ocurrió leyendo un mito. Un mito que se cuenta en uno de mis textos favoritos de la India antigua: la upaniṣad de la Amistad. En el principio sólo existía el Uno primordial. Pero se aburría y no era feliz en su soledad. De modo que, recreándose en sí mismo, creó un universo de infinitas criaturas. Las contempló y las vio como piedras, carentes de vida e inteligencia, hirsutas como leños. Entonces pensó: «Entraré en ellas para despertarlas». Y, convertido en viento, se introdujo en ellas para insuflarles la vida. Un único ser se convirtió en diferentes devenires (*one being become different becomings*). Y, desde el fondo de su corazón, pensó: «Gozaré de las cosas del mundo», y abrió cinco galerías para salir a la luz y oírse a través de los sentidos. Este es el principio vital al que cantan los poetas, que transita de un cuerpo a otro sin que le afecten la luz o la oscuridad, ni las consecuencias de las acciones. Pues es y no es el sujeto de la acción, no le afecta el deseo, pero se deja arrastrar gustoso por él. Espectador de todo lo que sucede en el mundo, goza de todas las experiencias posibles, sean terribles o dichosas.

El pasaje explica, en términos antiguos, lo que nosotros nos proponemos explicar en términos modernos. Muchos siglos más tarde, el poeta bengalí Rabindranath Tagore encapsularía ese mito en un verso. Eso hacen los poetas, píldoras líricas y sanadoras. Un verso que se atreve a descifrar el enigma de la ilusión cósmica. «El ojo no te ve a Ti, que eres la pupila de cada ojo».

Planteamiento

No hay seres (aunque lo parezca), no hay cosas ni objetos. No hay identidades. La lógica es una farsa. Sólo hay experiencias, experiencias que son procesos en movimiento y transformación. Los elementos de lo real no son pasivos o inertes, sino elementos de experiencia: percepción y deseo. Quedémonos con esta pareja: percepción y deseo. Con ella puede dibujarse una cosmología. Esto es lo que se propone este libro. Dibujar un universo con esos dos colores. El universo como conjunto de todas las experiencias. A esa pareja puede unirse otra, que implícitamente la contiene. La experiencia es percepción y deseo, pero también memoria y lenguaje. Sin la memoria no habría deseos, sin el lenguaje no se podría identificar el objeto del deseo. Tenemos pues, cuatro elementos de lo mental: percepción, memoria, intención (deseo) y lenguaje. Los cuatro construyen una «mente extendida», que no se encuentra confinada en el cerebro, que no es un producto del cerebro, pero con la que el cerebro juega y sintoniza.

¿Qué hay entonces de la materia? La materia es una experiencia de la percepción y un objeto del deseo. El cuerpo y su alimentación, el refugio, todas esas materias son objeto de nuestros intereses y son fundamentales para

nuestra supervivencia. Si llamamos «mente» a esa pareja (percepción y deseo), podemos dar el siguiente paso y decir que la materia es una experiencia mental. Este planteamiento es lo que llamo, «empirismo radical». Se descarta cualquier tipo de explicación o justificación de lo que ocurrió. Se descartan todos los neolíticos y todas las teorías sobre el origen de la vida, el origen del universo, el origen de la materia y el origen de la condición humana. Se descarta la indagación sobre el origen. Quién produce a quién. ¿La materia crea la mente o es la mente la que crea la materia? Todas esas cuestiones no interesan al empirista radical. Lo que interesa es saber qué hacer. En el ahora está todo. Y ahora me veo percibiendo y deseando. A partir de esa percepción y ese deseo empezamos a construir una cultura mental.

Este nuevo mapa del mundo se sostiene sobre la premisa de que todo el universo, de alguna manera, percibe y siente. Desde el átomo, capaz de absorber y emitir luz, hasta el cometa o la galaxia, que gira sobre sí misma y se ovilla como el embrión o la oruga. Se difumina la línea que separa lo inerte de lo vivo. Toda realidad promueve la sensación y es sentida. Ser es percibir. La diferencia es sólo de velocidades, el mineral es más lento que la tortuga. En esta visión todo son organismos, guiados por la sensación y la aspiración. Ellas guían las transformaciones del mundo.

