

LA «CONCIENCIA DE SÍ» EN LA OBRA DE ANTHONY DE MELLO (Parte I)*

GONZALO ULLOA RÜBKE**

Resumen

El presente trabajo presenta un análisis de algunos aspectos de los conceptos de «conciencia» y «conciencia de sí» en el contexto de algunas obras del autor y sacerdote católico Anthony de Mello, con el objetivo de estudiar los alcances e implicancias del uso que tal autor da a los conceptos mencionados.

Palabras clave: conciencia, autoconciencia, espiritualidad, mística, mística comparada.

Abstract

This work presents an analysis on some aspects of the concepts of «Consciousness» and «Self-consciousness» in the context of some writings of the author and the Catholic priest Anthony de Mello in order to study the approaches and implications of the way this author uses such concepts.

Key words: consciousness, self-consciousness, spirituality, mysticism, compared mysticism.

* Este artículo corresponde a la Parte I, que se completa con el trabajo siguiente a cargo del Prof. Dr. Kamel Harire Seda, titulado: «Correlación entre los conceptos “Dios y autoconciencia” en algunos escritos de Anthony de Mello». Ambos forman parte del Proyecto DGI 281.751/2004 de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

** Doctor en Filosofía por la Universidad Complutense (Madrid, España). Profesor Titular en el Instituto de Ciencias Religiosas (*Ad instar Facultatis*) de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y Profesor de Historia de la Filosofía en el Pontificio Seminario Mayor San Rafael. Entre sus publicaciones recientes: «La antropología cristiana y las neurociencias. La visión cristiana del hombre de cara a las ciencias biológicas de la mente» (2002), «La afectividad y el amor a Dios en el Hinduismo contemporáneo» (2002), «El ateísmo contemporáneo, ¿rostro oculto del mal?» (2004), «La moral en la vida cotidiana budista» (2004).

Los objetivos de este trabajo, compartido con el Prof. Dr. Kamel Harire Seda, han sido estudiar la manera, el contexto y los alcances o implicancias del uso que Anthony de Mello da a los conceptos de «conciencia de sí mismo» o de «conciencia de sí», expresiones que hemos utilizado como sinónimos entre sí, así como la expresión «autoconciencia», expresiones todas ellas que hemos constatado que son intercambiables en las obras de Anthony de Mello revisadas.

Conocido lo anterior, como segundo objetivo, que desarrolla el Dr. Kamel Harire Seda en el artículo que sigue al presente en esta entrega de *Veritas*, hemos intentado comprender las razones y motivos que pudo tener a la vista la Sagrada Congregación para la Doctrina de la Fe, organismo de la Santa Sede católica en el Vaticano, para declarar que «Con la presente Notificación, esta Congregación, a fin de tutelar el bien de los fieles, considera obligado declarar que las posiciones arriba expuestas¹ entran en conflicto con la fe católica y pueden causar grave daño»².

*

En la búsqueda del primer objetivo hemos considerado indispensable referirnos, al modo de *praenotanda*, al concepto de *conciencia* tal como se lo encuentra en el lenguaje de la Psicología como una manera de establecer un marco conceptual básico.

De cara al mismo objetivo y teniendo a la vista el contexto asiático en el que frecuentemente el Padre de Mello utiliza el término «conciencia» y sus voces afines, hemos hecho un estudio sobre el tema de la «conciencia» en la tradición del *Dharma* budista el cual aparece directa o indirectamente aludido en algunos textos de Anthony de Mello; esperamos que este breve y somero repaso de esta importante tradición filosófico-religiosa ajena a la tradición

¹ Se refiere al pensamiento de A. de Mello expresado en sus obras y revisado críticamente por Roma.

² «Notificación sobre los escritos del P. Anthony de Mello, SJ», firmado por el Cardenal Joseph Ratzinger el 24 de junio de 1998, once años después de la muerte de de Mello, acaecida en 1987.

abrahámica (llamada también *judeo-cristiana*) que empapa el pensamiento occidental, coadyuve a comprender mejor y más eficazmente el pensamiento del P. de Mello, pues

«Los libros del P. Anthony de Mello fueron escritos en un contexto multi-religioso para ayudar a creyentes de otras religiones, agnósticos y ateos en su búsqueda espiritual, y en ningún caso fueron pensados por su autor como manuales de instrucción para los católicos en la doctrina o el dogma cristianos»³.

Vamos, pues, a revisar enseguida el uso que se da en la Psicología occidental actual a los términos «conciencia», «autoconciencia», así como a sus afines «conciencia de sí» y «conciencia de sí mismo».

Estimamos pertinente advertir que nos hemos tomado la licencia de citar textualmente, y, en algunos casos *in extenso*, las palabras de los autores que hemos revisado con la intención de que se pueda entender de la manera más clara posible el contenido conceptual que hay en el uso de las voces ya señaladas en torno al tema que nos ocupa.

