

También puedes contar las inhalaciones en ciclos de 1 al 10 con el fin de ir mejorando tu concentración.

Al exhalar no cuentes. Te puede ayudar el visualizar el número cada vez que inhalas.

Cuando exhalas borras la imagen del número.

Si pierdes la cuenta por desconcentración, empieza a contar desde el principio.

Alternativamente puedes llevar tu concentración al movimiento del vientre con cada respiración. Siente como el abdomen se hincha y como se relaja.

Si te distraes o sientes alguna molestia en tu cuerpo, obsérvalo sin emitir ningún juicio ni análisis, sin entrar en el agrado o desagrado de lo que te ocurre. Luego vuelve, dulcemente a la concentración principal en tu respiración.

Una vez que se ha logrado dominar la etapa de la concentración en la respiración, la atención se abrirá a todos los contenidos de la conciencia, que se dirigen: al cuerpo, a las sensaciones, a la mente y a los contenidos mentales.

1.1.6. Meditación Zen

El término japonés Zen es una transliteración del término chino *Ch'an*, que a su vez es una abreviación de *Ch'an-na*. Este es una transliteración al chino del vocablo sánscrito *dhyana*. *Dhyana* podría ser traducido como "absorción" o "reabsorción".

La práctica de la meditación Zen permite que el ser individual se conecte conscientemente con la Fuente Primigenia de la vida. Esta conexión tiene el poder de reducir o hacer desaparecer el miedo a la muerte, y al cambio, o dicho de otra manera, reduce el apego a la forma individual y al concepto de yo. Este apego es la causa de todo desequilibrio y enfermedad y, por lo tanto, de todo sufrimiento.

El Zen ha ejercido una influencia profunda en la vida cotidiana del pueblo japonés. Esta influencia puede apreciarse en cualquier aspecto de la vida japonesa: alimentación, vestidos, pintura, caligrafía, arquitectura, teatro, música, jardinería, decoración, etc.

Aún hoy día, a pesar de que muchos japoneses no saben qué es el Zen, en sus comportamientos y manifestaciones puede verse la impronta dejada en el alma japonesa por esta enseñanza.

El ser humano es básicamente un ser consciente. Como ya hemos visto, la base del error de percepción se halla en una atención incorrecta. Por lo cual, corregir el error de percepción mediante un cultivo sistemático de la atención, constituye la base última de todo proceso sanador.

La atención puede ser desarrollada enfocándola sobre los cuatro aspectos ya descritos: el corporal, sensorial, emocional y mental.

El Zen enseña cómo desarrollar la atención en estas cuatro aptitudes pero, fundamentalmente, las condiciones más propicias se dan en la postura sentada.

Por ello la meditación Zen tiene lugar básicamente, aunque no exclusivamente, en la postura sedente llamada del loto o del medio loto. ¿Por qué? De lo que se trata es de desarrollar un nivel óptimo de atención que sea normalmente sostenible. La relación más óptima entre estabilidad-alerta se da en la postura sedente.

Para que esta estabilidad se produzca, es imprescindible que la postura corporal esté bien equilibrada. De ahí la importancia de chequearse continuamente en un grupo de práctica asidua y de tener como referente a un maestro de la tradición con el que compartir dudas y experiencias.

Zazén: hacia la unidad cuerpo-mente

Tenemos que insistir en el hecho de que la meditación Zen no es sistema terapéutico, en el sentido habitual de este término. No es una gimnasia física ni mental y su función no es la de curar enfermedades específicas, ni físicas ni psicológicas. La principal función de la práctica de la meditación Zen, es la de clarificar la naturaleza de nuestro ser, es decir, ayudarnos a despertar a lo que somos.

Cuando se producen cambios importantes en nuestra conciencia de ser, estos cambios se manifiestan inmediatamente en nuestra manera de ser, de experimentar las emociones, y de pensar y concebir la realidad.

Si hacemos un somero repaso de nuestro cerebro comprobaremos que el hemisferio izquierdo es la sede de las funciones verbales e intelectuales; asegura la vida del ego intelectual y social.

El hemisferio derecho tiene a su cargo los aspectos emocionales y los no verbales. A través de éste, el cuerpo siente las leyes naturales.

Es importante que nuestra conciencia no esté "*falsificada*" por la preeminencia de un solo lado del cerebro. Practicando el *zazen* se produce naturalmente la integración funcional de ambos hemisferios facilitada por la postura corporal y la respiración justa. Aquello que es captado intuitivamente (*hemisferio derecho*) se vuelve consciente (*hemisferio izquierdo*).

Este estado es la vuelta a la nuestra condición normal, no es ni un estado particular de la conciencia, ni un estado místico extraño. Practicar el *zazen*, es estar más allá de la ilusión y de la santidad. Este equilibrio en el que todo se da "*al mismo tiempo*", genera un estado de profundo bienestar interior y exterior. Sencillamente, nos sentimos bien, nos sentimos sanos.

El Budismo Zen considera que no es posible considerar al ser humano solamente en su dimensión social o ética. La dimensión natural, es decir, aquella que se refiere al funcionamiento del cuerpo, al de las dimensiones intelectuales, y a las propiamente afectivas, también deben ser tomadas en consideración.

Debemos ver al ser humano como un todo integrador. Así, en el Zen se dice que cuando uno se sienta en *zazen*, el universo entero hace *zazen*. No hay dualidad, no hay diferencias, solo una perfecta armonía en la que verdaderamente todo está bien. Este es el estado natural de nuestro ser, un estado de salud total, un estado "sano".

Así pues, el despertar (*satori, nirvana*) no es otra cosa que experimentar la condición más evidente y más normal de nuestro cuerpo y de nuestro cerebro.

El individuo de hoy en día ha perdido el contacto con esta capacidad innata de sentirse bien, y es necesario regularizar el modo de vida. La meditación Zen es una buena herramienta para conseguirlo, sólo hay que ponerse a ello.

El Zen es tanto un camino práctico, como espiritual. Practico porque se asienta firmemente en el aquí y ahora, y espiritual porque nos invita a ver la esencia que se oculta tras el mundo de las apariencias.

Este movimiento que pertenece al budismo, está libre de dogmas y puede ayudarnos a llevar una vida más rica, menos ansiosa, más compasiva y en el fondo, más feliz. Uno de los pilares fundamentales del zen consiste en descubrir la realidad interior y en concentrarse en la verdadera naturaleza personal, sin buscar verdades externas, porque todas las necesarias pueden hallarse dentro de uno mismo.

En la meditación Zen se anima a los practicantes a focalizar su atención sobre dos puntos esenciales: el *Shi*, que significa "detener" y el *Kan* que quiere decir "visión objetiva"

El *Shi* no puede surgir si no se adopta una buena postura de meditación que ayude a la mente a mantenerse alerta y al cuerpo a permanecer relajado.

A muchas personas les resulta incómodo sentarse en una misma posición durante un largo período de tiempo, pero con la práctica, el cuerpo se va adaptando y encontrando las posturas Zen que más le conviene.

El Zen nos enseña que todo cuanto experimentamos tiene lugar en nuestra mente. Sólo conocemos el mundo "*de ahí fuera*" cuando lo hemos llevado a nuestra mente en realidad, nuestra percepción del mundo es en gran parte un proceso de imaginación creativa.

La mente de la mayoría de las personas está en constante movimiento. Poder conocer la realidad en medio de todo este movimiento, es como intentar pintar un paisaje desde la ventana de un tren moviéndose a gran velocidad. Si a través de la meditación nuestra mente aprende a quietarse, podrá conservar la ecuanimidad por más frenético que sea el mundo exterior.

El Zen enseña que parte de nuestra insatisfacción con la vida surge de habernos acostumbrado tanto al mundo, que ya no notamos su belleza ni su infinita variedad. Hemos olvidado que hasta los objetos más mundanos son un milagro si nos detenemos a observarlos, y el hecho de que estemos vivos es el mayor milagro de todos. Entonces como aprender a mirar la belleza del mundo en nuestra vida cotidiana? La respuesta es "*atención*".

El *Buda* describió las cuatro bases de la conciencia, y como podréis comprobar una vez más, la base de todas ellas es la atención. Estar atentos a los movimientos corporales, estar atentos a nuestras sensaciones físicas, prestar atención a nuestros estados de ánimo y emociones, y por último, a nuestros pensamientos.

Con demasiada frecuencia nos cuesta controlar los pensamientos y quietar la mente, por eso es tan vital aprender a ser conscientes de todo nuestro ser, para dominarlo y alcanzar así la armonía que el Zen pone a nuestro alcance.

La enseñanza del budismo Zen no está basada en las escrituras, sino que es transmitida de corazón a corazón, de maestro a discípulo, a través de la realización de la propia naturaleza original que tiene lugar gracias a la práctica de la meditación Zen.

El Budismo Zen surgió como síntesis entre el *Taoísmo* y el Budismo *Mahayana*, es una escuela de enseñanza tradicional, que tiene como principio la creencia de que todos los seres poseen una naturaleza búdica, por lo que conocerse a uno mismo, es conocer y ser la esencia de Buda.

Este concepto básico del Zen, toma como método para restaurar la conciencia en el ser humano una serie de disciplinas y prácticas artísticas destinadas a provocar el vacío mental del alumno para que éste quede libre de ataduras psicológicas, libre de conceptos de toda clase, de ideas preconcebidas, esto es virginal o vacío, pues sólo así estará cualificado para comprender las enseñanzas del Zen, diseñadas por antiguos maestros para conducir al que lo busca al conocimiento de sí mismo, clave con la que se abren todos los caminos hacia el conocimiento del *Ser Universal*.

Dice Lao-tsé,

El Ser Universal es aquel que ha llegado al máximo del vacío.

Estará fijado sólidamente en el reposo.

Volverá a su raíz, es decir al Principio del origen primero.

Y el fin último de todos los seres para entrar en el estado de reposo.

La enseñanza del Zen emplea un método directo para conseguir el despertar del adepto, es un sistema que conduce a estados superiores de conciencia de modo directo, tomando como soporte ritual el instante presente, lo natural, espontáneo y cercano, esto es, la propia cotidianidad. Se trata de que el alumno lo vea todo de nuevo, de conseguir que observe la realidad que permanece "*oculta ante sus ojos*".

Es la psiquis la que para conseguir esto debe ser reeducada, y requiere, evidentemente, de métodos capaces de lograr romper el de nivel psicológico en el que nos encontramos anclados. La iniciación se obtiene luego de desaprender.

De ahí que se diga de estas escuelas que son "*colegios donde no se enseña*", o "*Templos sin puertas*". Lo que cuenta siempre es la propia experiencia, la propia comprensión de las enseñanzas, pues uno será lo que comprende y no por la guía de cualquier sapiencia.

Estas escuelas se basan en la pura contemplación, en el vacío de formas y de conceptos adquiridos vaciando el espacio mental de la estructura psicológica, y de su adulterada personalidad plagada de egos o poses, es como obtienen la experiencia de "*satori*" o iluminación. Así se restaura en los practicantes la ingenuidad infantil, *la del no saber*.

Ahí se produce la iniciación y empieza el "*re-aprendizaje*", es decir, el arte de vivir la iniciación, pues "*la única enseñanza es aprender*" como dice *Tao Te Ching*:

"Un camino de mil millas empieza ante mis pies"

¿Qué es el Zen? –preguntó un discípulo a su maestro.

¿Qué eres tú? respondió éste (luego un silencio)

¿Comprendes? -pregunta el maestro.

No sé. –respondió el discípulo.

Esa mente que no sabe eres tú.

El Zen es comprenderte a ti mismo –le respondió el maestro.

Esto significa que las cosas deben ser observadas como verdaderamente son:

Tremendamente simples y naturales y sorprendentemente misteriosas o sagradas, sin que entre ellas y nosotros interfieran los juicios que sobre ellas tengamos con prejuicios, pues son puntos de vista siempre relativos.

Implica, por consiguiente añadirse a ellas, o más bien contemplar que uno ya está añadido. Si algo nos separa de esa *Realidad*, es nuestra mente, esa que nos hace creer que somos su producto, que quiere comprender por ella misma, que se siente capaz de razonarlo todo, partiendo de unos condicionamientos impuestos, privando al hombre verdadero de reconocer su auténtica naturaleza esencial.

Esa mente prepotente e individualista que hace al hombre esclavo de su ignorancia, es la que hay que regenerar vaciándola para estar en condiciones de comprender el Zen, el Ser o la esencia de las cosas.

Las enseñanzas del Zen conducen a liberarnos de todos esos impedimentos mentales, adherencias o envolturas, que nos tienen distraídos de la verdadera naturaleza búdica.

El Zen sostiene que todo ser humano, tiene la posibilidad de contemplar la existencia desde lo absoluto, es decir, liberado de la dualidad. Para conseguir poner al hombre en situación de experimentar esta teoría, se han desarrollado diferentes ejercicios, que se realizan con la ayuda de un maestro.

Sobra decir que el estudio del Zen requiere de un compromiso sincero por parte del alumno, y de un seguimiento por parte del maestro. Del conocimiento

que el maestro va obteniendo de la naturaleza del alumno, van surgiendo las pruebas y la instrucción.

En el caso de la meditación Zen, ésta consiste en lograr dejar inactiva la mente, lo que se denomina practicar el arte "Wu-Wei", la no-acción, y es "sacudiendo" nuestra manera de pensar, eso que para nosotros puede representar "el punto de vista lógico", que no es sino nuestra particular manera de ver como se debe preparar el alma o psique para entrar en otros espacios de ella misma, en otra perspectiva más amplia donde la *Realidad* adquiere visos de su misteriosa trascendencia.

Sentarse de una determinada manera, sobre un cojín en el centro de una habitación o en una silla, erguido y orgulloso, son métodos eficaces que ayudan a afirmarse en la realidad.

Uno comprueba como en esa postura, que es sobre todo una actitud, no siente miedo, timidez ni arrogancia. Los pensamientos pasan libres y no condicionados. Tampoco escoge o discrimina ninguno de esos pensamientos, ni imágenes: todos llegan y se van.

"Aquel que medita en el centro inmóvil de la rueda no tiene interés por ningún pensamiento, siempre periférico, sino en el instante anterior a todos ellos".

Muchos de los métodos empleados por los maestros de Zen tienden a provocar el desconcierto mental; a veces a través del humor y la ironía, todo ello para disponer la mente del individuo en condiciones de lograr su transformación psicológica y, de este modo, aprender a ver la manifestación como un gran símbolo revelador del Zen.

Como templos sin puertas que son, las enseñanzas Zen no están sujetas al "ceremonialismo" sino que el Zen se realiza en todo momento. Los maestros del Zen mantienen que el perfecto despertar es compatible con los actos cotidianos de la vida, dado que la libertad a la que se aspira, no puede estar ligada a ningún tipo de convencionalismo.

En la literatura Zen se cuenta la siguiente historia acerca de *Huai-jang*, cuando éste iniciaba al que sería su sucesor *ma.-Tzu*, que entonces estaba practicando la meditación en posición de sentado:

- *Su reverencia -preguntó Huai-jang: ¿qué objeto tiene meditar sentado?*
- *Convertirse en un Buda -contestó Ma-Tzu.*

Entonces Huai-jang tomó una baldosa y comenzó a pulirla sobre una roca.

- *¿Qué hace usted, maestro?* - preguntó *Ma-Tzu*.

- *La estoy puliendo para hacer un espejo-* dijo *Huai-jang*.

-*¿Y cómo va a hacer que una baldosa pulida se convierta en un espejo?*

-*¿Y cómo va a hacer que meditando sentado se convierta en Buda?*

La instrucción que se da hoy en los monasterios o escuelas Zen comienza con un periodo en el cual el alumno debe practicar meditando en el vacío, pero este rito no se hace necesariamente de una determinada forma; el alumno puede pasar este periodo de aprendizaje colaborando en la cocina, o sirviendo a su maestro.

Durante esta etapa el maestro apenas interviene, únicamente observa al discípulo. Sólo cuando considera que la predisposición de éste es la adecuada, comienza la verdadera instrucción; como se ha dicho: "*el maestro aparece cuando el alumno está dispuesto*".

Cada maestro tiene su propio método de enseñanza, esto es, su propio sistema para conseguir que el discípulo adquiriera un nuevo criterio para comprender la verdad de todas las cosas, y de él mismo, método que aplica de modo distinto según la naturaleza que observa en cada uno de sus alumnos.

A medida que las enseñanzas van penetrando en el individuo, y éste queda envuelto en su clima, va surgiendo una nueva perspectiva o cambio interior, que se percibe como afirmación de una intuición intelectual. Es la experiencia del *satori* (iluminación) sin la cual no hay posibilidad de comprender el Zen.