El empirismo radical considera que la percepción no sólo es la consciente. Debemos incluir también aquello que vemos sin ver, ese resto fugaz que retenemos inconscientemente, esos procesos de apropiación y entrega que acaban aflorando en sueños o en decisiones que no sabe-

mos a qué obedecen. También existe una percepción heredada. Carl Jung lo llamaba inconsciente colectivo (por eso los sueños nos sorprenden, por eso no son del todo «nuestros»). El budismo tiene un nombre para este depósito colectivo de impresiones: alayavijñāna.

El planteamiento, claro está, no es nuevo. Pertenece a otros climas y épocas. Eso sí, va contra el sentido común de nuestra época, dominado por la idea de que las abstracciones físico-matemáticas constituyen el meollo de la realidad, en lugar de fundarse en la percepción y el deseo. La tendencia a matematizar la realidad está en el fondo de nuestra cultura moderna. La matemática es esa ciencia cuya magia consiste en hacer desaparecer al sujeto. Una ciencia impersonal. Se podría decir «matematiza» como se dice «llueve». No hay nadie que lo haga, nadie que se responsabilice de las tormentas o los teoremas (aunque lleven nombres). La matemática ni siente ni desea, ese es su irresistible poder. Uno de los factores que amenaza nuestra cultura científica es su escisión en numerosas disciplinas particulares, cuyo vector resultante puede quedar fuera de control. Otro, el perderse en el creciente simbolismo lógico-matemático. Cuando todo es símbolo, los símbolos desaparecen, y la vida humana los necesita.

Desde la Revolución científica y la Ilustración, se ha estado manejando un materialismo ramplón, fisicalista y mecánico. Aquí se plantea otra cosa. Al ser la materia una experiencia mental, se la percibe viva, respirando luz. Los átomos absorben y emiten partículas de luz. Un universo pulsante que recupera el primer motivo de la filosofía: «Todo está lleno de dioses», dicen que dijo Tales de Mileto. La materia, que durante parte de la época moder-

na fue mecánica, inerte e impenetrable, vuelve a ser sensible a la luz, creativa y espontánea. La materia deja entonces de carecer de valor o propósito, deja de ser algo a merced de las relaciones externas, deja de ser inerte o exterior al yo que percibe y siente. La materia se incorpora a la experiencia de la mente, a la experiencia del deseo y la percepción. Un planteamiento que supone una verdadera revolución para la Física. Una revolución que se inició a principios del siglo xx y que todavía no ha sido asimilada. Hemos hablado de esta revolución cuántica en otro libro.

La realidad es mutante, un conjunto de experiencias en transformación, un proceso continuo de ser otra cosa. Lo que la filosofía ha llamado Ser es, en realidad, un proceso. Un metabolismo incesante de ideas, deseos, alimentos y percepciones. Una comunión universal que ningún puritanismo y ninguna dieta podrá evitar. Nuestro lugar natural no es el hogar de la identidad (que sirve para cargos, premios y fiscalidades), sino el polvo de los caminos y la incertidumbre de la navegación. En ese itinerario, la acción conjunta del deseo y la percepción tiene como resultado un vector creativo. Lo real es un proceso de fusión de pluralidades y esa mezcla es innovadora. La flora que reside en un organismo sería un buen ejemplo, también la respiración, los afectos o la atención. Un diálogo perpetuo y fecundo con otros seres y cosas, de cuyo fondo creativo surge una segunda categoría: lo explicativo. Nuestro modo de entender esa naturaleza mutante, proteica. Esa explicación toma la forma de un determinado lenguaje, mediante el cual entendemos y nos entendemos. No nos interesa, como empiristas radicales, si el lenguaje es un destilado del deseo

y la percepción o a la inversa. Simplemente observamos que van juntos, que se acompañan, que se explican mutuamente. Sin lenguaje difícilmente habría deseo o percepción (no podríamos identificar al objeto del deseo), y sin deseo y percepción difícilmente podría haber lenguaje. Ambos se encuentran entrelazados.

Todo esto parece conducir a una idea que tuvo mucho éxito en los círculos filosóficos de la India antigua. El conocimiento es lo único real. Sólo el conocimiento tiene luz propia, mientras sujeto y objeto brillan con luz reflejada. La visión védica concibe la evolución cósmica como un proceso mediante el cual el conocimiento se conoce a sí mismo, lo iremos viendo. Y lo hace a través de sujetos y objetos (realidades convencionales), conjuntos de experiencias, creadas por la luz del conocimiento. Una filosofía de lo vivo, de lo que crece y se transforma, de lo que asciende a la plenitud del fruto. Pero no nos adelantemos.