Comencemos con Székely, quien, en su *Diccionario Enciclopédico de la Psique*, dice:

«Conciencia

Hay que distinguir, con toda claridad, entre *lo consciente* como un concepto psicosomático y como un término psicoespiritual, como conciencia moral. En muchos idiomas, por ejemplo, en castellano mismo, hay solamente una sola palabra para estos dos conceptos. En alemán se utiliza la palabra *Bewusstsein* como término psicofísico y *Gewissen* como término psicoespiritual. El psicoanálisis (...) niega la conciencia y opera con el concepto de "lo consciente"; (...) es el superyó el órgano hipotético del aparato psíquico, el cual representa la conciencia como autoridad psíquica de la sociedad en nosotros, formado por el conflicto entre las exigencias de los instintos y las de la sociedad"⁴.

³ Advertencia de los editores en la «página uno» de varias de las obras del P. de Mello, por ejemplo, en *Una llamada al amor. Consciencia-libertad-felicidad*. Santander, 2001 (16ª ed.).

⁴ B. SZÉKELY: *Diccionario Enciclopédico de la Psique*. Editorial Claridad, Buenos Aires 1963³, 142.

Es interesante notar la diferencia a la que alude Székely entre lo que podemos entender como «conciencia propiamente tal», que él denomina «lo consciente como un concepto psicósomático, o psicofísico», en alemán *Bewusstsein*, y que en términos fáciles de entender, como los que encontramos en manuales escolares, la conciencia es el conocimiento que tiene el yo de sus estados, actos y afecciones; por otra parte, es aquello que podemos entender como «conciencia moral», como un término psicoespiritual, en alemán *Gewissen*. En efecto, no es lo mismo «tener conciencia» de que estoy cometiendo, por ejemplo un robo, que «tener conciencia» de que tal acto es moralmente negativo, es malo, un delito, un «pecado», etc.; de ahí la importancia de establecer el grado de discernimiento moral que posee un imputado por la justicia, sospechoso de haber cometido un delito.

De un modo muy similar reflexiona Frankl, quien, al presentar su *logoterapia*, comienza haciendo una comparación entre el «psicoanálisis» de Freud y la «psicología individual» de Adler, cuyos principios Frankl se propone superar. La terapia freudiana apunta a que la *conciencia* gane terreno oculto en el inconciente, esto es, sacando a la luz de la «conciencia» aquello que había sido relegado a esa oscura «bodega» del «inconciente»; por su parte, la terapia de Adler apunta a que el paciente se haga *responsable* de su síntoma, lo que lo hará más dueño de sí. Al respecto, apunta Frankl:

«Desde el punto de vista unilateral, el psicoanálisis y la psicología individual tienen en cuenta solamente un lado del ser-hombre. Pero hasta qué punto forman la responsabilidad y la conciencia una unidad armónica, lo refleja el hecho de que el lenguaje humano, el francés, el inglés o el español, por ejemplo, dispongan de palabras parecidas (con una raíz común) para expresar tanto la “consciencia” (*Bewusstsein*), como la “conciencia” (*Gewissen*), es decir, un concepto muy afín de la

“responsabilidad” (*Verantwortlichkeit*). Esta unidad de la palabra nos remite a una unidad del ser»⁵.

Nótese que el traductor de Frankl introdujo una «s» en la voz «conciencia» para traducir *Bewusstsein*, lo que por lo demás es congruente con la palabra originalmente latina: *conscientia*. Sólo a modo de curiosidad observamos que en el latín clásico la palabra *conscientia* tenía claramente una connotación moral.

Por su parte, el profesor Ricardo Capponi, de la Universidad de Chile⁶, dedica varias páginas a los temas claramente afines como «vivenciar», «conciencia», «yo». Como ya lo hemos advertido más arriba, nos permitiremos reproducir algunos textos de la obra citada con la finalidad de que queden más claras las explicaciones del profesor Capponi:

«Los elementos del vivenciar, sensaciones, percepciones, representaciones, afectividad, actividad psicomotriz y pensamiento adquieren su cualidad en esta instancia que llamamos yo. El yo, en cuanto a su acepción fenomenológica, apunta a la experiencia de uno mismo. Como señala Francisco Fernández, “es verdad que hay una conciencia del Yo y una conciencia de los objetos. Pero es asimismo cierto que la conciencia del Yo está presente más o menos relativamente en todos los estados de conciencia. Precisamente por ello el sujeto tiene conciencia de que las experiencias y las vivencias son un producto psíquico suyo. Hay una experiencia central del Yo en la experiencia y la vivencia del Yo...”. “Pero, además de esta presencia central del Yo que me permite tomar conciencia, de que lo vivido es producto mío, hay una presencia del Yo, periférica e impregnante en las experiencias y las vivencias objetivas, o sea, en la relación del sujeto con el mundo de manera funcional»⁷.