Po-chang, de quien se dice que experimentó su *satori* cuando *Ma-Tzu* le gritó al oído dejándolo sordo por tres días, da esta sencilla definición del Zen: "*Cuando tengas hambre, come, cuando tengas sueño, duerme*". En cuanto a buscar la naturaleza de Buda dice

"Se parece mucho a cabalgar un buey en busca del buey".

El Zen basa toda su enseñanza en tratar de dirigir la atención a la acción (incluyendo la mental) del presente, pero no es la acción lo que interesa al Zen, sino el *Principio inmutable* del que toda acción depende. Lo que R. Guénon denomina "*acción de presencia*", aquello que permanece cuando el vacío mental se produce, es la esencia del Zen.

Huanng-Po escribió un "*Tratado sobre los fundamentos de la doctrina de la mente*", parte de él recogido por *Suzuki*. De esta obra es la cita que sigue

“ Si quienes estudian el Tao no despiertan de esta sustancia mental, crearán una mente por encima de la mente, buscarán al Buda fuera de sí mismos y quedarán apegados a formas, prácticas y ejecuciones, todo lo cual es dañino y ajeno al camino que lleva al supremo conocimiento. Temiendo que ninguno de ustedes entendiera, se le dio el nombre de Tao (Amor) pero ustedes no deberían basar ningún concepto en ese nombre”.

Así se dice que *“ Una vez cazado el pez, la trampa queda olvidada”* cuando el cuerpo y la mente alcanzan la espontaneidad, se llega al Tao y se comprende la mente universal.

En otros tiempos los hombres tenían mentes agudas. Al oír una sola frase abandonaban el estudio y por eso se les llamaban *“ los sabios que, abandonando el saber, permanecen en la espontaneidad”*. En la actualidad la gente sólo busca atiborrarse de conocimientos y deducciones, confiando mucho en las explicaciones escritas y dando a todo esto el nombre de *“ práctica”*.

Esto no significa que la instrucción en los conocimientos teóricos, científicos y el estudio en general, quede excluido para los iniciados del Zen, ni mucho menos; significa únicamente que para comprender el despertar a la realidad trascendente del mundo, no son, en absoluto, necesarios estos conocimientos, y a veces, incluso, son un inconveniente.

En definitiva, no es de *“ eso”* de lo que trata el despertar, no consiste en eso la iniciación *“ Neti neti”* no es eso, no es eso, como se dice en el hinduismo acerca del Brahma supremo.

Suzuki por ejemplo era un gran erudito amante del estudio, tenía la casa llena de libros y papeles, según cuenta *A. Watts* que lo visitó en su domicilio. Escribía a la vez en varias habitaciones, donde tenía comenzados varios libros, e iba y venía según se sentía inclinado a trabajar en uno o en otro sin tener que recoger el material de referencia. En ocasiones eran varios capítulos de un mismo libro los que escribía a la vez.

“El hombre es un ser pensante –dice Suzuki_, pero sus más grandes obras las realiza cuando no piensa ni calcula. Hay que ser como niños, mediante largos años de aprendizaje del arte de olvidarse de sí mismo”.

Cuando esto se ha conseguido el hombre piensa y sin embargo no piensa”.

Lin-Chi, maestro Zen y discípulo de *Huanng-Po*, dijo en cierta ocasión:

“Amigos les digo esto: no existe Buda, ni camino espiritual que deba seguirse, ni aprendizaje ni realización. ¿Qué perseguís con tanta ansiedad?”

¿Poner otra cabeza sobre la que tienen ciegos idiotas? Su cabeza está donde debe estar.

El problema es que no creen bastante en ustedes mismos y tropiezan constantemente con todas las situaciones en que se encuentran.

Esclavizados y desorientados por las situaciones objetivas, no tienen ninguna libertad, no son dueños de ustedes mismos. Dejen de mirar fuera y no se aferren tampoco a mis palabras. Dejen de aferrarse al pasado y de anhelar el futuro. Eso es mejor que diez años de peregrinación”.

Lo que aparentemente se muestra como una gran ironía incluso sarcasmo de los maestros Zen, no son más que planteamientos paradójicos con los que abocan al aprendiz, atrapado en un callejón sin salida, a tener que replantearse de nuevo todos sus conceptos y demás fijaciones mentales, pues advierte de la invalidez que éstos tienen para comprender.

Es así como provocan que sin argumentos la mente se anule y únicamente quede de ella ese espacio vacío, y al tiempo lleno de dudas, de incertidumbres, quieto, inactivo y a la vez expectante. ¿Qué le queda hacer a un hombre en tal circunstancia? ¿Tal vez aprenderlo todo de nuevo?

Esa es la idea de la doctrina *Wu-Wei*, la no-acción, o *Wei-Wu-Wei*, acción no actuante.

Guénon dice en el último capítulo de Esoterismo Islámico y Taoísmo:

“No es a la acción exterior a la que el Taoísmo concede importancia; la considera, en resumidas cuentas, como indiferente en sí misma y enseña expresamente la doctrina del ‘no-actuar’ cuya verdadera significación los occidentales, en general, tienen dificultad en comprender, aunque pueden ser ayudados en ello por la teoría aristotélica del ‘motor inmóvil’ cuyo sentido es el mismo en el fondo, pero cuyas consecuencias no parecen haberse esforzado nunca en desarrollar”.

Algunas escuelas Zen han desarrollado un método de enseñanza denominado *Koan*.

Los *Koans* son especies de problemas psicológicos que son planteados al alumno para que éste los resuelva. Muchos de ellos son famosos, y han sido transmitidos de forma oral. Se dice que con estos *Koans* experimentaron en su día el *satori* de algunos antiguos maestros Zen.

Este ejercicio espiritual, consiste en meditar en un tema concreto y aparentemente paradójico propuesto por el maestro al alumno, y que éste jamás podrá resolver empleando su lógica racional, por lo que se ve obligado a una reflexión exhaustiva para dar su respuesta al "*asunto*", que al no darle resultados, acaba por provocarle un estado de catarsis que derrumba todos sus pensamientos, y sus nociones de las cosas.

Es el equivalente a decir que se ve obligado a interrumpir su diálogo interno, a desprenderse de sus conceptos y prejuicios, de sus adherencias, en definitiva de todo aquello que le impide entender la naturaleza de las enseñanzas.

Embargado por la duda y el desconcierto, el aprendiz inevitablemente queda situado en una nueva perspectiva de su realidad.

Se encuentra con que nada de lo que él cree que es, satisface como respuesta al maestro, logrando darse cuenta que no tiene conocimientos para dar solución a la cuestión.

Es fácil advertir que la meditación del *Koan*, lo que verdaderamente provoca es una regeneración psicológica de aquel que la experimenta.

Según Suzuki:

"El resultado de esta práctica, conduce a la visión esclarecedora que penetra en la verdadera naturaleza de todas las cosas".

Por medio del *Koan*, el Zen persigue el desconcierto desde el punto de vista de nuestra lógica, pues el Zen es sobre todo ilógico, a decir de Suzuki:

"El Zen quiere tomar por asalto la fortaleza de la insensatez".

Uno de los *Koans* más famosos, recogido por varios autores, es el que el maestro *Hakuin* solía plantear a sus alumnos. Este les proponía que escuchasen el sonido que emitía una palmada dada con una sola mano. Luego debían dar sus conclusiones sobre tal "*audición*".

Otro de los más divulgados es aquel *Koan* que planteaba otro maestro a sus discípulos. Este les enseñaba una vara o báculo, *Shippei*, símbolo de autoridad y a la vez bastón para caminar, les decía:

"Si la llamáis vara no es lo propio. Si no la llamáis vara es falso. Entonces decid: ¿cómo la llamareis?"

Esto recuerda aquella frase hermética en la que refiriéndose a la piedra filosofal se dice:

"Esto es piedra y sin embargo no es piedra".

Significa que todas las cosas tienen una realidad que podría llegar a ser muy diferente si nos esforzáramos, o simplemente si nos interesara mirarlas desde un punto de vista más elevado.

Buscar la verdad de las cosas consiste en situarse por encima de sus apariencias, observándolas desde su unidad o complementariedad, para desde este plano superior de observación, advertir que todo tiene una profundidad hasta entonces inadvertida.

Se trata de situarse simbólicamente en el *"centro de la rueda"*, un lugar llamado así, por relación simbólica de equilibrio y armonía, un lugar donde no existe conflicto bueno-malo, y por ello un lugar donde necesariamente reina la justicia.

Esta idea podría llegarse a comprender sólo en teoría (mentalmente), pero sin producir el resultado de una verdadera transmutación de la conciencia a su estado de permanente equilibrio. Pero aprehender el Zen, como doctrina requiere necesariamente de la experiencia, al nivel que ésta se produzca, pero *"experiencia"*.

En el método Zen, no es posible quedar atrapado en una forma de ritual concreta, no hay método definido, aunque sí pautas generales.

La iniciación es instantánea, lo cual no significa que se llegue a ella con el primer *Koan* planteado, o sí *"ya que todo el Zen está contenido en cada Koan"*, ni que todos alcancen el mismo nivel de comprensión.

El aprendizaje puede llegar a ser muy duro, pudiendo pasar incluso años durante los cuales, puede ser que el alumno reciba por respuesta a sus preguntas un puñetazo de su maestro como toda contestación.

Se ha dicho que:

" Toda pregunta bien planteada lleva consigo su respuesta" .

Los alumnos más capaces o dotados para la enseñanza, pasan a formar parte de la jerarquía dentro de los monasterios. Otros se hacen monjes solitarios que reciben e instruyen a contados alumnos que llegan hasta ellos atraídos por su fama de sabios.

Otros, después de llegar a el *satori* vuelven a sus ciudades y realizan una vida corriente lo que no indica que los que se inclinan por esta opción, no pertenezcan también a esa misma jerarquía intelectual como hombres del Zen.

Desde hace años maestros Budistas, y Zen-Budistas, también recorren sobre todo Europa y Norteamérica difundiendo sus enseñanzas.

El resultado del *satori* se experimenta como la normal inclinación que uno siente por su naturaleza búdica. Libre y sin necesidad de hacer nada, pero no dejando nada por hacer. Eso es el Zen.

“El Tao nunca actúa, pero todo lo hace”.

Los maestros, sabiendo de las dificultades que el hombre actual tiene para entender esta enseñanza, crean sus métodos. Estos son ingeniosos, sorprendentes, enigmáticos, irónicos, paradójicos, aparentemente absurdos atendiendo a la naturaleza del propio instructor.

Meditar en el vacío, o provocar el vacío mental, no tiene que ver con pretender negar nuestra mente, los deseos, o las pasiones; éstos son inevitables siendo como son parte de la naturaleza humana.

Se trata de salir de la rueda situándonos simbólicamente en el centro de ella, en el refugio de nuestro corazón en el centro del Ser, desde donde es posible observar quietamente sus movimientos, dejando que los deseos y pasiones circulen, que vengan y vayan, como viene la primavera y luego se va, como lo más natural del mundo.

Es así como sucede todo, son esas las leyes que rigen el Universo y de las que no es posible la exclusión, porque es ese el ritmo con el que fluye la vida y todos estamos sujetos a sus leyes.

Situado en el centro de la rueda del corazón, que es la sede de la inteligencia universal, los deseos banales desaparecen y no queda más que el flujo de la vida, es decir, el Zen, advirtiéndonos que la vida no hay más que vivirla, haciéndonos conscientes de nuestro papel central en ella, contemplando su armonía, su perfección infinita, siempre inacabada, siempre por descubrir.

Y uno allí, quieto y sereno, y aunque dure un instante ese reconocimiento, esa entrega, nada importa, porque lo que se percibe es la eternidad, y uno ya no dejará de perseguir ese momento de luz que fecundó su memoria. ¿De dónde vino? ¿De qué misterioso lugar llegó el rayo de luz? La respuesta permanecerá oculta en las tinieblas superiores, pero la vívida experiencia, la Verdad de esa rea-

lidad sutil, como tesoro encarnado, ya nunca abandonará la morada de nuestro corazón, como sede que es del corazón del Ser del Universo.

Después del *satori*, la meditación se convierte en una práctica habitual del monje, con el propósito de mantener viva la memoria de ese momento de luz, pues ahí se halla la semilla del desarrollo intelectual del hombre. "Lo más pequeño es lo más poderoso".

La disciplina en el ejercicio busca que arraigue la visión obtenida en el *satori*, de modo que ésta nueva visión obtenida consiga transformar todos los actos de la vida.

No importa cuántas veces desviemos el camino, o cuantas veces dudemos de nuestra capacidad de comprensión. Los errores no deben hacernos decaer el ánimo ni hacernos sentir culpables, porque ellos están implícitos en el mismo proceso. Lo que verdaderamente importa es la intención del corazón y no olvidarnos de que

"El respeto a lo Sagrado es el principio de cualquier Sabiduría".

La experiencia del *satori* por medio de la comprensión del *Koan*, podría compararse con aquel que, después de navegar días, meses o años en busca de tierra, por fin divisa una isla, luego pueden venir tempestades que se la oculten, pero sabiendo ya de su existencia, el navegante se mantendrá a la espera de que pase el temporal, y seguirá el rumbo una vez aplacada la tormenta. El rito, que es todo acto hecho desde la comprensión, tiene la facultad de restablecer nuestra memoria viva o reorientarnos constantemente.

Se destaca el hecho de que los maestros *Zen* no conceden importancia a las palabras, es decir, no es la elocuencia, ni el discurso perfectamente expresado y razonado, el que demuestra que el alumno ha comprendido o experimentado el *satori*. Son los pequeños gestos, esto es, las reacciones más espontáneas las que hablan por el aprendiz, dice Herriguel:

"No hay en el satori, ninguna verdad de la cual uno pueda apropiarse y luego restituirla de memoria, sino una nueva forma de ver, de concebir".

Otro de los ejercicios destinados a provocar el *satori* o visión *intuitiva en el alumno* es la meditación *zazen*.

La particularidad de este ejercicio de meditación consiste en que ésta debe ser practicada en todo momento, y no exclusivamente durante las sesiones destinadas a ello, pues se considera que la verdad puede hallarse igualmente

estando sentado, de pie, andando o tumbado, es decir allá donde el alumno se encuentre.

El zazen, se basa en la concentración del ritmo respiratorio. Se inspira el aire externo y se expira el aire interno. Esta interrelación que se produce con cada inhalación y exhalación, representa la propia respiración del universo. Es la Unidad indiferenciada que no conoce fuera ni dentro y en la que se reabsorbe necesariamente la dualidad.

No se puede decir con propiedad ni "*yo respiro*" ni "*me respiran*", sino que únicamente existe la respiración, como sólo existe la *Vida*, aunque esta se manifieste de indefinidas maneras.

De este modo todos los actos, incluso los más cotidianos, como vestirse, conducir, comer, etc., adquieren un relieve absoluto.

Todo cuanto uno es se halla implícito en cada acto o gesto. Tomar conciencia del "*ahora*" como tiempo trascendente constituye el verdadero rito, que está al alcance de todos.

A pesar de su simplicidad, esta meditación del "estar" es una vía sólo para guerreros y héroes, los que están armados de una voluntad firme por conocerse a sí mismos.

Así el camino del Zen, se recorre desde lo más concreto y cotidiano de la existencia, a lo más sutil y trascendente de esa misma existencia, llegando de la visión horizontal, a la vertical, es decir, de la dualidad del mundo manifestado a la *Unidad* de esa misma manifestación, de un solo "tiro de flecha".

La respiración, la concentración en el *círculo o la rueda*, generan imágenes simbólicas que evocan la idea de movimiento, y al mismo tiempo de inmovilidad. Como *el Yin y el yang* también evocan la realidad de un mundo de contrastes entre los opuestos y por eso mismo complementarios.

El círculo precisa del punto central, ya sea explícito o tácito, la rueda no giraría si le faltara su eje central e inmóvil; el *Yin* (que representa lo pasivo, receptivo, femenino) necesita de su opuesto, el *yang* (relacionado con lo activo, expansivo, masculino), para equilibrarse.

Está claro que esta dualidad hace posible la manifestación y la vida, como demuestra nuestro propio hálito. Advertir el "Principio de inmovilidad" supone alcanzar la visión real de un cosmos organizado a partir de un eje central, conforme a una ley basada en la armonía entre las partes y el todo.

Dice Suzuki:

“El Zen es el espíritu del hombre. El Zen cree en la pureza y bondad interior”.

Se trata de creer en la intuición sincera del corazón de uno mismo, donde reside nuestra verdadera inteligencia, la que todo hombre posee, y esa idea debe ser suficiente garantía para no caer en el desaliento que provocan las muchas dificultades.

