**La mente no dividida**

*por* [*Alan Watts*](http://www.advaitainfo.com/maestros/alan-watts.html)Un extracto del libro: [la sabiduría de la inseguridad](http://www.advaitainfo.com/libros/sabiduria-de-la-inseguridad.html)

Ha habido muchas teorías acerca de la unidad del universo, pero no han librado a los seres humanos del aislamiento del egotismo, del conflicto y del temor a la vida, porque hay un mundo de diferencia entre una inferencia y una sensación. Es posible razonar que el universo es una unidad sin sentir que es así; es posible establecer la teoría de que nuestro cuerpo es un movimiento en un proceso continuo que incluye a todos los soles y estrellas, y, no obstante, seguir sintiéndonos separados y solitarios, pues la sensación no corresponde a la teoría hasta que hayamos descubierto también la unidad de la experiencia interna. A pesar de todas las teorías, en tanto que estemos interiormente divididos, sentiremos que estamos aislados de la vida.

Dejamos de sentirnos aislados cuando reconocemos, por ejemplo, que no *tenemos* una sensación del cielo, sino que *somos* esa sensación. Por lo que respecta a la sensibilidad, nuestra sensación del cielo es el cielo, y no existe un "tú" separado de lo que sientes, percibes y conoces. Por esta razón los místicos y muchos poetas expresan con frecuencia la sensación de que son "uno con el Todo", o que están "unidos con Dios", o, como lo expresó Sir Edwin Arnold:

*Renunciando a uno mismo, el universo se convierte en mí.*

El hombre ha de descubrir que todo cuanto contempla en la naturaleza ―el viscoso y extraño mundo de las profundidades oceánicas, los desiertos de hielo, los reptiles del pantano, las arañas y escorpiones, los desiertos de planetas sin vida― tiene su contrapartida en su propio interior. El hombre no está, pues, en armonía consigo mismo hasta que se da cuenta de que esta "parte inferior" de la naturaleza y los sentimientos de horror que le produce son también "yo".

Todas las cualidades que admiramos u odiamos en el mundo que nos rodea, son reflejos de nuestro interior, si bien un interior que es también un más allá, inconsciente, vasto, desconocido. Nuestros sentimientos acerca del mundo reptante del nido de avispas y la madriguera de la serpiente son sentimientos de aspectos ocultos de nuestro propio cuerpo y cerebro, y de todas sus potencialidades de reptación y escalofríos desconocidos, de enfermedades horrendas y dolores inimaginables.

No sé si será cierto, pero se dice que algunos de los grandes sabios y "santos" tienen un poder en apariencia sobrenatural sobre las fieras y los reptiles que son siempre peligrosos para los mortales ordinarios. De ser esto verdad, se debe sin duda a que son capaces de vivir en paz con las "fieras y reptiles" en sí mismos.

No obstante, la sensación de unidad con el "Todo" no es un estado mental nebuloso, una especie de trance, en el que queda abolida toda forma de distinción, como si el hombre y el universo se fundieran en una niebla luminosa de color malva claro. Del mismo modo que proceso y forma, energía y materia, yo y la experiencia, son nombres que se aplican a una misma cosa, y diversas maneras de contemplarla, así uno y muchos, unidad y multiplicidad, identidad y diferencia, no son contrarios que se excluyan mutuamente: cada uno es el otro, más o menos del mismo modo que los diversos órganos son el mismo cuerpo. Descubrir que los muchos son uno, y que uno es muchos, es darse cuenta de que ambos elementos son palabras y sonidos que representan lo que es a la vez evidente para el sentido y la percepción, y un enigma para la lógica y la descripción.

La sensación de que estamos enfrentados al mundo, desconectados y apartados, ejerce la mayor influencia sobre el pensamiento y la acción. Los filósofos, por ejemplo, a menudo dejan de reconocer que sus observaciones acerca del universo se aplican también a ellos mismos y a sus observaciones. Si el universo carece de significado, afirmar que así es también carece de significado. Si este mundo es una trampa malvada, también lo es su acusador, y, como dice un proverbio inglés, "la olla llama negra a la tetera".

En el sentido más estricto, no podemos pensar realmente en la vida y la realidad, puesto que esto incluiría el pensar infinitumsobre el pensamiento y así *ad infinitum*. Sólo es posible intentar una filosofía racional y descriptiva del universo si se supone que uno está totalmente separado de ella. Pero si tú y tus pensamientos sois parte de este universo, no puedes separarte de ellos para describirlos. Este es el motivo de que todos los sistemas filosóficos y teológicos deban desmoronarse en última instancia. Para "conocer" la realidad, no puedes colocarte fuera de ella y definirla; debes penetrar en ella, ser ella y sentirla.