⁵ V. E. FRANKL: *Psicoanálisis y Existencialismo. De la Psicoterapia a la Logoterapia*, México 1997 (6ª reimp. cast. de la 8ª ed. alemana), 23 (las negritas son nuestras para subrayar lo aludido).

⁶ R. CAPPONI: *Psicopatología y semiología psiquiátrica*, Editorial Universitaria, Santiago de Chile 2002⁷, *passim*.

⁷ *Ibid.*, 225.

Si bien el párrafo reproducido es autoexplicativo en el contexto del tema que presentamos, es interesante destacar que aquí se está hablando de la conciencia en cuanto *Bewusstsein*, es decir, de la «conciencia psicológica propiamente tal», distinguiéndose de la «conciencia moral». Además, nos parece importante destacar que si bien en un análisis fenomenológico es posible distinguir entre «conciencia de los objetos» y «conciencia del yo», es, de hecho, muy difícil, más bien imposible desde un punto de vista práctico, dejar de lado la vivencia del yo como referente ineludible de todo acto de conciencia; dicho más claramente, la conciencia de los objetos (el «no-yo») implica necesariamente la «conciencia de sí», la «autoconciencia»; sin embargo, puede discutirse acaso el acto de autoconciencia es o puede ser espontáneo, o más bien requiere un adiestramiento, como es la convicción, por ejemplo, de G. I. Gurdjieff, en las diversas obras en las que presenta su enseñanza del «Cuarto Camino», en las que enfatiza la importancia del «recuerdo de sí»⁸.

No cabe duda que el tema de la «conciencia de sí» es interesantísimo no sólo en el contexto de las diversas opiniones o doctrinas de la Psicología, sino, principalmente, porque nos afecta a cada uno de nosotros en lo más íntimo de nuestra interioridad, como paso ineludible en cualquier proceso de autoconocimiento tal como lo encontramos tratado en las diversas tradiciones de sabiduría, desde la antigüedad hasta nuestros días⁹. Abundar en ello nos alejaría del propósito principal de nuestro trabajo.

Para finalizar, citamos un breve texto de James Dreuer en el que en pocas palabras apunta a lo substancial de la *conciencia*, que es su carácter *interior* y *único*, además de *indefinible*:

“**Consciousness.** A character belonging to certain processes or events in the living organism, which must be regarded as unique, and therefore as indefinable in terms of anything else, but which can perhaps be best described as a view of these processes or

⁸ Véase, por ejemplo, *Encuentros con hombres notables* (1974); *Relatos de Belcebú a su nieto* (2 vols., 1976 ss); y, de P. D. OUSPENSKY: *Fragmentos de una enseñanza desconocida* (1968).

⁹ Quisiéramos recordar aquí a S. Agustín: «*noli foras ire, in teipsum redi, quia in interiori homine habitat veritas*».

events, as it were, from the inside -- the individual is, as it were, inside what is happening; the adjective **conscious** is ordinarily employed as a synonym for "aware", but this is a popular rather than scientific usage»¹⁰

Finalmente, volvamos a Capponi, con un párrafo que de alguna manera resume la presentación de estas *praenotanda*:

«La tercera característica, *el conocimiento de la conciencia en torno a sí misma*, o sea, la conciencia de sí, se realiza a través de la *capacidad de reflexividad de la conciencia*. Se puede detener en el tiempo y tomar conocimiento de sí, o sea, tomar "scientia" de sus procesos y vivencias. Es ésta la función por la que habitualmente más se define la conciencia en los textos, y que tiene relación con el origen etimológico de la palabra, "cum-scientia", darse cuenta y saber de sí mismo»¹¹.

Como veremos en las páginas que siguen, el P. de Mello, al referirse directa o indirectamente a la experiencia de la conciencia, apunta a la importancia de asumir la «conciencia de sí» en el logro de las metas de realización espiritual que se autoimpone el hombre religioso; dicho de otra manera, el «recuerdo de sí» o «autoconciencia» es requisito *sine qua non* en «la subida al Monte Carmelo»; en caso contrario, se estaría actuando de manera automática, «robotizada». Dice, por ejemplo, Anthony de Mello:

«El Maestro no dejaba de recordar a la gente que vivían como si fueran robots: "¿Cómo podéis llamaros 'humanos' cuando todos vuestros pensamientos, sentimientos y acciones brotan mecánicamente, no de vosotros mismos, sino de vuestros condicionamientos?"».

"Y, ¿hay algo que pueda acabar con los condicionamientos y liberarnos?, preguntaron los discípulos.

"- Sí, la conciencia"»¹².