El trabajo operativo de todo aprendiz consiste, utilizando el símbolo del Arte de la Construcción: en pulir la piedra, limar las impurezas y extraer la joya, siempre original (de origen), que ya está contenida en el interior.

El maestro Zen enseña al alumno a descubrir su propia y luminosa originalidad, ayudándolo a despojarse de toda afectación o “poses” adquiridas. Son las cáscaras que tienen aprisionado el espíritu del hombre las que deben ser eliminadas, y esto sólo se consigue siendo el alumno quien descubra las cosas, tiene que hacer un trabajo interior que le ayude a comprender el mensaje:

“Que todo se está revelando, y que por ello, todo está por descubrir”. La comprensión que es por definición iluminadora, destruye lo ilusorio y da a luz a la realidad. La aprehensión de esta idea, es el único medio eficaz para ganar la perspectiva Zen.

Como todo verdadero maestro, el maestro Zen, revestido de la energía psíquica que libera a las almas de sus cadenas, se convierte en transmisor de una “clave” tradicional, la clave de su propia liberación, para ello emplea su arte e ingenio, pero sobre todo su amor (a veces con rigor), con el fin de que el discípulo logre encarnar el conocimiento de sus enseñanzas.

El Zen es el impulso vital, la acción simultánea al gesto anterior a la creación, es decir, por encima de todo el Zen es la certeza del profundo misterio del *no-ser*, principio no actuante que todo lo hace.

Zen no es una imagen, ni una palabra, o cualquier concepto; es ante todo, una certeza, un impulso constante capaz de cambiar la orientación de la vida de quien lo penetra. Quien conoce lo constante de la vida lo abarca todo.

Otro de los métodos de instrucción empleado por los maestros Zen se desarrolla en forma de diálogo; se trata de un ejercicio de preguntas y respuestas, diseñadas para despertar la intuición intelectual del alumno, para que llegue a sus propias conclusiones, es decir, que responderá o hará preguntas conforme al criterio obtenido en su *satori*.

P. *¿Las palabras son el espíritu en sí?*

R. *No, las palabras son circunstancias exteriores, no son el espíritu.*

P. Siendo esto así, prescindiendo de las circunstancias exteriores, ¿dónde, pues, se puede buscar el espíritu?

R. *No existe espíritu alguno independiente de la palabra.*

P. Si no existe ningún espíritu independiente de las palabras, ¿qué es pues el espíritu?

R. *El espíritu no posee forma ni figura. En realidad no es independiente o dependiente de la palabra. Él es eternamente sereno y libre en su obrar. Si llegas a aprehender que el espíritu no es el espíritu, comprenderás al espíritu y su creación.”*
Pintura y caligrafía

El Zen también se trasmite a través del cultivo de las artes.

La pintura, la caligrafía, la poesía, la música, la danza, el tiro con arco, la esgrima, los arreglos florales, o la ceremonia del té, constituyen disciplinas de apoyo a la meditación con las que el alumno ejercita su cuerpo, su psique y su espíritu; son por tanto, actividades ligadas a la propia realización interior del que las practica, dado que estas artes derivan o tienen su origen en la esencia misma del Zen.

“La realización original es una práctica maravillosa”, afirma un dicho Zen, mediante la cual se experimenta una evolución hacia el punto de vista universal.

La pintura Zen es una síntesis entre la caligrafía, la música y la poesía.

En ella se contraponen por un lado la delicadeza de los trazos y la fragilidad de los materiales (papel de arroz, seda, tinta), y por otro, la firmeza y el buen pulso que debe poseer (o desarrollar) el que lo ejecuta. Es la impronta, como el fulgor del rayo, lo que debe reflejar el trazo.

Esta técnica le da a la pintura la apariencia de obra inacabada, o mejor dicho, no retocada, pues no es el perfeccionismo de la obra lo que la convierte en imagen la belleza, sino su verdad, siendo ese trazo inacabado el símbolo con que se sugiere la idea de infinito.

Por analogía, siempre seremos más ese trazo que surge espontáneo y natural, que cualquier imagen acuñada que tengamos de nosotros, como ser fulanita de tal, residente en tal lugar, con ideas políticas éstas o aquellas, empresario triunfador o fracasado social.

Todo eso son imágenes que no manifiestan nuestra naturaleza, sino una serie de anécdotas que nos hacen aparecer como el producto de un tiempo y unas circunstancias determinadas, pero que en definitiva no son más que contingencias de nuestro ser, es decir, un equívoco que condiciona nuestra verdadera naturaleza búdica.

Cuando se llega a aprehender el sentido de la pintura Zen, el trazo es decidido y sin titubeos, reflejándose en él la tranquilidad de quien está acometiendo una acción guiada por un instinto superior al del simple virtuosismo, pues se trata de sentirse partícipe de un gesto primigenio que se perpetúa en la intención del trazo. Es decir: unidos a la idea que lo contiene, que es anterior a la manifestación de ese gesto.

Ese trazo inacabado o abierto, es un indicativo de las múltiples posibilidades de desarrollo contenidas potencialmente en un único gesto, como símbolo *del Trazo Primigenio* y por consiguiente un símbolo de la *Verdad incognoscible*, Principio que está más allá de la propia creación.

Ese trazo abierto es una sugerencia sutil, pero nítida, que nos pone en condiciones anímicas e intelectuales de advertir que más allá de todas nuestras percepciones, el misterio se abre ante nosotros como una clara realidad:

Dice Lao Tse-

“La mayor perfección, debe parecer imperfecta, entonces será infinita en su efecto; la mayor abundancia debe parecer vacía, entonces será inagotable en su efecto”.

A través de la pintura y la caligrafía, se descubre el Zen. El practicante debe integrarse completamente en la obra, como si ésta constituyera una fase de su propia respiración. En el flujo que une la idea o inspiración artística con la propia obra, se halla el hombre como intermediario creador o intérprete, lo cual da a cualquier creación el sentido verdadero de arte.

En el arte tomado como vehículo de *Conocimiento del Ser* o del Zen, no tiene cabida el artificio estético ni ninguna otra clase de falseamiento de la obra, ya que ésta es, ante todo, el resultado de la comprensión de las enseñanzas adquiridas por el artista y por consiguiente nunca un objeto separado de él, pues ambos (objeto y sujeto, u obra y artista) forman parte de la misma revelación.

Esa es la experiencia vital Zen que no necesita, ni seguramente le conviene, mayores explicaciones.

La Cosmogonía es la obra artística por excelencia, su palpito, que es la vida, está en todo lo que existe y no tiene fin. Toda esa maquinaria celeste y terrestre está al descubierto, y al mismo tiempo hoy nos está velado reconocerla. Se dice que antes de estudiar el punto de vista Zen, uno ve las montañas como montañas y las aguas como aguas.

Una vez se ha alcanzado mayor conocimiento, se comprueba que ni las montañas son montañas ni las aguas, aguas. Y cuando se llega a la substancia, y se siente la sorpresa que es la vida, entonces vuelve a ver las montañas como montañas y las aguas como aguas.

La pintura Zen, efímera y simplista (a veces se pinta también sobre hojas de árbol) es al mismo tiempo muy enérgica en los trazos, lo que le da vida y movimiento, consiguiendo reflejar con la misma intensidad tanto el movimiento (*yang*) como la más reposada quietud (*Yin*), dado que lo que verdaderamente capta el artista Zen no son las formas, sino la vida que fluye en ellas.

Estas dos energías, implícitas en todo, se hallan representadas de manera análoga en la simbología de otras tradiciones, lo que indica que en otro tiempo esto era completamente evidente para todos los hombres.

Paradójicamente, hoy, no habiendo cambiado nada de esa realidad, los hombres no somos capaces de advertirlo y son necesarios métodos y disciplinas que nos ayuden a recuperar de nuevo esa perspectiva del mundo.

Es el caso del símbolo del caduceo de la tradición hermética, mediante el que se nos revela que la vida siempre se expresa por contrastes; de ahí la necesidad de complementar los opuestos, pues en definitiva de esa unión procede la propia respiración del universo, es decir que sin esta síntesis no es posible la vida, idea representada en este símbolo, por el eje vertical a través del cual ascienden estas fuerzas representadas por dos serpientes enroscándose en torno a él.

Se dice que *"la iluminación (la Verdad) existe, y si nada le sugerimos quizá se nos revele como muy diferente"*.

En una de sus pinturas, en la que se ve un mono colgado de la rama de un árbol que cae sobre un estanque donde se ve reflejada la luna, el maestro *Hakuin*, escribió los siguientes versos:

"El mono trata de alcanzar la luna reflejada en el agua."

No se dará por vencido hasta que la muerte le derrote.

Si fuera capaz de soltar la rama y hundirse en el estanque,

El mundo entero brillaría con claridad deslumbrante”.

También se pintan historias donde se captan situaciones vividas por antiguos maestros y que constituyen enseñanzas expresadas en forma de leyenda en imágenes, y algunas suelen ir acompañadas de poemas.

En una de estas pinturas se ve a un monje calentándose en una fogata alimentada con la madera de una estatua de Buda. Sobre esta pintura se cuenta la siguiente leyenda:

Tan Hsia, un monje vagabundo, llegó a un templo abandonado una noche muy fría de invierno. Soplaban el viento y caía la nieve, *Tan Hsia* decidió que el mejor servicio que le podría prestar Buda era darle calor, y quemó un Buda de madera que había en el Templo para calentarse.

La pintura Zen muchas veces representa a los maestros en actitudes poco dignas, como limpiándose las orejas, harapientos y burlones, lo que indica una vez más que al camino del Zen le sobran las reverencias y el ceremonialismo.

A través del arte el Zen se promueve iniciar al alumno a captar el hábito del mundo. Cualquier cosa, y todas las cosas, lo manifiestan. Bastaría con que fuéramos capaces de contemplarlas con serenidad inteligente, y veríamos que todas están completamente armonizadas. Se trata de reeducar nuestra visión del mundo, de modo que podamos darnos cuenta de esa realidad mágica, pues permanece oculta ante las miradas de todos.

El buen observador, cuando contempla las cosas con los ojos de la inteligencia, no sólo mira o ve, también oye y escucha, huele y saborea, y todo eso a la vez que respira y siente. ¿Y acaso ese observador, podría ser otra cosa fuera de todas esas percepciones? ¿Dónde situaría uno, cuerdamente, el límite de su individualidad? ¿No es acaso el que contempla el continente y contenido? ¿Y no es acaso la unidad de formas y sensaciones lo que percibimos y nos envuelve? Es por eso que sentirse fuera de esa cosmovisión convierte al ser humano en “*desterrado*” de su propia realidad trascendente.

1.1.6.1 Ikebana

El arreglo floral, *Ikebana* que se traduce como:

“El arte de conservar vivas las plantas en recipientes con agua”.

Es un ejercicio de meditación que se efectúa a través del arte de armonizar las flores según la naturaleza que ellas poseen.

Se caracteriza por el total respeto a la belleza natural de las flores, las cuales una vez abiertas son el símbolo del desarrollo de toda la manifestación pues,

“nada hay que exprese mejor el despliegue de la vida universal que una planta en su pleno desarrollo”.

Ikebana es una disciplina cosmogónica, que sitúa a quien la práctica de intermediario entre el Cielo y la Tierra, en cuanto creador del ramo, y en condiciones de poder desvelar los secretos de la estructura universal, al participar como mediador, en una obra que excede su individualidad, por cuanto está claro que su composición artística es una colaboración a una obra de arte que, en sí misma, nadie podría superar en majestad y belleza.

El *arte Ikebana* es una actividad sagrada que proporciona los elementos adecuados para conjugar un sin fin de relaciones simbólicas que finalmente se concretizan o resuelven en el ramo.

Este ejercicio artístico es un vehículo sagrado, es decir un intermediario (como el I Ching), a través del cual el artista establece una serie de analogías y correspondencias simbólicas que le permiten descubrir el juego de relaciones que conforman la estructura de las cosas concretas y sutiles.

Las imágenes simbólicas que sugiere esta práctica, pueden llegar a ser innumerables. Basta con intentar penetrar en la esencia de cada flor, que está siendo parte del ramo, que es también el árbol, y por supuesto, la semilla que lo contenía, y la tierra que la arropó, el viento que la modeló, el sol que la vivificó, la luna que le dio su energía, la lluvia que la alimentó. Cualquier flor es fruto de la interrelación de la vida, del Ser.

El Universo entero está contenido en cada flor, pero ella no es el Universo.

Esa es la realidad mágica de las cosas, pues permanece “invisible” y eternamente expresándose.

Entre las múltiples posibilidades de forma que pueden existir en la composición de un ramo, el *arte Ikebana* realiza sólo una, pero que al mismo tiempo las contiene a todas, ya que la composición floral imita un modelo arquetípico, idéntico al que muestran otras tradiciones, observable en las leyes naturales, y por lo tanto también en el interior de cada hombre.

“El Cielo es su padre, la Tierra su madre”.

En *el Ikebana* todo arreglo floral, tiene tres niveles de altura.

Una rama más alta simbolizando el cielo, una baja, símbolo de la tierra y una intermedia que simboliza al hombre, único ser de la tierra capaz de conjugar ambas energías, y es por tanto la síntesis (el hijo) entre estos dos principios que se complementan en él mismo.

Reproducir manualmente esta tríada, a través de cualquier modalidad de arte o artesanía, es verdaderamente un rito de participación por comprensión, en el gran Rito, origen de la creación.

El Zen está en el ramo, como está en el árbol, en sus ramas, o en sus hojas, pero si el árbol no existiera, el Zen seguiría existiendo. *¿Es la leña que arde el fuego? y si no hay leña, ¿dónde está el fuego?*

De esta comprensión nace el arte de “reunir lo disperso”, cosa que en *el Ikebana*, se hace dentro de los límites simbólicos que establece el propio ornamento floral, al que toma como modelo.

Se dice que los límites están para superarlos, pero debe entenderse que los límites que establecen las diferentes tradiciones, transmisoras de la *Ciencia Sagrada*, se superan siempre por arriba, por la vertical.

Todos estos límites ayudan a la no dispersión, y por tanto reunifican nuestras fuerzas y nos indican la dirección de salida: el ascenso.

Ikebana, consiste en interpretar los signos que a cada cual van proporcionando las plantas, tales como su inclinación espacial, su tamaño, su color, su textura, su perfume, todas son señales simbólicas que le transmiten al artista unas sensaciones determinadas, es decir, que influyen (fluyen) en su propia naturaleza, y por eso mismo se coloca en condiciones de verse tal cual, formando parte de esa misma unidad simbolizada por la composición floral, que es como decir que advierte su integración total en la Gran Obra de la creación, donde todas las ramas están incluidas y ocupan el lugar y sitio que les corresponde, su espacio propio. *“A ninguna de las ramas que uno encuentra se la rechaza por fea”.* Siempre se la puede incluir.

Es cuestión de aprender a ver qué lugar ocupan en la situación: ese es el punto clave.

GhogyamTungpa, en su libro *Shambhala*, (la senda sagrada del guerrero) dice:

“jamás rechazemos nada; esa es la forma de establecer una conexión con los dralas (la magia) de la realidad.

1.1.6.2 La Arquería

El tiro con arco o arquería es otra disciplina en la instrucción del Zen.

Por medio de esta práctica, los alumnos consiguen ser unos expertos en disparar al blanco. Pero lo que realmente pretenden los maestros, no es hacer de sus alumnos expertos tiradores, sino que lo que en realidad persigue la concentración que exige esta actividad, es despertar la intuición natural del aprendiz arquero, de modo que una vez éste ha logrado un buen conocimiento de la herramienta (el arco), y arte en el tiro, el disparo se produzca de modo intuitivo, sin apuntar o concentrarse en el blanco.

“Comprometed toda vuestra vida en el tiro de una sola flecha” dicen los maestros arqueros, y es que en esa acción, arquetipo de la acción original, se descubre todo el Zen.

El arco, construido en madera de bambú llega a medir unos dos metros de longitud, por lo cual, es fácil imaginar la enorme dificultad que entraña su manejo, y por consiguiente se ve, que no ha sido diseñado para competir deportivamente, sino que su diseño está adecuado para servir de apoyo a las enseñanzas del Zen.

La primera fase del aprendizaje consiste únicamente en hacerse con el manejo del arco y la cuerda. Es ésta una tarea tan dificultosa y que exige tanto tiempo de entrenamiento, que el practicante acaba por olvidarse de la flecha y el disparo.

Su interés se halla centrado exclusivamente en conseguir la tensión correcta de la cuerda, para lo cual necesita acoplarse íntegramente al arco con firmeza pero con ductilidad, evitando que todo su cuerpo se tense al mismo tiempo, pues el tiro sólo será correcto cuando consiga liberar su cuerpo (y su mente) de tal tensión, y concentre toda su fuerza en la mano.