La filosofía especulativa, tal como la conocemos en Occidente, es casi por completo un síntoma de la mente dividida, del hombre que trata de permanecer fuera de sí mismo y su experiencia a fin de verbalizarla y definirla. Es un círculo vicioso, como todo lo demás que intenta la mente dividida.

Por otro lado, darse cuenta de que la mente no está en realidad dividida, debe tener una influencia correspondiente de largo alcance en el pensamiento y la acción. Así como el filósofo intenta permanecer fuera de sí mismo y de su pensamiento, así, como hemos visto, el hombre ordinario trata de permanecer fuera de sí mismo y sus emociones y sensaciones, sus sentimientos y deseos. El resultado es una fantástica confusión y desorientación de la conducta a las que deben poner fin el descubrimiento de la unidad de la mente.

Mientras la mente esté dividida, la vida es conflicto, tensión, frustración y desilusión perpetuos. Los sufrimientos se acumulan, lo mismo que los temores y el hastío. Cuanto más se debate la mosca para salir de la miel, más se adhiere. Bajo la presión de tanta tensión y futilidad no es de extrañar en absoluto que todos los hombres busquen liberación en la violencia y el sensacionalismo, así como en la temeraria explotación de sus cuerpos, sus apetitos, el mundo material y su prójimo. Lo que esto debe de añadir a los dolores necesarios e inevitables de la existencia es incalculable.

Pero la mente no dividida está libre de esta tensión de intentar siempre permanecer fuera de uno mismo y estar en cualquier parte menos aquí y ahora. Cada momento se vive completamente, y hay así una sensación de plenitud y totalidad. La mente dividida se sienta a la mesa y picotea de un plato y de otro, apresurándose sin digerir nada para encontrar uno de ellos mejor que el anterior. Nada le parece bueno, porque en realidad, no saborea nada.

Por otro lado, cuando usted se da cuenta de que vive en este momento, de que es este ahora y ningún otro, de que aparte de éste no hay pasado ni futuro, debe relajarse y saborearlo plenamente, tanto si es un momento de dolor como de placer. En seguida resulta evidente por qué existe el universo, por qué han sido creados los seres conscientes, por qué hay órganos sensibles, espacio, tiempo y cambio. Todo el problema de justificar la naturaleza, de tratar de hacer que la vida signifique algo desde el punto de vista del futuro, desaparece por completo. Es evidente que todo existe para este momento. Es una danza, y cuando bailas no intentas llegar a alguna parte. Das vueltas y más vueltas, pero no con la ilusión de que vas en busca de algo o que huyes de las fauces del infierno.

¿Cuánto tiempo llevan los planetas dando vueltas alrededor del sol? ¿Y llegan a alguna parte, aumentan su velocidad a fin de llegar? ¿Con qué frecuencia ha regresado la primavera a la tierra? ¿Llega más rápida y lujosa cada año, para asegurarse de ser mejor que la primavera pasada, y apresurarse en su camino para ser la primavera que las superará a todas?

El significado y el objetivo de danzar es la danza. Igual que la música, se realiza plenamente en cada momento de su curso. No se toca una sonata para llegar al acorde final, y si el significado de las cosas estuviera simplemente en los finales, los compositores sólo escribirían últimos movimientos. Sin embargo, podría observarse de pasada que la música especialmente característica de nuestra cultura es progresiva en algunos aspectos, y que a veces parece dirigirse decididamente hacia un punto culminante futuro. Pero cuando llega ahí, no sabe qué hacer consigo misma. Beethoven, Brahms y Wagner fueron especialmente culpables de crear apogeos y conclusiones colosales, y luego seguir atacando el mismo acorde una y otra vez, arruinando el momento al ser reacios a abandonarlo.

Cuando cada momento se convierte en una expectativa, la vida queda privada de realización plena y se teme la muerte, pues parece que la expectación debe terminar. Mientras hay vida, hay esperanza..., y si uno vive de la esperanza, la muerte es realmente el fin. Mas para la mente no dividida, la muerte es otro momento, completo como todo momento, y no puede ceder su secreto a menos que se viva plenamente...

La muerte es el epítome de la verdad de que en cada momento nos vemos lanzados a lo desconocido. Cuando llega la muerte, ya no es posible seguir aferrándose a la seguridad, y cuando el pasado y la seguridad se abandonan, tiene lugar la renovación de la vida. La muerte es lo desconocido donde todos nosotros hemos vivido antes de nacer.

Nada es más creativo que la muerte, puesto que es todo el secreto de la vida. Significa que es preciso abandonar el pasado, que lo desconocido no puede evitarse, que el "Yo" no puede continuar y que, en última instancia, no puede haber nada fijado. Cuando un hombre sabe esto, vive por primera vez en su vida. Si retiene el aliento, lo pierde; si lo deja ir, lo encuentra