¹⁰ J. DREWER: *A Dictionary of Psychology*. London 1967, 51.

¹¹ R. CAPPONI: op. cit., 164.

¹² A. DE MELLO: *Un minuto para el absurdo* (1993), 139.

**

Textos de Anthony de Mello

Dado que el tema central de nuestro trabajo ha sido estudiar el uso de los conceptos de *autoconciencia*, *conciencia de sí mismo* y otros términos y conceptos afines en algunas obras de Anthony de Mello, los textos que más abajo hemos seleccionado de su obra *Sadbana. Un camino de oración* (1998) son sólo un pequeño muestrario de lo que se encuentra en todas sus obras; de Mello frecuentemente se repite, o se cita a sí mismo, principalmente en las obras que transcriben sus retiros y conferencias; por tal razón nos ha parecido suficiente referirnos a *Sadbana*, obra en la cual encontramos referencias transversales a nuestro tema; a continuación reproducimos los textos más significativos seguidos de un breve comentario nuestro, dirigido, principalmente, a enfatizar el tema de la conciencia, que en ocasiones se encuentra sólo insinuado. Para evitar la profusión de citas al pie de página, a continuación de la cita colocaremos el título del libro simplificado o abreviado, seguido de la página. Cuando el sentido del texto sea obvio o autoexplicativo, no haremos ningún comentario.

1. «*El silencio es la gran revelación*» (Lao-Tsé). «¿No es una revelación sobre ti mismo el hecho de que tu mente divague? Pero no basta con saberlo...» (*Sadbana*, 14).

Comentario: Lao-Tsé, místico y filósofo chino (s. V aC) es uno de los sabios de Oriente que aparece citado por de Mello, junto a Krishna, Buda y otros. En el texto citado, se señala la importancia del silencio interior; si la mente divaga, es que no hay silencio, pero, no basta con «saberlo», sino que hay que «practicarlo», esto es, «tomar conciencia» de que la mente divaga y actuar en consecuencia. En este contexto es interesante recordar, además, la tradición del Yoga de India. En la obra de Patányali (s. h. S. V aC) *Sutras del Yoga* (YS), dice: «*El Yoga es la cesación o control de las modificaciones mentales*» (*yoga-citta-vritti-nirodha*, en YS, I, 2)¹³. No

¹³ Hay en castellano varias buenas traducciones de la obra de Patányali; cito por la de Walter Gardini (1987).

hay que olvidar que de Mello, aunque nacido en el seno de una familia india que asumió el Cristianismo hace ya muchas generaciones, no puede sino transparentar en su pensamiento algunos aspectos de la cultura, de la cosmovisión oriental, los que podríamos decir que son parte de su código genético, de ahí entonces la frecuente alusión, sea a personajes de la tradición oriental no abrahámica, sea a algunos aspectos de la filosofía o de la práctica religiosa de esa tradición. La alusión que hemos hecho al Yoga de Patányali nos invita a confrontarlo con algunos de los Padres del Desierto de los primeros siglos del Cristianismo, por ejemplo, al Pseudo Simeón el Nuevo Teólogo, quien le dice a su discípulo:

«Si además deseas aprender la manera de orar, te lo diré (...). Ante todo, es necesario adquirir tres cosas (...): *indiferencia* respecto de las cosas razonables (permitidas) e irrazonables (prohibidas), es decir, estar muerto a todas las cosas; una *conciencia pura*, (...), finalmente, *desprendimiento*, inmovilidad ante toda pasión que te haga inclinar hacia el siglo presente o hacia tu propio cuerpo. Siéntate luego en una celda tranquila, en un rincón apartado, y dedícate a lo siguiente: cierra la puerta y eleva tu espíritu sobre el centro de tu vientre, es decir, sobre tu ombligo; comprime la aspiración de aire que pasa por la nariz de modo de no respirar fácilmente y escrúta mentalmente el interior de tus entrañas buscando el lugar del corazón, el sitio que todas las potencias del alma gustan frecuentar. Al principio sólo encontrarás tinieblas y una opacidad pertinaz, pero si perseveras, si noche y día practicas este ejercicio, encontrarás, oh maravilla!, una felicidad sin límites»¹⁴.

Comentario: La llamada «Oración de Jesús», u «Oración del Corazón», de vívida vigencia en la espiritualidad cristiana ortodoxa (griegos, eslavos) consiste en la repetición —con el ritmo de la respiración— de la fórmula «*Señor Jesús, Hijo de Dios, Salvador, ten piedad de mí, pecador*», la que suele abreviarse en concordancia

¹⁴ En *La Filocalia de la oración de Jesús*. Sígueme, Salamanca 1986, 155-56.

con el propio ritmo respiratorio; en ocasiones, el orante repite solamente la palabra «*Jesús*»¹⁵.