Esto podría inducir a la idea de que, el arte de la arquería está reservado a personas de físico fuerte, pero esto no es así, ya que tanto hombres como mujeres se ejercitan en él. Ahora bien, sí que son necesarios la paciencia, el tesón y la fuerza de voluntad para no abandonar antes de obtener resultados.

En esta primera fase de instrucción el maestro del Zen no ejerce ninguna presión o influencia en el discípulo, y su papel consiste en indicarle las reglas básicas de posición y respiración, que deben adoptarse en el ejercicio.

Como todo guía espiritual o intelectual verdadero, el maestro pertenece al linaje de los hombres auténticos, y éstos no están interesados más que en lo original y genuino de los seres, donde radica la verdad y libertad de todos ellos, indicando a quienes muestran interés, el camino que sirvió a su propia liberación.

El maestro es un ejemplo a seguir (no a imitar) y su método tiene la fuerza de su propia experiencia, requisito imprescindible en toda transmisión real de iniciación al conocimiento.

El propio aprendiz arquero tendrá que desarrollar una autodisciplina para llegar a conocer sus fuerzas y debilidades, a medida que se descubren las propias energías se advierte el modo de integrar el cuerpo, y la mente en el espíritu del tiro. Sólo de este modo se puede llegar a entender el espíritu que vehicula el arte del tiro con arco.

El ardid por parte del discípulo, queda excluido completamente y los maestros, cuando comprueban cualquier tipo de engaño para llegar a dominar el tiro de forma artificial, sencillamente le quitan el arco al aprendiz y le dan la espalda negándose a seguir instruyéndole.

Una vez superada la fase con el arco y la cuerda es el momento adecuado para tomar la flecha y prepararse para el disparo.

El profesor *Eugen Herrigel*, filósofo alemán, que se acercó al Zen a través del arte de los arqueros durante algunos años en Japón, describe muy bien su experiencia y el espíritu de las enseñanzas recibidas de su maestro, durante todo el periodo de su aprendizaje hasta alcanzar la maestría.

Cuenta *Herrigel* cómo después de practicar por tres años seguidos aún no era capaz de soltar la flecha, que debía clavarse a dos metros del tirador. Siempre al llegar al momento de "máxima tensión", tras lo cual debe producirse espontáneamente la liberación de la flecha, ésta quedaba atrapada en sus dedos, así es que durante unos días de vacaciones acometió la tarea de estudiar donde radicaba su fallo, lo cual le llevó a centrar su atención en corregir la posición de su mano derecha, logrando con ésta corrección, el éxito de su tiro.

De vuelta a las clases enseñó al maestro sus avances, éste al verle lanzar la flecha técnicamente de manera correcta, se negó a seguir instruyéndolo. Finalmente *Herrigel* logró que el maestro le diera otra oportunidad, pero con la condición de que prometiera no violar nunca más el espíritu de *la Magna Doctrina*.

Y así –dice Herrigel:

“volvimos a empezar desde el principio, como si todo lo aprendido hasta entonces hubiera sido inútil.

Pero, igual que antes, me era imposible permanecer sin intención en la mayor tensión, como si fuera imposible salir del viejo carril”.

Así, un día le pregunté al maestro:

Pero, *“¿cómo puede producirse el disparo, si no lo hago yo?”*

– *Ello dispara –respondió.*

– Esto ya me lo dijo usted varias veces; formularé pues mi pregunta de otra manera:

“¿Cómo puedo esperar el disparo, olvidándome de mí mismo, si ‘yo’ ya no he de estar allí?”

– *Ello permanece en la máxima tensión.*

– *Y ¿quién o qué es ese Ello?*

– *Cuando haya comprendido esto, ya no me necesitará. Y si yo quisiera ponerle sobre la pista, ahorrándole la propia experiencia, sería el peor de los maestros y merecería ser despedido.*

¡No hablemos más, pues, practiquemos!

Durante semanas enteras no avancé un solo paso. En cambio comprobé que esto no me afectaba en lo más mínimo. ¡Estaba ya cansado de todo! Que aprendiera el arte o no; que supiera o no lo que el maestro quería decir con su “Ello”; que encontrara el acceso a Zen o no, todo esto me parecía tan lejano, tan indiferente, que ya no me preocupaba.

Varias veces me propuse confesárselo al maestro, pero frente a él me abandonó el valor. Estaba convencido de no escuchar otra cosa que la trillada respuesta: “ ¡No pregunte, practique!” Entonces dejé de preguntar y por poco hubiera dejado de practicar, si el maestro no me hubiera tenido tan firmemente en la mano. Vivía al día sin pensar en el mañana, cumplía en la mejor forma posible con mis obligaciones profesionales y finalmente hasta dejé de tomarme a pecho todo aquello a lo cual había dedicado, durante años, mis más persistentes esfuerzos.

De repente, un día después de un tiro mío, el maestro hizo una profunda reverencia y dio por terminada la clase. Ante mi mirada perpleja exclamo: " ¡Ello acaba de tirar!" Y cuando por fin comprendí lo que quería decir, no me fue posible reprimir una repentina expresión de alegría.

– Lo que dije –reprobó el maestro– no era un elogio, sólo una comprobación que no ha de tocarle. Y mi reverencia no estaba dirigida a usted, porque usted no tiene ningún mérito en ese tiro.

Esta vez, usted permanecía olvidado de sí mismo y de toda intención, en el estado de máxima tensión; entonces él "cayó" como una fruta madura. Ahora siga practicando como si nada hubiese sucedido.

"Pues como decíamos, la finalidad del ejercicio es el conocimiento que uno mismo ha logrado adquirir de sí mismo, llave con la que se abren otros espacios de la realidad; y sólo cuando se posee ese conocimiento se está en condiciones de lanzar la flecha".

Esta debe sujetarse hasta el momento idóneo para el tiro, una vez que el arco obtiene la curvatura precisa, la cuerda la tensión necesaria y la mano se halla en el justo medio. En ese momento de preciso equilibrio entre el arco y el tirador se produce la liberación de la flecha, quedando en ese mismo acto de comprensión simultánea liberado el espíritu del arquero.

La propia figura del tirador, envuelto completamente en el círculo que forma el arco extendido, sitúa al corazón del arquero en el centro mismo del círculo, siendo de ese modo como puede verse, que este centro desde el que se proyecta la flecha es, a la vez que punto de partida, verdadero blanco de la flecha, al que ésta retorna una vez trascendidos o superados los límites individuales.

" Cuando la cuerda está estirada hasta donde le permite el arco, éste encierra el Universo".

El arquero inspira intensamente a la vez que estira la cuerda hasta quedar lleno de aire, conteniendo la respiración al tiempo que retiene la flecha en un estado de máxima tensión o equilibrio.

Cuando su intuición inteligente concretizada en su habilidad en reconocer la sincronía perfecta del momento le indica soltar la flecha, ésta parte con su hálito que se mezcla con el mundo en una acción única, y que por cierto, no tiene intención ni interés alguno por los resultados. Sólo entonces los maestros presentan el blanco a sus alumnos, situado ahora a unos 60 metros de distancia.

Los aciertos son certeros en la mayoría de los disparos, pero ningún iniciado o maestro del arte de la arquería les presta ninguna atención.

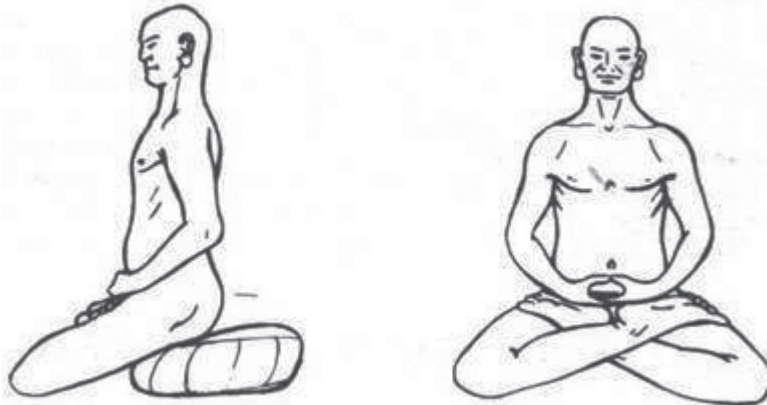
Cuando aciertan en el blanco (cosa que hacen incluso con los ojos tapados) no se conceden ningún mérito, y tampoco cuando fallan se inmutan, puesto que no hay intención en los disparos. Así el espíritu del Zen siempre decide; lo que importa es estar en sintonía con él de modo que pueda manifestarse en todos y cada uno de los hombres que aman el "Arte sin artificio" por encima de todo.

¿Dónde o cuándo se inició verdaderamente el disparo? :

" La infinita profundidad es la fuente donde se origina todo lo que hay en el Universo" dice Lao-TSE.

Caer en la cuenta de esta verdad trascendente supone desinteresarse por cualquier resultado, pero también supone prescindir del arco, o de cualquier ejercicio externo programado. La experiencia cognoscitiva queda impresa en el corazón del artista, que todo hombre es, y toda obra que realiza, a partir de entonces, es una obra de arte.

1.1.6.3 Práctica del zazen



Para practicar zazen, hay que sentarse en el centro del *zafú* (cojín redondo y alto), mantenerse bien derecho con la columna vertebral extendida a partir de la quinta vértebra lumbar.

Sentado en el centro del *zafu* (cojín redondo), se cruzan las piernas en loto o medio loto. Si no es posible, se cruzan simplemente. No obstante, conviene apoyarse firmemente en el suelo con las rodillas.

En la posición de loto los pies oprimen en cada muslo zonas que comprenden los principales puntos de acupuntura correspondientes a los meridianos del hígado, la vesícula y el riñón.

Antiguamente los samuráis estimulaban estos centros de energía, de forma natural, por la presión de los muslos sobre el caballo.

Empujad el cielo con la cabeza, y empujad la tierra con las rodillas.

El mentón está recogido, la nuca estirada, la nariz en la vertical del ombligo, los hombros caen naturalmente.

La boca está cerrada sin crispación, la extremidad de la lengua toca el paladar, detrás de los dientes superiores. Los ojos a medio cerrar, la mirada se posa sin fijarse a un metro delante de uno.

Una vez en posición, se colocan los puños cerrados (apretando el pulgar) sobre los muslos, cerca de las rodillas, y se balancea la espalda muy recta a derecha e izquierda siete u ocho veces reduciendo lentamente el movimiento hasta encontrar la vertical de equilibrio.

La respiración debe ser calma, larga y profunda.

La atención ha de estar dirigida sobre la espiración, que debe empujar hacia abajo sobre toda la masa abdominal.

La inspiración viene naturalmente, automáticamente, espontáneamente.

El vientre siempre debe estar libre, distendido y en expansión.

En esta postura, se interrumpe el flujo de pensamientos incesantes y de maquinaciones mentales, porque toda la atención está dirigida a la tensión muscular y a la respiración.

Si mantenemos la postura justa, si la respiración es cada vez más profunda y calma, sentiremos la realidad de la vida que impregna todo el universo. A esto podemos llamarlo el *campo integral de conciencia*. El funcionamiento del cerebro se aclara espontánea y automáticamente, este estado no es el de una conciencia particular, sino el simple retorno a la condición más normal del cerebro.

Si mantenemos este perfecto estado de conciencia en *zazén*, se activa la vida natural e incommensurable más allá de los pensamientos del yo personal, y se siente entonces, que uno está ligado al mundo exterior, a todos los elementos de la poderosa naturaleza. El impulso de despertar, dado por la tensión muscular, actúa directamente en el cerebro y vuelve más clara a la conciencia.

Debemos tomar conciencia del aspecto efímero e impermanente del espíritu "Hishiryō", que es el estado de conciencia durante *zazén*, significa dejar pasar los pensamientos. Es la conciencia que está más allá de todo juicio específico, como el que nos hace buscar lo que amamos y huir de lo que detestamos.

Hishiryō es el pensamiento que pasa por el punto cero del tiempo, el pensamiento que las razones y las consideraciones personales no alcanzan. Es la conciencia universal que sigue el orden del universo y el movimiento de la naturaleza.

Es la conciencia integral que surge natural y automáticamente de la postura y de la respiración de *zazen*.

Esto sólo puede ser comprendido por la práctica.

Esta conciencia de *zazen* es "no provecho" (*mushotoku*), no tiene objeto. Depositado como un grano en las neuronas, esta idea germina y se vuelve conciencia natural.

En el capítulo "*Shoji*" del *Shobogenzo*, puede leerse con respecto a este tema:

"No trate de evaluar esto con su espíritu ni expresarlo con palabras".

En otros términos, a menos que una evidencia subjetiva venga a corroborarlo, es difícil aprehender objetiva y científicamente la conciencia.

Dogen dijo a su maestro *Nyōjo*:

"Abandoné mi cuerpo y mi espíritu"

Esto significa que a través de *zazén*, uno puede emanciparse de la conciencia del pasado y que se vuelve, en cuerpo y en espíritu a la auténtica conciencia de antes de la existencia humana.

La conciencia del pasado ya no es un problema, su cuerpo y su espíritu anteriores se disuelven en *zazén*.

“Podemos crear nuestra verdadera vida, en donde la sabiduría se engendra naturalmente”.

La práctica del *za-zén* es el secreto del Zen. El *za-zén* es difícil, más si se ejercita cotidianamente es muy eficaz para la liberación de la conciencia, y el desarrollo de la intuición. *La práctica del za-zén* no nos fuerza a obtener algo. Su fin es únicamente concentración en la posición, modo de respirar, actitud del espíritu. La respiración juega un papel primordial.

El ser vivo respira. Lo primero es el aliento. La respiración Zen no es comparable a ninguna otra. Tiende ante todo a establecer un ritmo lento, poderoso y natural. Si nos concentramos en una espiración suave, larga y profunda, la inspiración viene de forma natural.

El aire se retira paulatina y silenciosamente, mientras que el empuje debido a la espiración desciende con fuerza en el vientre. Se «oprimen los intestinos» provocando así un saludable masaje de los órganos internos.

Los maestros comparan la respiración Zen al mugido de la vaca o al grito del recién nacido. Este hálito es el «*om*», la simiente, el *pneuma*, fuente de vida.

1.1.6.4 Actitud del espíritu.

La respiración adecuada brota de una posición correcta. De igual modo, la actitud del espíritu fluye naturalmente de una profunda concentración en la posición física y en la respiración. El ejercicio correcto nos hace vivir largamente, apaciblemente, con intensidad. Neutralizamos los *shocks* nerviosos, dominamos los instintos y las pasiones, controlamos la actividad mental. La circulación cerebral mejora notablemente.

El córtex descansa y el flujo consciente de pensamientos cesa. La sangre fluye a las capas profundas que, mejor irrigadas, se despiertan de un semi-sueño; su actividad produce una sensación de bienestar, serenidad y paz parecida al sueño profundo pero totalmente despierto.

El sistema nervioso se relaja, el cerebro «primitivo» entra en plena actividad. Plenamente receptivos y atentos, pensamos con cada una de las células de nuestro cuerpo. Inconscientemente, toda dualidad, toda contradicción desaparecen.

Los pueblos llamados primitivos, han conservado un cerebro profundo muy activo. La civilización occidental ha educado y refinado el intelecto al tiempo que

perdía fuerza, intuición y sabiduría, ligadas al núcleo interno del cerebro. Por eso el Zen es un tesoro inestimable para el hombre de hoy, para el que aún tiene ojos para ver y oídos para oír.

Por la práctica regular del *za-zén* nos es dado convertirnos en hombres nuevos volviendo al origen de la vida. Podemos acceder a la condición normal del cuerpo y del espíritu (que son uno) captando la existencia en su raíz.

Sentados en *za-zén* dejamos correr las imágenes y pensamientos que atraviesan el inconsciente como nubes por un cielo límpido. Sin oponernos, sin agarrarnos a ellas, como sombras delante de un espejo, las emanaciones del subconsciente pasan, tornan y se desvanecen, y de ésta forma se llega al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todo pensar (*hishiryo*).

Za-zén es muy simple y muy difícil de comprender. Es un problema de esfuerzo y repetición, como la vida.

Sentados, sin ningún tipo de ocupación, sin fin ni espíritu de provecho. Si la posición-respiración y actitud de vuestro espíritu están en armonía, comprendéis el verdadero *Zen*, captaréis la naturaleza de Buda.

1.1.6.5 El Zen en Occidente

Hace relativamente poco tiempo que los occidentales hemos comenzado a mostrar interés por el Zen y a practicarlo con interés y constancia sinceros.