Como es fácil constatar, se puede encontrar en las diversas tradiciones religiosas algunos elementos similares sea en la práctica ascética, sea en algunos aspectos que podríamos llamar «apofáticos», como es el caso de San Juan de la Cruz, Santa Teresa de Ávila, Meister Eckart y el Anónimo autor de *La nube del no-saber*, entre tantos otros.

Tenemos en este texto un claro ejemplo de cómo los místicos cristianos descubrieron, en el transcurso de la práctica de la oración constante, diversas técnicas que constituyen, de hecho, un «yoga cristiano» que está lejos de ser un modo de evasión, menos aún un quietismo, de lo que se acusó, injustamente, a Miguel de Molinos (s. XVII).

2. «En este proceso hay algo que puede animarte: el hecho de que hayas podido ser consciente de tu dispersión mental, tu agitación interior o tu incapacidad de lograr silencio, demuestra que tienes dentro de ti al menos un pequeño grado de silencio, el grado de silencio suficiente para caer en la cuenta de todo eso» (ibid., 14).

Comentario: este texto es autoexplicativo; baste con subrayar la importancia de «un poquito» de conciencia para iniciar el camino de la realización de sí mismo. Es conveniente recordar que para el Padre De Mello todas las técnicas que presenta con el fin de aquietar la mente no son sino un medio, dirigido, a final de cuentas, a que el practicante logre la meta de estar mejor preparado para comunicarse con Aquel que «está» y «ve» «en lo secreto» (Mt., 6, 6).

3. «No pretendas encontrar algo sensacional en la revelación que el silencio te regala: luces, inspiraciones, perspectivas. Límitate a observar. Trata de recoger todo lo que se presenta en tu consciencia» (ibid., 15).

¹⁵ Cfr., por ejemplo, *Reflections on the Jesus prayer*, by a Priest of the Byzantine Church. Dimension Books, New Jersey 1974; cfr. también *Relatos de un peregrino ruso*, Anónimo, Taurus, Madrid 1986.

Comentario: Uno de los errores frecuentes que cometen quienes se inician en la práctica del silencio y de la oración no conceptual, es estar a la expectativa de experiencias extraordinarias, visiones místicas, etc.; con ello se dispersa energía y se malgasta el esfuerzo; el secreto está en limitarse a «observar» el silencio sin involucrarse en el flujo mental que inevitablemente estará allí. En ésta, como en muchas ocasiones, de Mello hace referencia a diversas metodologías que apuntan a la práctica de la atención, tal como las encontramos en la tradición mística del *hesicasmo* del Cristianismo oriental y en las tradiciones asiáticas del Hinduismo (Yoga), del Budismo y del Taoismo.

4. «Es más importante la calidad de tu toma de consciencia que los contenidos. A medida que mejore la calidad, tu silencio será más profundo» (ibid., 15).

5. «Y a medida que tu silencio se profundice experimentarás un cambio (...). Y descubrirás (...), que revelación no es conocimiento racional. Revelación es poder; un poder misterioso que transforma» (ibid., 15).

6. «Voy a pedirte que te hagas consciente de determinadas sensaciones corporales que sientes en estos momentos pero de las que no te das cuenta de manera refleja.

Cae en la cuenta del roce de tu ropa en tus hombros (...) del contacto (...) entre tu ropa y la espalda (...) de tu espalda con el respaldo de la silla (...).

Hazte consciente de la presión que tus muslos y nalgas ejercen sobre la silla (...) otra vez: hombros... espalda... mano derecha (...) continúa girando en torno a ti mismo, pasando de una parte del cuerpo a otra. Procura no detenerte en cada parte (...) Pasa continuamente de uno a otro...» (Ibid., 16).

Comentario: Este texto, como otros similares en este libro, es un eco «en horizonte cristiano» de la meditación budista conocida como *Vipassana*, que implica una práctica de la atención concentrada a todas las experiencias corporales, desde el sentir el paso del aire por las fosas nasales, hasta el recorrido de las

sensaciones en todas las partes del cuerpo, culminando, como en las páginas 105 a la 110 de Sadhana, en la atención «imaginativa» del proceso de la propia muerte, incluyendo el funeral; la versión budista incluye la visualización de las diversas etapas por las que pasa el cuerpo en el proceso de putrefacción. Su finalidad es despertar la conciencia de la transitoriedad de todas las cosas, lo que a su vez provoca la sabiduría del desapego.

7. «Uno de los enemigos más poderosos de la oración es la tensión nerviosa. Este ejercicio trata de ayudarte a dominarla» (ibid., 17).

8. «La fórmula es muy sencilla: te relajas cuando llegas a tus sentidos; cuando tomas conciencia lo más plenamente posible de las sensaciones de tu cuerpo, de los sonidos o ruidos que te rodean, de tu respiración, del sabor que tienes en la boca...» (ibid., 17).

9. «La inmensa mayoría de las personas viven excesivamente en sus cabezas; tienen en cuenta los pensamientos y fantasías que emergen en ella pero son muy poco conscientes de la actividad de sus sentidos. Por esta forma de proceder, rara vez viven en el momento presente. Se sitúan casi siempre en el pasado o en el futuro» (ibid., 17).

10. «Para tener éxito en la vida de oración es decisivo desarrollar la capacidad de entrar en contacto con el presente y de permanecer en él. Y el mejor método que yo conozco (...) es abandonar la cabeza y volver a los sentidos...» (ibid., 17).

Comentario: Los párrafos anteriores, que llaman a tomar conciencia del momento presente, apuntan a lo mismo ya comentado acerca de la constatación de la transitoriedad, la impermanencia de todas las cosas, consecuencia de lo cual es la toma de conciencia del valor del desapego.

11. «...es importante que no busques deliberadamente producir la calma o el silencio dentro de ti ni te detengas en ellos

cuando se produzcan. Deberás buscar que se agudice tu consciencia, no el adormecimiento de ella, resultado de un trance aunque sea leve» (ibid., 20).

12. «Ejercicio 3: Sensaciones del cuerpo. Control del pensamiento.

La verdad se encuentra no tanto en las palabras y explicaciones, cuanto en la oración y en la experimentación» (ibid., 21).

13. «Ejercicio 4: Control del pensamiento.

Muchas personas sufren a causa de las distracciones que les vienen cuando realizan ejercicios de “autoconciencia”. (ibid., 24).

14. «Ejercicio 5: Sensaciones de la respiración.

Comienza este ejercicio dedicando unos cinco minutos a hacerte consciente de las sensaciones en las diversas partes de tu cuerpo (...) Pasa después a percibir tu respiración. El aire cuando entra y sale por tus fosas nasales (...)» (ibid., 28).

15. «Para agudizar el hecho de hacerte consciente es el más fructífero (...). Posee también la virtud de producir calma y relajación» (ibid., 28).

16. «No me cansaría de ponderar el valor de este ejercicio para personas que desean alcanzar paz, control de sí mismos y profundo gozo interior en medio de las dificultades que la vida presenta».

«Un famoso maestro oriental (...dijo...) “Tu respiración es tu mayor amigo. Recurre a él siempre que tengas problemas y encontrarás consuelo y guía”. Afirmación sorprendente que harás tuya cuando hayas empleado el tiempo suficiente para dominar el difícil arte de “devenir consciente”» (ibid., 29).

Comentario: Los textos citados que se refieren a la observación y control de la respiración se relacionan directamente con las técnicas de *pranayama* (=control de prana, la energía) del yoga indio, técnicas que se encuentran ya mencionadas y explicadas

en los santos Padres del Desierto y particularmente en la tradición *hesicasta* de los monjes cristianos de los monasterios del Monte Athos, en la Calcídica. En las citas que siguen, de Mello responde a las frecuentes objeciones en orden a que estas técnicas nada tienen que ver con la oración cristiana.

17. (...) «objeción escuchada con frecuencia (...), que estos ejercicios de “hacerse conscientes” son válidos para relajarse pero nada tienen que ver con la contemplación entendida en sentido cristiano y con la oración» (ibid., 33).

Y enseguida explica:

18. «Permíteme que explique lo que entiendo por oración y por contemplación. Empleo la palabra oración para designar la comunicación con Dios cuando ésta se establece principalmente por medio de palabras, imágenes y pensamientos (...). Entiendo la contemplación con Dios en la que se emplea el menor número posible de palabras, imágenes o conceptos, o se prescinde totalmente de ellos. De esta forma de oración habla San Juan de la Cruz en su “Noche oscura de los sentidos” y el autor de “Cloud of Unknowing” en su admirable libro» (ibid., 33-34).

19. «Durante un retiro budista se nos pidió que permaneciésemos por una hora entera sin cambiar de postura ni movernos» (ibid., 47).

20. «Ejercicio 9: Oración del cuerpo (ibid., 48).

(...) Una vez que tus manos reposen en tu regazo, las palmas hacia arriba, percibe las sensaciones de las palmas (...). A continuación consciencia el gesto: es un gesto de orar a Dios, común a la mayoría de las culturas y religiones. ¿Qué significado tiene este gesto para ti? ¿Qué quieres decir a Dios por medio de él? Exprésalo sin palabras, únicamente identificándote con él (...)

(ibid., 49).

21. «Los sonidos distraen cuando luchas por escapar de ellos, cuando intentas expulsarlos fuera de tu consciencia» (ibid., 55).

Comentario: Una vez más de Mello toca el tema de la necesidad de “dejarse llevar” por el flujo mental, sin involucrarse, única manera de alcanzar el enriquecedor silencio interior.