En América del Norte el Zen fue conocido a principios de siglo, especialmente en la costa oeste donde junto con la importante inmigración japonesa llegaron los primeros monjes Zen.

Después de la II Guerra Mundial, debido a la ocupación americana del Japón, muchos americanos entraron en contacto directo con la tradición Zen japonesa e importaron a su país un gran número de libros y experiencias.

Por esta época, coincidiendo con la llamada *beat-generation*, *D. T. Suzuki* comenzó a publicar un importante trabajo de erudición sobre el Zen, y sus libros se hicieron muy conocidos en Estados Unidos y en Europa, especialmente en Gran Bretaña, Alemania y Francia.

Pero sólo con la llegada de verdaderos maestros Zen japoneses, comenzaron a asentarse en Occidente los principios básicos del Budismo Zen.

En Estados Unidos, *Shunryu Suzuki Roshi* creó un importante centro en San Francisco, desde el que sus discípulos continúan desarrollando un trabajo serio de práctica y difusión, basado en el modelo de la vida monástica Zen, pero ampliamente abierto a los practicantes laicos. Actualmente, más de veinte centros y tres monasterios dependen de los sucesores de *Suzuki Roshi*.

En *Los Ángeles*, *Maezumi Roshi* hizo famoso el Centro Zen de Los Ángeles (ZCLA) y su figura ocupa un lugar destacado en la historia del Zen en América. En Europa, *Taisen Deshimaru Roshi*, fallecido en 1982, es considerado unánimemente como Primer Patriarca Soto Zen de Europa.

Tras quince años de misión, sus discípulos están repartidos por todo el continente, siendo responsables de más de cien centros Zen.

En la época actual, se puede decir que todas las principales capitales europeas cuentan con un Dojo Zen destinado a la práctica de Zazen.

Podríamos ver en la historia reciente del Zen en Occidente tres fases bien marcadas:

1. Llegada de eruditos y libros Zen japoneses. Interés inicial en ciertos círculos intelectuales de Occidente.
2. Llegada de Maestros Zen japoneses. Se inicia el contacto real con la transmisión Zen y con la práctica. Aparecen los primeros monjes Zen occidentales.
3. Aparece la primera generación de Maestros Zen occidentales. En esta fase nos encontramos ahora.

Un punto importante que debe ser comprendido es el gran valor de la verdadera transmisión del Dharma budista Zen. Esta transmisión sólo puede producirse de un Maestro auténtico a sus discípulos

Por otra parte, podemos encontrar también en Occidente seguidores de distintas escuelas Zen, tales como la Rinzai, o la Coreana del Maestro Souh Sam Nim. Estas escuelas también están realizando una importante labor.

Hoy día, los occidentales podemos saber qué es el Zen, y cada vez son más las personas que integran la práctica de la meditación Zazen con sus actividades diarias.

Un gran número de profesores, artistas, doctores y gente de toda condición social ven en la práctica y en el arte de vivir del Zen una bocanada de aire fresco

para su vida cotidiana y una semilla de renovación integral para las civilizaciones occidentales.

La historia del Zen en Occidente no ha hecho más que comenzar.

1.1.7. Meditación de la conciencia sin elección de Krishnamurti:

J. Krishnamurti, nacido al sur de la india en la década de 1890, se educó en Inglaterra bajo la guía de la teósofa Annie Besant.

La visión que tiene *Krishnamurti* de la difícil situación humana, está próxima a la del budismo.

Krishnamurti dice que la mente y el mundo se encuentran en un flujo eterno:

"hay un solo hecho, la impermanencia".

La mente humana se aferra a un "yo" ante la inseguridad de ese flujo. Pero "yo" sólo existe a través de la identificación con lo que uno imagina que ha sido y que quiere ser.

El "yo" es una masa de contradicciones, deseos, búsquedas, insatisfacciones y frustraciones en la que el pesar supera a la alegría.

Una fuente de pesar, es el constante conflicto mental entre lo que es y lo que debería ser.

La mente condicionada, en el análisis de *Krishnamurti*, huye de los hechos de su impermanencia, su vacío y su pesar, y levanta muros de hábito y repetición, se entrega a sus sueños del futuro, se aferra a lo que ha sido.

Esas defensas nos paralizan y nos impiden vivir en el momento presente.

Krishnamurti, pone objeciones a los métodos de meditación, la solución por la que tantos otros abogan.

Si bien la mente puede intentar la huida del conocimiento a través de la meditación, *Krishnamurti* opina, que el mismo intento no hace más que crear otra prisión de métodos a seguir y objetivos a alcanzar.

Se opone a toda clase de técnicas e insta a dejar de lado toda autoridad y tradición, pues de ellas no puede obtenerse más que nuevo conocimiento, mientras que lo necesario es la comprensión.

Según *Krishnamurti*, ninguna técnica puede liberar la mente, pues todo esfuerzo de la mente sólo teje otra red. Se opone categóricamente a los métodos de concentración:

Repitiendo "amén", "om", o "coca cola" indefinidamente, es evidente que uno tiene una cierta experiencia, porque mediante la repetición la mente se aquieta... una de las estrategias favoritas de algunos maestros de meditación es insistir en que sus alumnos aprendan concentración, es decir fijar la mente en un único pensamiento y expulsar todos los demás. Esto es lo más estúpido y repulsivo que cualquier escolar pueda hacer porque lo obligan a ello.

La meditación por la que aboga *Krishnamurti* carece de sistemas y mucho menos de repetición e imitación. Propone como medio y fin una conciencia sin elección, la experiencia de lo que "es", sin nombrarlo.

Este Estado está más allá del pensamiento; para él, el pensamiento pertenece al pasado, y la meditación será siempre en el presente para estar en el presente. La mente debe prescindir de los hábitos adquiridos a causa del intenso deseo de seguridad, "sus dioses y virtudes han de ser devueltos a la sociedad que los engendró" uno debe prescindir de todo pensamiento e imaginación.

Krishnamurti aconseja:

"dejar que la mente esté vacía y no llena con las cosas de la mente. Entonces hay sólo meditación, y no un meditador que está meditando... la mente atascada en la imaginación sólo puede engendrar engaños. La mente debe ser clara, sin movimiento, y a la luz de esa claridad se revela la intemporalidad."

Parece abogar sólo por un estado vacío final, unos métodos sin método, pero al examinar su sistema con más precisión, dice directamente a cuantos puedan oírle el "cómo", mientras que al mismo tiempo insiste en que no hay ningún "como", ningún "método".

Nos instruye para ser sólo conscientes de todo esto... de los propios hábitos y respuestas. Su medio es la contemplación constante de la propia conciencia. La "no técnica" de *Krishnamurti* resulta más clara en sus instrucciones a un grupo de escolares indios.

Primero les dijo que se sentaran, que permanecieran sentados con los ojos cerrados y contemplaron la progresión de sus pensamientos. Les instó a continuar este ejercicio en otras ocasiones incluso cuando caminaban o se acostaban por la noche:

Tenéis que contemplar un lagarto que se escurre deslizándose de un lado a otro de la pared, viendo sus cuatro patas como se adhieren a la pared. Tenéis que contemplarlo, y mientras lo contempláis veis todos los movimientos, la delicadeza de sus movimientos.

Así, de la misma manera contemplad vuestro pensamiento, no lo corrigáis, no lo oprímáis, no digáis que es demasiado duro, simplemente contempladlo ahora, esta mañana.

Krishnamurti llama a esa atención "*cuidadoso conocimiento de uno mismo*" su esencia es percibir los caminos de la propia mente, de modo "*que la mente esté libre para permanecer quieta*". Cuando la mente está quieta, "uno comprende".

La clave de la comprensión es "*la atención sin la palabra, el nombre*" y da las siguientes instrucciones:

"*Mirad y sed sencillos*". Donde hay atención sin pensamiento reactivo, hay realidad.

El proceso que *Krishnamurti* propone para el conocimiento de uno mismo, duplica el adiestramiento de la atención. Pero él mismo, probablemente no estaría de acuerdo con esta comparación, a causa del peligro que ve inherente a la búsqueda de cualquier objetivo a través de una técnica.

El proceso que sugiere para aquietar la mente surge de manera espontánea al comprender la propia situación difícil, pues saber que has estado dormido es ya un estado despierto. Esta verdad, insiste actúa sobre la mente liberándola.

Según Krishnamurti:

"*Cuando la mente comprende la totalidad de su propio condicionamiento... entonces todos sus movimientos llegan a un final: está quieta del todo sin ningún deseo, sin ningún apremio, sin ningún motivo...*".

Este despertar es para *Krishnamurti* un proceso automático. La mente descubre, o más bien queda atrapada, en la solución "*a través de la intensidad de la misma pregunta*". Esta comprensión no puede buscarse, pues "*llega sin que le invite*".

Si uno experimenta de algún modo la comprensión de la que habla *Krishnamurti*, éste nos asegura que surgirá un nuevo estado, en el cual uno estará libre de hábitos condicionados de percepción y cognición carente de un "yo". Dice que hallarse en ese estado es amar:

" dónde está el yo, no está el amor".

Este Estado proporciona una *"soledad más allá del aislamiento"*, en la que no hay movimiento dentro de la mente, sino más bien una experiencia pura, *"atención sin motivo"*.

Uno está libre de envidia, ambición y deseo de poder, y ama con compasión. Aquí sentir es conocer, en un estado de total atención sin ningún observador. Al vivir en el presente eterno, uno deja de coleccionar impresiones o experiencias; el pasado muere para él a cada momento.

"Con esta conciencia sin elección, uno es libre para ser sencillo".

1.1.8. Meditación de pie

También es posible meditar de pie. Es muy interesante durante esta meditación, tener muy en cuenta lo que hacen los árboles, porque nuestra vida, comparada con la de los árboles, es muy efímera, y ellos (independientemente de que sean jóvenes o viejos) se hallan totalmente asentados en el presente eterno.

Por ello a veces resulta de gran ayuda permanecer junto a nuestro árbol favorito arraigados en el mismo suelo que lo sostiene, practicando fuera del tiempo, escuchando lo mismo que él escucha, sintiendo lo mismo que él está sintiendo, experimentando la misma luz que él está experimentando y morando en el mismo instante en que él está ahora y ahora... y también ahora.

No conviene, como sucede con todas las prácticas mediativas, dejarnos llevar por la primera respuesta que nos lleve a abandonar el intento de ir más allá, aunque sea sólo un poco de los límites impuestos por nuestra impaciencia.

También es importante ser conscientes de todo nuestro cuerpo e imaginar (y hasta sentir) que nuestros pies están arraigados en el suelo y que nuestra cabeza se yergue grácil fácilmente hacia los cielos ya que, a fin de cuentas, el dominio en que se mueven los seres humanos se halla a mitad de camino entre los cielos y la tierra.

Por ello resulta muy interesante cobrar conciencia de todos estos aspectos. Como es obvio, uno permanece en esa postura al tiempo que quiere, pero conviene mantener la intención de alinearlos con el eje central y vertical de nuestro ser o dicho en otras palabras, permanecer dignamente erguidos.

Se trata en suma, de una postura que aclare nuestra mente y nos permite mantener una actitud más espaciosa y abierta.

Por ello conviene abrir o desplegar una conciencia espaciosa al momento presente que incluyen los distintos horizontes sensoriales y el paisaje mental concreto que nos depare el momento presente.

Luego debemos aprender a permanecer simplemente presentes con lo que hay, practicando del mismo modo en que lo hacemos durante la meditación sedente, apoyándonos en todo aquello que, en ese momento consideremos apropiado, incluyendo también la actitud de no apoyarnos en nada, de permanecer erguidos, sin nada más que la pura conciencia que ya es.

Esta es una conciencia sin elección mientras permanecemos de pie, una conciencia que asume el vehículo de nuestro cuerpo, mientras respira, escucha, ve, palpa, siente, huele, degusta y se conoce.

No se trata de ir a ningún lugar, sino de permanecer quietos y, firmemente asentados en lo que es.

Como es obvio, la meditación erguida puede practicarse en cualquier lugar y durante todo el tiempo que queramos y no tan sólo en la vecindad de los árboles.

Podemos practicar la meditación erguida cuando esperamos el ascensor, cuando estamos en él, cuando esperamos el autobús o el tren o aguardamos la llegada de la persona con quien nos hemos citado en algún lugar público en que no podamos sentarnos.

Podemos practicar en cualquier momento y en cualquier lugar y tampoco es necesario estar esperando algo o alguien.

También podemos practicar por el mero gusto de practicar, sin impacientarnos y sin movernos, como seres humanos asentados en la vida.

Simplemente ser, simplemente estar de pie, simplemente ser conscientes de estar vivos. Las cimas de las montañas, los bosques, las playas, o cualquier rincón de cualquier habitación de nuestra casa, son excelentes lugares para ejercitar la meditación erguida y cobrar así conciencia del despliegue del mundo.

Como es habitual, la actitud más adecuada requiere de una curiosa combinación de atención e intención.

1.1.9. Meditación yacente

Lo más importante, cuando meditamos acostados, es recordar que se trata de una práctica orientada a despertar, porque el riesgo inherente a este tipo de meditación es el de caer dormidos.

Debemos pues, para no caer en la somnolencia y la inconsciencia, esforzarnos en recordar la necesidad de despertar. De este modo, la práctica nos ayuda a despertar, tanto en el sentido convencional de no dormirnos y caer en el sueño, como en el sentido más profundo de permanecer conscientes y atentos.

Son muchas las virtudes de la práctica de la meditación yacente. Tal vez en los inicios de la práctica, resulte más cómodo tumbarnos que sentarnos y probablemente también nos ayude a practicar durante períodos más largos de tiempo.

Una de estas ventajas es que nos proporciona a diario, un par de ocasiones perfectas (antes de dormir y después de despertar) para conectar profundamente con nosotros mismos y para introducir la práctica de la meditación formal en nuestra vida cotidiana.

Además, cuando estamos acostados, especialmente cuando estamos boca arriba, resulta más fácil registrar el movimiento de ascenso o expansión y de descenso o contracción del vientre que acompañan, respectivamente, a la inspiración y a la expiración.

Esta postura también nos proporciona la sensación de ser sostenidos y soportados por la superficie sobre la que yacemos, con lo que resulta muy sencillo relajarnos y entregarnos al abrazo de la gravedad y dejar que el suelo, la alfombra, o la cama, hagan su trabajo hasta el punto de que, en ocasiones, podemos llegar a sentir que estamos flotando, lo que puede resultar muy agradable y aumentar la motivación para anclarnos más profundamente en el cuerpo en el momento presente.

Lo más importante sin embargo, es que el abandono del cuerpo a la acción de la gravedad, nos familiariza con lo que suele denominarse entrega incondicional, y no se refiere tanto a la sumisión a cualquier amenaza externa, como vivir con plenitud el momento presente, independientemente de la situación en que nos encontremos.

El ejercicio de entrega al abrazo de la gravedad resulta muy movilizador y también nos enseña a entregarnos de forma completa al momento presente, y aceptar incondicionalmente todo lo que, en cualquier momento, aparezca en nuestra mente, en nuestro cuerpo, y en nuestra vida, o dicho en otras palabras: a soltar y dejar que las cosas sean tal como son.

La meditación yacente, suele realizarse en una postura que se conoce en yoga como la postura del " cadáver", que consiste en permanecer tumbado de espaldas con los brazos junto al cuerpo y los pies apuntando hacia fuera.

Ese nombre, sin embargo, no se refiere a nada especialmente extraño, porque es sólo un modo de recordarnos la necesidad de morir deliberadamente al pasado y al futuro, y de entregarnos por entero al momento presente y a la vida que, en este mismo instante, se expresa a través de nosotros.

Se trata de una postura que evoca la actitud de morir internamente, durante un tiempo al menos, a las preocupaciones mundanas de la mente y del mundo, al tiempo que nos abre a la riqueza del momento presente.

Pero lo cierto, es que la meditación yacente puede practicarse en cualquier otra postura, como por ejemplo tumbado de lado o acostado boca abajo.

Cada una de esas posturas nos enfrenta a retos diferentes, y cada una de ellas es perfecta para enseñarnos a aceptar atentamente el momento presente. Independientemente de la postura, además, hay muchas formas diferentes de practicar y muchas prácticas distintas para aumentar nuestra conciencia del momento presente.

Mientras permanecemos acostados podemos comenzar abandonándonos a la experiencia de permanecer en esa postura.

De ese modo podemos abrirnos al paisaje sonoro y dejarle hablar, escuchando todo lo que se haya presente, como si hubiésemos muerto y sencillamente escuchemos lo que sucede en el mundo, del que ahora ya no formamos parte, con una actitud y una predisposición, que puede ayudarnos a escuchar los sonidos y el silencio que lo separa de un modo completamente nuevo.