22. «Al cabo de poco tiempo notarás los frutos de quietud y de amor que la autoconciencia ejercitada te dará» (ibid., 59).

Comentario: Se hace referencia a los resultados; implícitamente se hace notar que las «técnicas» de atención, de concentración, de relajación que ha descrito y recomendado son sólo medios para alcanzar el fin que es la paz interior, cálido hogar para la presencia divina.

23. «Ejercicio 14: Hacerse consciente de los demás (...). “No podrás experimentar nada que se encuentre más próximo a Dios que tú mismo [...ref. a Sn. Agustín].” (...). “Dios el fundamento verdadero de mi ser, el Yo de mi yo, y no puedo profundizar dentro de mí sin entrar en contacto con él” (...) “Concienciarse a uno mismo es también un medio para desarrollar la consciencia de los demás» (ibid., 61).

Comentario: Estas referencias al prójimo nos recuerdan aquellas palabras de Gabriel Marcel: «*el camino que lleva a mí mismo, pasa por los demás*». En efecto, una vez más es preciso recordar que el proceso de autoconocimiento, de autoconciencia, no es un fin en sí, sino un medio. Nos recuerda también aquella sintética descripción del sendero que lleva a Dios que presenta Gilson al referirse a San Agustín: «Ab exterioribus ad interiora; ab inferioribus ad superiora»¹⁶.

24. «Este es uno de los mayores beneficios de esta forma de oración: el cambio en uno mismo, logrado, aparentemente, sin esfuerzo. Todas las virtudes que anteriormente intentaste conseguir ejercitando tu fuerza de voluntad parecen llegarte ahora sin esfuerzo alguno: sinceridad, sencillez, cordialidad, paciencia... Los vicios parecen desvanecerse sin que uno se lo proponga o se

16. «De las cosas exteriores a las interiores; de las inferiores a las superiores», E. GILSON: *La philosophie au Moyen Âge*, 129.

esfuerce: vicios tales como el fumar, excesivo uso del alcohol, la fanfarronería, dependencia excesiva de otras personas» (ibid., 65).

25. «Cuando te ocurra todo esto, te darás cuenta de que no ha sido en vano el tiempo que has dedicado a estos ejercicios; que están produciendo dividendos» (ibid., 65).

26. «Si realizas estos ejercicios en grupo, observarás también los beneficios que reporta al grupo. El mayor de todos ellos es un crecimiento del amor entre todos los miembros del mismo (...). La contemplación resulta más fácil en grupo» (ibid., 67).

27. «¿Se produce una especie de comunicación inconsciente, contagiosa, cuando unas personas logran un silencio profundo en la proximidad física de otras? O, ¿existen "vibraciones" generales...? (...). Nuestro maestro budista mantenía esta teoría» (ibid., 67).

Comentario: La referencia a su «maestro budista» nos muestra cuán interesado estaba de Mello en ampliar su apasionada búsqueda espiritual en horizontes de tradiciones diferentes al Cristianismo muchas de cuyas prácticas y «técnicas» no son en absoluto contradictorias con la más auténtica y sana tradición de la mística del Cristianismo. Mucho tendríamos que decir a propósito, por ejemplo, del encuentro del Cristianismo con el Budismo en la actualidad, pero ello nos alejaría del objetivo de nuestro trabajo.

35. «Esto te reportará el beneficio espiritual de abrir tu corazón a lo divino. Recibirás, además, los beneficios de alma y cuerpo que este ejercicio trae consigo» (...). «Acércate a realizar estos ejercicios sin llevar ideas o nociones preconcebidas» (ibid., 69).

Comentario: Se refiere a todos los ejercicios anteriores, cuyos resultados de paz interior y gozo espiritual benefician de igual manera a la instancia «no-material» del ser humano y al cuerpo o materia. Queda así clara la interrelación entre mente y cuerpo, tesis fundamental de la antropología cristiana que ve al ser

humano como una unión de composición intrínseca y substancial de alma y cuerpo.

A propósito de la tradición budista

Como lo anunciamos al inicio de este trabajo, haremos una breve presentación y comentario de la tradición Budista para explicar al menos en parte el contexto de las alusiones que de Mello hace de esta antigua religión.

El Budismo recogió, desde sus inicios, lo substancial de diversas escuelas de Yoga, resultado de las enseñanzas recibidas de parte de Maestros de esta disciplina por Gautama Siddharta (el Buddha); tal es la razón de que diversas técnicas del Yoga pueden reconocerse en los diferentes métodos de meditación de la tradición budista.

El Budismo es una tradición de espiritualidad y sabiduría que tiene ya algo más de 25 siglos de antigüedad, tiempo durante el cual, desde el seno de sus diversas expresiones (india, china, tibetana, japonesa, etc.) ha enseñado que el logro del Nirvana (estado «no condicionado», la suprema liberación o salvación) depende del conocimiento de la propia mente:

«La condición humana está dirigida por la mente, predomina en ella la mente; está hecha de mente. Si uno habla o actúa con mente perversa, la desgracia lo sigue como la rueda de la carreta sigue los pasos del buey. La condición humana está dirigida por la mente, predomina en ella la mente, está hecha de mente. Si uno habla o actúa con mente pura, la felicidad le sigue como su sombra que nunca le abandona»¹⁷.

El *Dhammapada*, del cual se ha extraído el texto citado, pertenece a la compilación de sermones del Buda en el segundo grupo del Tripitaka o Cánon Pali, compilación llamada *Suttapitaka*, y, dentro de ella, está en la colección de sermones “elementales” o Khuddaka-Nikaya. Sin desconocer la gran riqueza doctrinal de los

¹⁷ *Dhammapada*, 1, 2, trad. de Carmen Dragonetti, Buenos Aires 1967 y ss.

sermones del *Suttapitaka*, es el tercer grupo de textos del Cónon Pali, el *Abhidhammapitaka*, es decir, la compilación de lo que está más allá (abhi) de la doctrina (dhamma) lo que constituye, a no dudarlo, una fuente de interesantes exposiciones doctrinales todas ellas resultado de la experiencia de la práctica de la observación de la mente y sus características, la que se llevó a cabo mediante las diversas formas de meditación, experiencia de profundización de la conciencia en la que el Budismo lleva siglos de adelanto o «ventaja» respecto de la tradición cultural occidental, excepción hecha de la historia de la mística cristiana, como ya lo hemos insinuado a propósito de la tradición *hesicasta*. Por ejemplo, en el *Compendio del Abhidhamma*¹⁸ al que hacemos referencia en la nota al pie, el detallado análisis de la conciencia llega a enumerar ciento veintidós tipos de conciencia, con pormenores que asombrarían a cualquier psicólogo occidental conocedor del método fenomenológico. Reproducimos enseguida un texto de la Introducción del traductor al libro ya citado que pone en su justo lugar y justa perspectiva la preocupación budista por la mente y la conciencia.

«El análisis de la mente no está motivado por una curiosidad teórica, sino por el objetivo práctico prevaleciente de las enseñanzas de Buda, esto es, alcanzar la liberación del sufrimiento. Dado que Buda encuentra la causa del sufrimiento en nuestras actitudes mentales impuras —una orientación mental enraizada en apego, enojo e ignorancia— la psicología fenomenológica del Abhidhamma también asume el carácter de una ética psicológica, entendiendo el término “ética” no en el sentido estricto de un código de moralidad sino una guía completa para una noble vida y la purificación mental»¹⁹.

Es en la segunda mitad del recién pasado siglo XX cuando se manifiesta entre los hombres de ciencia de Occidente (Neurobiólogos, Psiquiatras, Psicólogos, entre otros) un creciente interés por el conocimiento de la mente desarrollado por el Budismo, particularmente el de tradición tibetana.

¹⁸ Véase, *Compendio del Abhidhamma. El Abhidhammattha Sangaha de Anuruddha*, Editorial de El Colegio de México, Centro de Estudios de Asia y Africa, Mexico 1999. Trad. de B. Bhikkhu.

¹⁹ Op. cit., 4.

«¿Por qué el Budismo? —se pregunta el neurobiólogo chileno Francisco Varela—. Porque es la única tradición cultural (...) que ha mantenido una tradición sostenida de análisis fenomenológico de la experiencia bajo una continuidad de método y con gran perseverancia y con un gran rigor para acumular un corpus filosófico, de observación, metodológico, extraordinario. Entonces, lo menos que podemos hacer, es escuchar esto»²⁰.

Bibliografía (no incluye la ya citada en las notas)

- E. Conze: *Buddhism, its essence and development*. New York 1959 ss. (hay trad. cast., Mexico 1978 ss.).
- _____ : *Buddists texts through the ages*. New York 1964.
- Dalai Lama y J.-C. Carrière: *La fuerza del Budismo*. Barcelona 1995.
- H. Dumoulin: *Encuentro con el Budismo*. Barcelona 1980 ss.
- D. Goleman (Ed.): *Ciencia/Mente. Un diálogo entre Oriente y Occidente*, Palma de Mallorca 1998.
- Z. Houshmand et al.: *Mente y Conciencia. Conversaciones con el Dalai Lama sobre la ciencia del cerebro y el Budismo*. Madrid 2000.
- Thich Nhat Hanh: *Buda viviente, Cristo viviente*. Barcelona 2000.

²⁰ En conversación con Christian Warnke en «La belleza del Pensar», Canal ARTV, Santiago, 1997.