También podemos por otro lado estar tan absortos en las sensaciones intracorporales, o lo que podríamos llamar ruido mental (es decir en los pensamientos que incesantemente discurren por nuestra mente), que no escuchemos ningún sonido.

La meditación puede ocuparse simplemente de atender a lo que escuchamos, dirigiendo la atención al oído cada vez que nos perdamos preguntándonos también de un modo no discursivo ¿quién está escuchando? Esta es una práctica muy poderosa que nos ayuda a reconectar con nuestros sentidos a través del oído.

También podríamos prestar atención a un aspecto concreto de la experiencia, o ejercitar una atención no dirigida más amplia y espaciosa a todas las sen-

saciones y percepciones presentes que proceden simultáneamente de todos los sentidos, tanto internos como externos... y, puesto que estamos considerando a la mente como una especie de sexto sentido, podríamos también incluir naturalmente cualquier fenómeno mental.

Otras modalidades de práctica, se centran en atender exclusivamente a las sensaciones procedentes de la respiración, en permanecer atentos a ciertas sensaciones corporales, o en atender al cuerpo como una totalidad.

Un modo de abordar una práctica, consiste en centrarnos en la piel, es decir, sentir la totalidad de nuestro envoltorio corporal, registrando cualquier sensación que aparezca tal cual es y dándonos también cuenta de las transformaciones que puedan presentarse.

Otra posibilidad, es la de sintonizar nuestra atención con la sensación del aire que rodea, envuelve, y baña nuestro cuerpo y quizás incluso registrar un sentir a la piel misma respirando.

También podemos pasar a un primer plano los pensamientos y su “carga” emocional, tomando buena nota de si son positivos, negativos o neutros, mientras dejamos que el resto de los aspectos que componen el momento presente, se retiren al fondo del escenario y pasen a un segundo plano.

Alternativamente, también podemos ubicar en el primer plano de nuestra conciencia a un determinado objeto de atención durante un período de tiempo y dejar luego que otro ocupe ese lugar, mientras el resto pasa a formar parte del fondo.

Son muchas, como puede se pueden ver, independientemente de la postura, las oportunidades que nos brinda la paleta de la atención y son muchos también, en consecuencia, los métodos a los que podemos apelar para el cultivo y la profundización de la conciencia, la ecuanimidad y el desapego.

Al mismo tiempo, siempre podemos “recordar” la posibilidad de descansar en la conciencia de cualquier objeto de atención, ya sea la respiración, diferentes aspectos del cuerpo, las sensaciones, las percepciones, los pensamientos y sentimientos que fluyen a través de nuestra mente, o la inmensa abierta e ilimitada conciencia sin elección que trasciende toda acción y descansar, de ese modo, en el conocimiento que es la conciencia misma.

También podemos elegir mantener los ojos abiertos o cerrados.

Cuando permanecemos en la postura del cadáver con los ojos abiertos, simplemente registramos lo que se hallan por encima de nosotros, por lo gene-

ral el techo de la habitación, obviamente, permanecer tumbados en un prado en un día cálido y despejado, contemplando las nubes durante horas, o la copa del árbol bajo el que nos hemos acostado, es también una forma de meditación. Y por supuesto, el hecho de mantener los ojos abiertos puede ser especialmente interesante en momentos de somnolencia y fatiga.

Igualmente resulta muy interesante practicar la meditación yacente con los ojos cerrados. Son muchas las personas que consideran que cuando mantienen los ojos cerrados, aumentan tanto su conciencia del paisaje interno del cuerpo y de la mente, como su capacidad de concentración. Esto es algo que cada cual debe decidir y experimentar deliberadamente de vez en cuando.

No hay ninguna forma correcta de practicar, hay tradiciones que practican con los ojos abiertos, mientras que otros lo hacen con los ojos cerrados.

A veces nuestra elección se ve dictada por las condiciones del momento y por el modo en que nos sentimos, pero resulta muy conveniente, durante los primeros años de práctica meditativa al menos, hacerlo de un modo u otro, para no ir revoloteando de una práctica a otra en función de nuestro estado de ánimo, y poder así profundizar la modalidad que hayamos decidido ejercitar.

Como ya he señalado, practicar la meditación yacente antes de entrar en el sueño y después de despertar, es una forma ideal de prepararnos y de renovar nuestro compromiso con la atención plena a primera hora, antes incluso de levantarnos de la cama.

Esto puede tener un efecto muy positivo y beneficioso porque nos proporciona la oportunidad de practicar todo el día, literalmente instante tras instante.

En este sentido, podemos esbozar incluso la intención, antes de levantarnos de la cama, de permanecer abiertos y de contemplar atentamente todo lo que el día nos depara.

Esta conciencia puede aplicarse al mismo proceso corporal que pasa por levantarse, cepillarse los dientes, darse una ducha y todo lo que tenga previsto para ese día.

Luego, tumbado en la cama al finalizar el día, se puede sintonizar con el cuerpo y con la mente, y registrar cómo se siente después de todo lo que ha ocurrido y descansar en la sensación sentida del cuerpo como una totalidad y en la espaciosa amplitud de la mente, más allá de juzgar como bueno o malo lo ocurrido durante el día.

Tumbados, podemos conectar con la sensación del cuerpo como una totalidad, con la sensación de la totalidad de nuestro ser, y así darnos cuenta de que formamos parte de totalidades mayores, que se extienden mucho más allá de nosotros mismos.

De ese modo, podemos ir soltándonos gradualmente de todo lo ocurrido y entregarnos al sueño. A veces puede bastar con tumbarse en el suelo o en la tierra durante un rato, para que nuestra visión del momento, del día, y de lo que está ocurriendo, experimente una profunda transformación. De este modo, se enlentece el funcionamiento impulsivo de nuestra cabeza, y podemos considerar con más detenimiento lo que ocurre, y actuar de un modo más presente. Así también ampliamos la visión de nuestra mente y de nuestro cuerpo en ese instante y nos damos cuenta del modo en que ambos responden a lo que está sucediendo.

La meditación yacente, además, puede ser muy interesante cuando uno está postrado en la cama o el hospital o atravesando un proceso diagnóstico difícil que suele requerir mucho tiempo, como una tomografía de emisión de positrones (PET) o una resonancia magnética (RM), que nos obligan a estar acostados y permanecer muy quietos.

Así es como podemos transformar casi cualquier situación en la que estemos acostados en una oportunidad para la práctica y, al hacerlo, descubrir dimensiones ocultas de nuestra vida y posibilidades nuevas para el aprendizaje, el desarrollo, la curación, y la transformación que nos brinda el momento presente, posibilidades y comprensiones mucho más frecuentes, cuando estamos dispuestos a abandonarnos y permanecer atentos y presentes ante cualquier cosa que aparezca.

También está la observación del cuerpo, una forma muy poderosa y curativa de meditación que configura el núcleo básico de las prácticas yacentes.

La observación del cuerpo implica la observación sistemática del cuerpo y de la mente, dirigiendo una atención amable, sincera e interesada a las distintas regiones, lo que habitualmente empieza con los dedos del pie izquierdo, luego todo el pie (planta y parte superior del pie), la pierna izquierda (que incluye el tobillo, la espinilla y la pantorrilla) la rodilla, la rótula y todo el muslo (superficial y profundamente), la ingle, la cadena izquierda, los dedos del pie derecho, las demás partes del pie y toda la pierna derecha, del mismo modo que hemos hecho con la izquierda.

Luego la atención pasa lenta, y sucesivamente, a la región pélvica (que incluye la cadera, los glúteos y los genitales), la parte inferior de la espalda, el abdomen, la parte superior del torso, el pecho y las costillas, el corazón, los pul-

mones, y los grandes vasos sanguíneos alojados en la caja torácica, las escápula que flota en su parte superior trasera, las clavículas y los hombros.

Después de los hombros, pasamos a los brazos, a menudo ambos simultáneamente, comenzando en la punta de los dedos y pulgares, y avanzando luego a través de los dedos, las palmas, el dorso de las manos, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y finalmente los hombros.

Después pasamos al cuello y la garganta y por último la cara y la cabeza.

A lo largo de todo este recorrido, podemos conectar con algunas de las notables estructuras anatómicas y funciones biológicas y también con las dimensiones más poéticas, y emocionales asociadas a las distintas regiones del cuerpo, y con la historia y potencial individual de cada una de ellas; ya sea la capacidad de los pies para sostenernos, la energía sexual y reproductora de los genitales, la capacidad de dar a luz y el recuerdo de los embarazos y partos que hayamos experimentado (en el caso de la mujeres).

Las funciones excretora y purificadora asociadas a la vejiga, los riñones y los intestinos, la capacidad digestiva del abdomen, y el papel que desempeña en la respiración, la tensión en la parte inferior de la espalda para mantener nuestro cuerpo erguido en el campo gravitatorio.

El potencial asociado al plexo solar, la zona del pecho, dirigiendo nuestra atención al corazón y a su acción metafórica (no en vano hablamos, de que nuestro corazón está alegre o abatido, de tener el corazón de piedra, de que nos han roto el corazón, de cordialidad, de hablar desde el corazón etcétera).

Las extraordinarias capacidades que nos proporcionan los hombros, la belleza de las manos y los brazos, las funciones de la laringe, que nos permiten, combinadas con los pulmones, la lengua y los labios, expresar a través del discurso y la canción lo que moviliza nuestro corazón y nuestra mente.

El extraordinario papel que desempeña el rostro para transmitir u ocultar lo que sentimos, la serena dignidad del rostro humano en reposo, y las notables capacidades asociadas al cerebro y el sistema nervioso.

Cualquiera de estos temas o con todos ellos podrían perfectamente formar parte de la observación amable y atenta de nuestro cuerpo.

La observación del cuerpo, puede ser llevada a cabo con gran precisión y detalle, visualizando imaginariamente una tras otra, las distintas regiones con el

ojo de la mente, mientras nuestra conciencia " las habita" y permanece en ellas, fuera del tiempo.

También podríamos incluir, la sensación del modo en que la respiración opera en cada región (algo que realmente sucede, porque la energía aportada por la sangre oxigenada por la respiración llega y baña todas y cada una de las regiones de nuestro cuerpo).

Este tipo de meditación, puede practicarse durante las dos primeras semanas 45 minutos al día, y las semanas siguientes se continúa practicando la observación corporal, pero alternando primero, ejercicios de yoga realizados atentamente, y luego con la meditación sentada formal.

Este uso intensivo de la observación del cuerpo, es especialmente recomendable, en aquellos casos en el que el sujeto se enfrenta a algún tipo de enfermedad y/o dolor crónico.

También hay que decir que la observación corporal, no es para todo el mundo, y que no siempre es la práctica de elección siquiera para aquellos a quienes les gusta, pero lo cierto es que es muy útil conocerla y practicarla de vez en cuando, sean cuales sean el estado de salud y las circunstancias en que se encuentre.

Así, por ejemplo se puede hacer una observación corporal que dure lo que una respiración un observación corporal de 1, 2, 5, 10 o 20 minutos, aunque es evidente que, en tal caso, el nivel de precisión y detalle será diferente según la velocidad a la que decida desplazarse.

Cada velocidad sin embargo tiene sus virtudes y en última instancia, la práctica tiene que ver con permanecer en contacto con la totalidad del ser y del cuerpo siempre que se pueda.

Es muy probable que si se hace buen uso de cualquiera de estas modalidades, no se tarde en descubrir que aportan una nueva vida y que lleva a valorar más adecuadamente el cuerpo y, en el peor de los casos, constituye un excelente vehículo para encarnar aquí y ahora lo mejor y más profundo de nosotros mismos, lo que incluye la dignidad, la riqueza y la vitalidad de la mente abierta y serena.

1.1.10. Yoga astanga de patanjali

La mayor parte de los modernos sistemas indús de meditación, incluida la meditación trascendental, reconocen los Yogas Sutras como una fuente de

su propio método. Existen numerosas escuelas espirituales que utilizan el yoga como senda para su desarrollo. La senda bosquejada en los Yogas Sutras, las incluye a todas.

Aunque sus medios difieren, todas las sendas yógicas tratan de trascender la dualidad en la unión.

Para todas ellas, el emplazamiento de la dualidad es el interior de la mente. La separación de los mecanismos de la conciencia es objeto. Para trascender la dualidad, el seguidor debe entrar en un estado en el que se tiende un puente sobre esta cima, y experimentador y objeto se fusionan. En este estado, la conciencia del meditador se funde con su contenido.

Los aforismos de yoga, son un mapa esquemático de este estado, el cual explica que la mente está llena de olas de pensamiento causantes del abismo que el yoga trata de salvar.

Al calmar las ondas de su pensamiento, al acallar su mente, el yogi encontrará la unión. Estas ondas de pensamiento son la fuente de fuertes emociones y hábitos ciegos que atan al hombre a un falso yo. Cuando la mente se aclara y aquietada, el hombre puede conocerse a sí mismo como realmente es.

En esta quietud y este proceso el hombre superará su creencia errónea de sí mismo como individuo independiente, único, separado del Todo.

Dominadas sus oleadas de pensamiento, el ego del del yogi se retirará. Finalmente ya como un hombre liberado, es capaz de ponerse su ego o rechazarlo como una prenda de vestir. Al ponerse el ego, actúa en el mundo; al rechazarlo mediante el acallamiento de su mente se une con el Universo.

Pero primero deben someterse a una ardua disciplina de mente cuerpo.

Esta transformación empieza con la concentración enfocando su mente en un solo objeto. En el sistema de Patanjali, la concentración en un objeto único es el método principal, alrededor del cual giran todos los demás.

Según algunas fuentes, los aforismos se remontan a más de 15 siglos atrás más o menos.

1.1.10.1 El yoga regio, o "raja yoga", bosquejado por Patanjali, comprende ocho prácticas o ramas claves.

Las dos primeras ramas

Son adiestramiento moral para la pureza. Son los *Asanas*, o sea el desarrollo a través de ejercicios físicos en una postura firme y erecta y ejercicios para controlar y aquietar la respiración. *(Punto en el que nos hemos quedado anclados los occidentales en el concepto de lo que es el yoga, confundiendo lo que son*

los preliminares para entrar en meditación, con la meditación en sí. No es difícil encontrarnos con personas que piensan que están practicando meditación porque hacen algunos asanas del yoga y un poco de relajación).

La tercera y cuarta ramas

Han tenido un desarrollo muy complejo por sí solas, y por ello algunas escuelas yógicas utilizan éstas prácticas como métodos principales. La mayoría de los norteamericanos asocian el yoga exclusivamente a estas dos ramas.

Algunas de estas ramas, se concentran exclusivamente en rigurosas purificaciones físicas como medios para alterar la conciencia:

“Antes de sentarse profunda meditación durante largo tiempo, el yogi, debe limpiar por completo sus intestinos, aspirando y expulsando agua por el ano, vaciando la vejiga mediante la absorción de agua, que luego expele por con un catéter y purificando su sistema digestivo con el procedimiento de tragar y extraer un trozo de cordel de unos veinte metros hecho de fino hilo. También debe de tragar unos dos litros de agua salada tibia con el fin de vomitar, y tragar y extraer una cinta de tela de 8 cm de anchura y 7 m de largo para terminar la tarea. Entonces está preparado para la meditación seria”.

Éstos son meros preliminares para sentarse en meditación, útiles para superar los obstáculos de la concentración tales como la duda, la pereza, desesperanza y anhelo de placeres sensoriales.

La verdadera meditación, empieza con el segundo grupo de ramas, todas los cuales constituyen pasos para concentrarse en un solo objeto.

Quinta rama

En la quinta rama el yogi, retira su mente de los objetos sensoriales, centrando su atención en el objeto de meditación.

En la sexta rama

Mantiene su mente centrada en el objeto.

La séptima rama

Consiste en un flujo no interrumpido de pensamiento hacia el objeto de concentración. Las ramas sexta y séptima, corresponden a la aplicación inicial y sostenida de la atención.

Es el estado de samadhi, que es un estado mental altamente concentrado, que posee la clave de los poderes supra-normales, tales como la clarividencia y la telepatía.

Centrándose el yogui en sus recuerdos, el yogui puede obtener un conocimiento sus vidas pasadas, las señales del cuerpo de otra persona le revelan su estado mental, o actuar sobre la propia garganta del yogui mitigando su hambre o su sed.

Estos poderes pueden ser trampas sutiles para el practicante, y se insta al yogui para que abandone estas trampas seductoras como últimas tentaciones para el ego.

Una vez que el "yo" ha conseguido entrar en el estado de *samadhi*, ya no se identifica con sus pensamientos o sensaciones. Su ser está basado en una conciencia que trasciende el mundo sensorial.

En el estado de *samadhi* más profundo, la mente está más sosegada que ningún otro Estado, una persona puede permanecer hasta tres meses en meditación profunda con la respiración y otras funciones metabólicas prácticamente suspendidas durante todo el tiempo. Un comentarista dice:

"Una avalancha de felicidad indescriptible barre todas las ideas relativas del dolor y culpa... todas las dudas y recelos se extinguen para siempre; las oscilaciones de la mente se detienen; el impulso de las acciones pasadas se agota".

Fase final

El último paso en el yoga consiste en extender la profundidad de la quietud del Samadhi al estado de vigilia del yogui.

Cuando el samadhi se extiende por otros estados, de manera que ninguna actividad o agitación interna puede desplazar la influencia que ejerce la mente del yogui, esto señala un hombre liberado.

En este tipo de samadhi, el yogui, ya no se identifica con sus pensamientos o sensaciones.

Su *Ser* está basado en una conciencia que trasciende el mundo sensorial, y por ello permanece separado de este mundo mientras actúa en él. Llegado este momento, la vida es un presente eterno, en el que uno ya no posee una conciencia personal.

1.1.11. La visualización

La visualización no es más que nuestra imaginación aplicada a cualquier objetivo que deseemos lograr.

Es como cuando soñamos despiertos: nos imaginamos o nos proyectamos en un lugar en el que deseamos estar, por ejemplo, en la montaña, en la playa, en otro país... O cuando nos anticipamos mentalmente a una situación, por ejemplo, cuando tenemos que hacer una presentación en el trabajo, o vender algo y nos imaginamos haciéndolo antes de que realmente suceda.

En este sentido hay que hacer notar que los recuerdos son también una forma de visualización, puesto que al recordar imaginamos una situación, volvemos a "verla" y a sentir lo que sentimos, en el momento en que tuvimos aquella experiencia.

Sin embargo esto no es una visualización creativa. La visualización creativa es aquella en la que "creamos" una realidad subjetiva, que no hemos vivido antes.

Es este tipo de visualización el que nos ayuda a conseguir nuestros objetivos, ya sean referentes a la salud, a la prosperidad, a la mejora de nuestras relaciones o a cualquier campo en que la queramos aplicar.

La visualización es una capacidad natural del hombre. Cuando se la entrena y ejercita se convierte en una técnica, por medio de la cual, utilizando la imaginación, se pueden abordar temáticas o aspectos de la vida que necesitan ser sanados, es decir, abordar áreas en las que la persona necesita una transformación.

Podrás ponerte en contacto con tu sabiduría interna; entrenarás tu escucha permitiéndote realizar los cambios que necesites en tu vida....

Todas las visualizaciones incluyen una relajación previa, para alcanzar un estado meditativo silencioso y profundo, poniendo el cuerpo y la mente en calma.

La visualización es la imaginación puesta al servicio de la propia creación.

"La persona que utiliza la visualización tiene el control de esta herramienta todo el tiempo".

Está diseñada como un recurso de autoayuda para propiciar que el cerebro libere químicos que actúan como tranquilizantes naturales para disminuir la ansiedad, y permitir que el individuo use su potencial interno y el equipo de su mente, cuerpo y espíritu para "autoayudarse".

Lo anterior se logra a través de imágenes que van emergiendo de la persona (depende de sus expectativas y necesidades), luego de un proceso de relajación progresiva, que puede alcanzarse mediante la respiración, la aromaterapia, la musicoterapia o la combinación de estas. La persona va compartiendo esas imágenes con su guía.

El terapeuta va guiando a la persona dentro de sus imágenes propias. Sí puede integrar algunas imágenes, pero sólo las necesarias para la relajación y la sanación interior. Se puede utilizar la terapia para visualizar una puntuación en un examen de reválida, la obtención de una meta, o la sanación o cura de una enfermedad como el cáncer.

En todos estos ejercicios, el éxito depende mucho de lo detallada que se perciba la visualización. La capacidad de ver el detalle, llega con la práctica y hay una serie de ejercicios que pueden ayudar al progreso.

Uno de los más sencillos es observar la escena delante de ti, y luego cerrar los ojos e intentar retener la imagen de lo que acabas de ver.

Al principio los resultados quizá sean decepcionantes, pero con la práctica y a medida que aprendáis a afinar vuestros poderes de concentración, la imagen parecerá flotar en el espacio, entre y sobre vuestros ojos.

Antes de practicar el ejercicio de visualización, hay que decidir qué es lo que queremos visualizar y hay que mantenerlo.

Durante la sesión no se debe de cambiar de dirección, pues esto debilita la autodisciplina y fomenta pensamientos intrusivos. Hay que comenzar siempre observando la respiración, y después cuando la mente se ha calmado se puede comenzar a crear la visualización. En la visualización dirigida, la persona no está hipnotizada, sino en un estado alterado de conciencia

Cuando estamos preocupados, tensos o tenemos pensamientos anticipatorios negativos, se activa un sistema en nuestro cuerpo en que se segrega la hormona del estrés (cortisol) Cuando usamos la visualización dirigida, la combinación de las imágenes, la relajación y la música se desarma este mecanismo, lo cual permite pensar con más claridad y tener mayor energía emocional para solucionar situaciones difíciles.

“Cuando nos relajamos y activamos las funciones del hemisferio derecho del cerebro, una de esas funciones tiene que ver con la creatividad. Ahí es cuando empezamos a encontrar alternativas. Es desde la paz que podemos procesar lo que vivimos alrededor”.

1.1.12. Reflexión sobre los diferentes tipos de meditaciones

He desarrollado varios tipos meditación con su correspondiente técnica, para que podáis escoger y valorar cual es la más adecuada según el momento y el estado evolutivo, tanto vuestro, como de vuestros alumnos.

Podéis comenzar utilizando las visualizaciones para los que se inician.

Siempre una meditación guiada es más fácil y cómoda de seguir, aunque el hecho de "*entregar tu poder a otro*" para mí, es válido sólo en la etapa inicial.

En estos primeros pasos es conveniente ir introduciendo después de una visualización guiada, unos minutos de práctica de cualquier tipo de meditación mencionados anteriormente, según vuestro criterio personal.

Según mi experiencia al principio el tener el apoyo de algún objeto de observación, ya sea centrando a los que se inician en algún chacra, en la respiración, en la escucha, mediante una audición de algún sonido de la naturaleza (lluvia, oleaje, o sonidos emitidos por ballenas y delfines) pueden ser muy útiles para la concentración.

También podéis utilizar una vela encendida, en un sitio preferiblemente alto, que se haga visible sin dificultad a todos los participantes, para poder concentrarse en su luminosidad.

La posición tumbados es muy útil para hacer las visualizaciones mente-cuerpo porque les ayuda a relajarse y les es más fácil conectarse con el cuerpo.

Esta posición es a su vez muy adecuada para hacer los ejercicios de relajación respiratorios, si decidís aplicarlos sobre pacientes cardíacos para regular la tensión o pulso.

A medida que valláis avanzando tendréis que adentraros en las meditaciones "*con mayúscula*".

En mi opinión la meditación "*vipassana y zazén*" son las que creo que pueden aportar más beneficios, porque aunque al comienzo de la práctica se hace más recomendable dirigir la atención a un objeto (concentrativa), la finalidad del proceso, es que una vez que se ha conseguido serenar la mente, se la deje libre y se comience con una meditación abierta a todo lo que se le presenta en el campo de la conciencia (contemplativa).

Una vez que consigáis dominar la técnica, podréis comprobar cómo (aunque aún existe flujo de pensamientos asaltándonos) vais entrando con mucha

más facilidad, sin tener que forzar nada, ni concentraros en nada en especial, en un estado donde el único objeto de contemplación es vuestro cuerpo, y las sensaciones derivadas de la atención al mismo .

Con la práctica, el tiempo que dedicáis a la concentración en la respiración es cada vez menor, y cada día, durante momentos cada vez más prolongados, podréis descansar en la quietud y serenidad que se va instalando dentro de vosotros.

Hasta que al fin, un día, os haréis conscientes de que no tenéis conciencia de los límites de vuestro propio cuerpo, de que habéis perdido temporalmente vuestra identidad para uniros a ese "vacío", a ese flujo de vida que siempre ha estado acompañándonos sin ser conscientes de él.

En ese momento comenzareis a vivir plenamente en el presente, en ese momento podréis disfrutar de la belleza de cada momento y sentir el despliegue de la vida en cada pequeña cosa.

Cuando llegue ese instante, podréis observar que la vida sigue siendo la misma, pero para vosotros ya nada es igual, todo tiene significado y cada cosa, incluidos vosotros mismos, será algo distinto, entonces podréis vislumbrar, que habéis encontrado el camino que os va a llevar de vuelta a "vuestra casa".

Unidad didáctica 2

2.2.1. La técnica

- 2.2.1.1. La posición:
- 2.2.1.2. El cuerpo
- 2.2.1.3. La ropa
- 2.2.1.4. Las manos
- 2.2.1.5. La respiración
- 2.2.1.6. Ampliar el campo de la conciencia
- 2.2.1.7. La relajación
- 2.2.1.8. Objeto de concentración
- 2.2.1.9. Observación ecuánime.
- 2.2.1.10. Intención
- 2.2.1.11. Conciencia de sí

Unidad didáctica 2

2.1.1. La técnica

2.1.1.1 La posición:

La manera occidental de sentarse en una silla con las piernas colgando, es bastante desfavorable para aquellos que deseen meditar periodos largos de tiempo sin llegar a sentirse incómodos o sin tener que mover el cuerpo frecuentemente.

Sentado en una silla, el que comienza el autocontrol puede ceder fácilmente a cualquier leve deseo de cambiar la posición de las piernas, o puede tener las piernas o el cuerpo excesivamente rígidos y tensos para sentirse cómodo física y mentalmente.

Por el contrario, en las posturas en que las piernas están cruzadas, las posaderas descansan sobre una base lo suficientemente amplia y firme, formando con el cuerpo un triángulo. Con la práctica se puede mantener la postura durante largos periodos de tiempo sin necesidad de moverse.

La conocida postura yoga “de loto”

Se dice que es la postura más estable para meditar. Se cruzan las piernas buscando que el empeine del pie derecho se coloque sobre el muslo izquierdo en contacto con la ingle. La planta del pie se dirige hacia arriba, el empeine del pie izquierdo se situará encima del muslo derecho, es decir, cada tobillo se coloca sobre la base del muslo opuesto y los talones, cerca de las caderas. Las rodillas deben mantenerse en el suelo.

Esta postura es bastante difícil para la mayoría de los occidentales, por lo que describiré unas posturas más fáciles.

La llamada postura del héroe:

La pierna izquierda se dobla y se coloca sobre el suelo, la derecha se coloca sobre ella, la rodilla derecha descansando sobre el pie izquierdo y el pie derecho sobre la rodilla izquierda.

En esta postura no hay un entrelazamiento, sino un simple cruzado de piernas.

La postura del sastre:

Es muy asequible, una vez sentados en el cojín de meditación, se cruzan las piernas y se bajan las rodillas hacia el suelo hasta donde sea posible. Se coloca

el pie izquierdo al lado de muslo derecho y el pie derecho, al lado del muslo izquierdo.

La postura cómoda:

Ambas piernas están dobladas y descansan en el suelo por igual, el talón del pie izquierdo descansa en la horcajadura, entre los muslos, y los dedos del mismo pie quedan colocados en el interior del ángulo que forma la rodilla derecha, la cual por así decirlo, enmarca la pierna izquierda.

Dado que no hay presión de ninguna clase en las extremidades, esta posición es la más cómoda. Si uno se sienta con las piernas dobladas, se puede colocar un almohadón o un cojín bajo las posaderas con el fin de que queden al mismo nivel que las piernas.

Ya que estamos hablando de sentarnos, deberíamos de entender cuál es el significado real de sentarse, no se trata obviamente, de permanecer sentados, sino de a sentarnos en el momento presente y en relación con él, es decir asumir una postura arraigada y centrada ante la vida por ello la esencia de la meditación sedente consiste en adoptar y mantener una postura encarne la dignidad, signifique eso lo que para cada uno signifique.

Esa personificación tanto interna como externa de la dignidad, refleja el estadio inmediato de la soberanía de la vida, al tiempo que expresa (más allá de toda palabra, de todo concepto, de toda discreción), la poca importancia de lo que los demás piensen de nosotros y hasta lo que pensemos nosotros de nosotros mismos.).

Estamos hablando, obviamente, de una dignidad despojada de todo interés en auto afirmarse, una dignidad que ni persigue ni huye de nada, y que nos mantiene equilibrados en una pura presencia.

Son muchas las razones que justifican la práctica de la meditación sentada, por ejemplo su gran estabilidad y la menor probabilidad de quedarnos dormidos y de fatigarnos.

La meditación sentada, sobre todo cuando logramos estabilizarla, es la que menos esfuerzo muscular requiere, al tiempo que promueve la capacidad de practicar una atención plena y concentrada con una actitud corporal mental estable, profunda e inquebrantable.

Si tenemos en cuenta que no todo el mundo puede, o le gusta sentarse a la manera oriental, y que la práctica tiene más que ver con la motivación y con la estabilidad, apertura y claridad mental, que con la estabilidad corporal, es tam-

bién una forma válida y poderosa de practicar la meditación sentado en una silla, sobre todo, si la silla tiene un respaldo recto, que mantenga la espalda erguida en una postura encarne el despertar y la dignidad.

2.1.1.2 *El cuerpo*

Debe mantenerse erguido e inmóvil, pero no rígido ni tenso, la cabeza con la barbilla ligeramente inclinada hacia delante y la mirada descansando suavemente, sin forzarla en el lugar que con naturalidad, la sitúe la posición de la cabeza.

En ese lugar se puede colocar cualquier objeto pequeño y sencillo para enfocar la mirada hacia él, con preferencia un objeto geométrico, como un cubo o un cono y que no tenga una superficie brillante ni refleje luz. Este recurso no es imprescindible.

2.1.1.3 *La ropa*

Debe ser suelta, al menos en la cintura y antes de comenzar a meditar tiene que asegurarse el meditador de que los músculos estén relajados.

2.1.1.4 *Las manos*

Es muy importante que estén en contacto con el cuerpo, apoyadas en las rodillas con las palmas hacia arriba sin tensión o apoyadas entre sí, de forma que la palma de la mano derecha repose sobre la izquierda y los dos pulgares queden en contacto, sin bajarse ni subir, deben quedar en una horizontalidad perfecta. De este modo, se cierra el ciclo energético.

2.1.1.5 *La respiración*

La respiración abdominal es la típica utilizada en la meditación, esta respiración supone un gran vaciado de los pulmones y por lo tanto, una mayor cantidad de aire nuevo al inspirar. La expiración se hace más larga que la inspiración, el oleaje muscular puede ser prolongado hacia el bajo vientre. Hay que seguir el recorrido interno de este oleaje y no obstaculizarlo ni querer ir más deprisa que lo que marca el ritmo natural.

La respiración la usamos como base de *nuestra atención, volviendo a ella cuando se ve interrumpida por la corriente de pensamientos* Hasta ahora hemos hecho un esfuerzo deliberado de volver una y otra vez a la respiración en la medi-

tación sentado. Este esfuerzo es necesario para superar el hábito de distraernos o perdernos fácilmente en los pensamientos.

Sin embargo, si logramos mantenernos en calma y centrarnos en la respiración, podemos ver lo que ocurre si dejamos de hacer esfuerzo, y en lugar de ir de nuevo a la respiración, dejamos que la consciencia vaya a cualquier sitio sin rumbo fijo. Podemos dejar que lo que ocurra, venga y se vaya, observándolo simplemente.

Quizá seguiremos atentos a la respiración, o quizá nuestra atención vaya de un sitio a otro, podemos atender a la respiración primero, después a un sonido, a otra sensación, a un pensamiento, y volver a la respiración y así sucesivamente.

Siempre que no nos distraigamos, podremos ser conscientes de estas experiencias cambiantes, y es posible, que nos demos cuenta de que todas ellas tienen entidad propia.

Esta poderosa experiencia nos puede liberar del hábito de controlar las cosas. Nos puede ayudar a abandonar el miedo y la inseguridad que nos separa de la vida y nos permitirá sentir una profunda conexión con todas las cosas. Podremos empezar a ver la vida como un despliegue mágico de vivencias.

Si nos damos cuenta de que nos distraemos durante el ejercicio, volvemos a centrarnos otra vez en la respiración, o las sensaciones corporales.

Otra forma muy poderosa de practicar la meditación sentado es:

Una vez estabilizada la conciencia de la respiración, ampliar el campo hasta incluir las sensaciones intra- corporales.

Me refiero a cobrar conciencia de las sensaciones procedentes de diferentes partes del cuerpo (como malestar en una rodilla por la parte inferior de la espalda, dolor de cabeza o incluso sensaciones sutiles o vividas de bienestar, comodidad y placer corporal) tal como aparecen, se mantienen durante un rato y van transformándose.

También puede tratarse de las sensaciones de presión y temperatura en la región en que el cuerpo permanece en contacto con el suelo, pulsaciones, dolores, latidos, el leve roce de una corriente de aire, el calor o el frescor en cualquier parte del cuerpo etc. las posibilidades son realmente infinitas.

También podríamos prestar atención a los diferentes grados de incomodidad o de dolor físico que se presentan durante la inmovilización durante largos periodos de tiempo.

En cualquier caso, simplemente nos sentamos y cobramos conciencia de las sensaciones procedentes del cuerpo, agradables, desagradables, advirtiendo su nivel de intensidad del mejor modo que podamos, y sin reaccionar emocionalmente ni intensificar con nuestro deseo de que sean de otra forma.

Dicho en otras palabras, extendemos una alfombra roja ante cualquier sensación que aparezca y le damos la bienvenida tal cual es, sea cual sea, más allá de los colores con los que suele teñir la nuestro gusto, o disgusto, y nuestras expectativas sobre cómo deberían de ser las cosas, y de ese modo, nos permitimos cultivar una mayor familiaridad con él paisaje presente que, como ya hemos visto en numerosas ocasiones, incluye y está arraigado en el cuerpo.

Así nos vamos familiarizando con el paisaje corporal y con las sensaciones a través de las cuales se manifiesta.

También podemos practicar al unísono con la atención a la respiración, la atención a la totalidad del cuerpo, en este caso, nos abrimos a la conciencia sensorial sutil propiocetiva e introspectiva, que también incluye otras sensaciones intra- corporales aisladas.

La conciencia se centra en la postura sedente y en la totalidad del cuerpo incluida la piel.

Durante esta práctica, la respiración y el cuerpo como totalidad, operan juntos (en realidad, nunca están separados), son vistos y conocidos como una totalidad, simplemente descansamos ahí, instante tras instante, regresando de nuevo cada vez que nos perdamos en el paisaje exterior, como en las mil distracciones que pueda generar la mente.

2.1.1.6 Ampliar el campo de la conciencia

El proceso de ampliar el campo de conciencia, la respiración y el cuerpo como una totalidad, es casi ilimitado.

Mientras estamos sentados, podemos incluir el despliegue instante tras instante, de los sonidos, las imágenes, y los olores.

La actitud global sin embargo sigue siendo en todos los casos la misma, y consiste en descansar en la conciencia y ver, oír y sentir lo que estemos

viendo, oyendo y sintiendo en el mismo momento en que aparece y en el mismo momento que ha desaparecido.

Cuando sintonizamos con lo más fundamental, nuestra capacidad de ser conscientes y de conocernos a nosotros mismos, más allá de las fronteras convencionales del nombre, de la forma, y de cualquier otro tipo de conceptos, nosotros nos convertimos en la conciencia.

Si entendemos que nuestros pensamientos y emociones independientemente de que meditemos o no y de que nos demos una cuenta de ello, se asemejan a un río que fluye sin cesar, puede resultar de gran ayuda considerar la práctica de la meditación como una invitación a sentarnos en una orilla, y escuchar sus interminables burbujas y remolinos, sus voces, sus imágenes y sus historias, sin dejarnos llevar y vernos arrastrados corriente abajo.

Así pues podemos sentarnos en la orilla del flujo de nuestra mente a escuchar y conocer esa corriente, y saber así en qué consiste cosa que jamás sucedería si estuviésemos continuamente atrapados en ella.

Esta es una forma muy valiosa y directa de investigar la naturaleza de la mente usándola simultáneamente como herramienta y objeto en nuestra investigación.

Una imagen que la gente encuentra muy útil relacionada con lo que hemos dicho anteriormente es considerar la mente como si fuese una cascada, como si la corriente de los pensamientos y emociones llegara al borde de un acantilado y se precipitase en forma de catarata.

Podemos también, imaginar la meditación, como el hecho de sentarnos, en una cueva ubicada detrás de la cortina de agua, a observar y escuchar la corriente de pensamientos y emociones, percibiendo algunos de ellos como burbujas individuales de agua, eventos discretos que se hayan dentro de la caótica complejidad de la cascada que pueden ser vistos, sentidos, y conocidos, sin dejarnos arrastrar y precipitarlos con ellos.

En tal caso, permaneceremos cómodos y secos observando la emergencia, permanencia y de disolución de cualquier acontecimiento mental, de cualquier burbuja.

Por último, también tenemos la posibilidad de practicar lo que se denomina conciencia sin elección.

Como quiera que el campo de conciencia que podamos cultivar a través de las prácticas anteriormente descritas, resulta fundamentalmente ilimitado, toda-

vía podemos seguir expandiendo nuestra conciencia más allá incluso de prestar atención a la corriente de pensamientos y sentimientos que aparecen y desaparecen instante tras instante.

También podemos dejar que el campo de conciencia sea esencialmente infinito e ilimitado, como el espacio o el cielo y darnos cuenta de que podemos centrarnos en todos y cada uno de los aspectos de nuestra existencia, tanto interior como exterior, tanto sensorial, preceptuar, tanto somática, como emocional y cognitiva y descansar en ese inmenso campo de conciencia sin elegir centrarnos en ninguno de ellos en concreto.

En lugar de ello, dejamos que los contenidos vayan y vengan, que desaparezcan y aparezcan tal como naturalmente lo hacen, para conocerlos en su plenitud, instante tras instante. A fin de cuentas, todos los acontecimientos son coexistivos y simultáneos.

A esta práctica es lo que Krishnamurti denominada conciencia sin elección, y lo que Buda denominó concentración sin objeto. La mente misma, una vez cultivada de este modo, tiene la capacidad instantánea de conocer y reconocer lo que aparece, sea lo que sea, en su estado actual y discernir de inmediato su verdadera naturaleza.

2.1.1.7 La relajación

Consiste en mantener el cuerpo con la tensión justa. Es posible mantener el nivel de relajación óptimo, con unos sencillos barridos de la atención por todo el cuerpo, y al mismo tiempo relajar cualquier punto de tensión que pudiera aparecer.

2.1.1.8 Objeto de concentración

Puede ser la respiración o los movimientos regulares ascendentes y descendentes del abdomen que resultan del proceso respiratorio. Hay que mantener la conciencia sin interrumpirla del proceso, o al menos, no dejar que cualquier interrupción pueda haber pasado desapercibida.

2.1.1.9 Observación ecuánime.

Observaremos sin reaccionar todo lo que aparezca en el campo de la conciencia, sensaciones físicas, pensamientos, deseos, aversiones, volviendo siempre al objeto de concentración.

De la misma manera que volvemos una y otra vez a la respiración, empezamos a ser conscientes de las reacciones mentales a las sensaciones físicas, sean estas agradables o desagradables.

Cuando hay sensaciones agradables, se puede empezar a fantasear sobre lo cerca que se está de la "gran experiencia" Cuando las sensaciones son desagradables, uno se puede llegar a convencer de que nunca será capaz de meditar.

La atención se desviará de forma natural de las sensaciones de la respiración a otras sensaciones en el cuerpo, sobre todo de dolor. Es importante aprender a no moverse a pesar de las sensaciones incómodas. No moviéndose se puede generar paz mental.

Pero es igual de importante no cultivar la tendencia a la tensión, forzándonos a permanecer sentados a pesar de que sintamos un dolor insoportable.

Hay que ser pacientes y amables con nosotros mismos. Aprender a permanecer inmóviles y movernos cuando lo tengamos que hacer.

Empezad a observar las sensaciones físicas. ¿Qué es lo que notamos de las sensaciones cuando las observamos?

Observad si podéis distinguir alguna diferencia entre el dolor, como sensación en vuestro cuerpo y la reacción al mismo en vuestra mente: los pensamientos, la sensación de desagrado, etc.

Puede ser de ayuda etiquetar la sensación. Palabras como "ardiente", "cosquilleante", "cortante" describen las sensaciones de una manera más clara que la palabra general "dolor".

Si el dolor se hace más intenso, podemos tratar de relajarnos en la espiración e inspirar en el dolor, o también podemos cambiar la atención y hacer un recorrido corporal de la cabeza a los pies.

Si el dolor se hace insoportable, podemos cambiar la postura.

A veces el dolor se siente no como algo sólido, sino como una sensación que fluye y cambia.

Tan pronto como la sensación deje de desviar la atención, deberemos volver a las sensaciones de la respiración.

2.1.1.10 Intención

Una intención es una señal o un impulso en la mente para pensar, hablar, o actuar. Libertad, no significa actuar ante cada impulso que llegue a nuestra mente.

Reconociendo los impulsos destructivos antes de actuar, nos puede dar tiempo a valorar las cosas (quizá sea mejor no tomarnos esa tercera taza de café, o decirle a esa persona lo que pienso de ella).

Prestando atención a nuestras intenciones, aprendemos a actuar sobre algunas cosas y dejar pasar otras.

Empezad por observar la intención de mover el cuerpo:

Si dudáis antes de realizar cualquier movimiento, podréis captar el impulso de levantaros, rascaros...

Observad lo que ocurre con la intención cuando le prestáis atención. Libérranos de ciertas intenciones nos libra de pensamientos y actos dolorosos.

Dejar que las intenciones vengan y se vayan por sí solas, puede ser una expresión poderosa de libertad.

Inquietud (remordimiento, agitación, preocupación), es lo opuesto a la somnolencia: demasiada energía. Nos sentimos como si fuéramos a salirnos de nuestra piel. ¿Podemos encontrar una manera de detener esa energía?

Tomad la resolución de permanecer tan inmóviles como sea posible durante un breve espacio de tiempo, y mirad a ver qué pasa con ese estado de inquietud. ¿Aumenta o disminuye? ¿Podemos aprender a “capear el temporal”?

Llevad vuestra atención a la respiración, tratando de mantenerla ahí el tiempo que podáis, durante breves períodos, haciéndolos cada vez más largos

Si con estas técnicas no lográis nada, podéis intentar hacer lo contrario: llevad vuestra atención al mundo exterior.

Tratad de imaginaros que vuestra mente es tan amplia como el cielo, y dejad que la inquietud se mueva libremente por él.

2.1.2. Duda

Es muchas veces el obstáculo más difícil. Tenemos que darnos cuenta inmediatamente de él, o puede que ponga punto final a nuestra práctica.

Podemos dudar de las enseñanzas, de los facilitadores, y de nosotros mismos. La duda de uno mismo (“No puedo meditar” o “Estoy peor de cuando empecé”) puede perjudicarnos.

Podemos observar cómo nos sentimos si damos un paso atrás y no dejamos que nos afecte. Podemos considerarlo como otra experiencia más que pasa.

Si mantenemos la atención en una experiencia directa y sencilla como la respiración, el cuerpo, o un sonido. En dicha observación, la duda desaparece.

De todos los obstáculos, lo primero es reconocerlos. Después hay que aceptarlos, interesarse y no identificarse con ellos.

Los obstáculos no son nuestra verdadera naturaleza. Van y vienen. ¿Podemos mantenernos firmes con ellos?

Si lo conseguimos, podemos transformar los obstáculos en puertas para la liberación y entender lo que dijo *Ramana Maharshi*:

"No hay obstáculos para la meditación. El pensamiento es en sí el obstáculo".

2.1.2.1 Conciencia de sí

Eje de la postura y objetivo final de técnica.

Cualquier tipo de técnica utilizada siempre va a ser una flecha cuya diana eres tú.

El funcionamiento del cerebro al adquirir la postura meditativa correcta se aclara espontánea y automáticamente, este estado, no es el de una conciencia particular, sino el simple retorno a la condición más normal del cerebro.

Cuando el funcionamiento de las neuronas corticales que controla la conciencia del yo se apacigua, las experiencias pasadas acompañadas de su contexto afectivo se manifiestan como un cangrejo que hace burbujas. El impulso del despertar dado por la tensión muscular actúa directamente en el cerebro y hace más clara la conciencia.

La civilización moderna desarraigada de la naturaleza, nos obliga a mantener en estado latente los deseos y la ansiedad en el trasfondo de la conciencia. La correcta postura, controla la conciencia a través de la regulación de la tensión muscular. El inconsciente profundo unido al cuerpo, se despierta y las nociones atrapadas hasta ahora en el fondo de la mente emergen a la conciencia.

Los pensamientos aparecen y desaparecen sin una razón aparente, hemos de tomar conciencia de este aspecto efímero e incoherente de la mente.

Dejar pasar los pensamientos es la conciencia integral que surge natural y automáticamente de la postura y de la respiración en la meditación.

Dejar pasar los pensamientos no reduce el campo de la conciencia, es el pensamiento integral con la expansión infinita del nivel de la conciencia.

Dejar pasar los pensamientos trasciende la conciencia del pasado y actualiza la conciencia original y la universal anterior a los pensamientos, es una condición pura y vacía de la conciencia.

Con la práctica de la meditación nos vamos a emancipar de la influencia de la conciencia del pasado y volveremos a la auténtica conciencia anterior a la existencia humana.

Esto no puede ser comprendido más que a través de la práctica.

Bloque 3: Beneficios de la meditación

Unidad didáctica 1

3.1. Beneficios de la meditación

- 3.1.2. Beneficios a nivel fisiológico.
- 3.1.3. Algunos de los beneficios físicos en cuanto a la práctica de la meditación son:
- 3.1.4. Entre los efectos químicos más importantes se encuentra
- 3.1.5. Beneficios a nivel psicológico
 - 3.1.5.1. Tranquilidad creciente y capacidad para superar el estrés
 - 3.1.5.2. Desarrollo de la conciencia
 - 3.1.5.3. Fomento de la auto-comprensión
 - 3.1.5.4. Más conciencia sobre los procesos del pensamiento.
 - 3.1.5.5. Desarrollo del pensamiento creativo.
 - 3.1.5.6. Desarrollo de la memoria
 - 3.1.5.7. Fomento del desarrollo espiritual.
- 3.1.6. Beneficios de la meditación a nivel social

Unidad didáctica 2

- 3.2.1. Fundamentos científicos de la meditación.
 - 3.2.1.1. Paralelismos y comparaciones científicas entre la física moderna, física cuántica y el misticismo oriental.
 - 3.2.1.2. Paralelismos entre los opuestos del misticismo Oriental y la física moderna.
 - 3.2.1.3.- Conclusión
- 3.2.2. Fundamentos científicos realizados sobre la práctica de la meditación en el ámbito de la medicina.
 - 3.2.2.1. Investigación N° 1
 - 3.2.2.2.- Investigación N° 2

- 3.2.2.3. Investigación Nº 3
- 3.2.2.4. Investigación Nº 4
- 3.2.2.5. Investigación Nº 5
- 3.2.2.6. Investigación Nº 6
- 3.2.2.7. Investigación Nº 7.-
- 3.2.2.8. Investigación Nº 8
- 3.2.2.9. Investigación Nº 9
- 3.2.2.10. Investigación Nº 10
- 3.2.2.11. Investigación Nº 11
- 3.2.2.12. Investigación Nº 12
- 3.2.2.13. Investigación Nº 13
- 3.2.2.14. Experimentos realizados por el Doctor Kabat-Zinn.
 - 3.2.2.14.1. También se llevó a cabo una investigación realizada por el doctor Jon Kabat-Zin en colaboración con el doctor Richard Davidsón de la Universidad de Wisconsin en Madison, destinada a determinar los efectos de la atención sobre la salud y el bienestar.
- 3.2.2.15. Experimentos y estudios comparativos de la técnica de autoregulación del Dr Schult, el centraje de Gendilg y el zazén, realizados por T Deshimaru
 - 3.2.2.15.1. Tres terapias centradas en el cuerpo-mente. Training autógeno, técnica de centraje de gendlin y práctica del zazén de Dodgen.

Bloque 3

Unidad didáctica 1

3.1. Beneficios de la meditación

Cuando meditamos nos libramos de la respuesta de luchar o huir (asociada con la ira o la ansiedad) y nos hundimos en la respuesta de relajación: respiración lenta, ritmo cardíaco y presión sanguínea regulada, relajación muscular.

Nuestra tensión se evapora cuando no serenamos y nos desconectamos durante una sesión de meditación.

Durante la meditación se producen cambios en la actividad de las ondas cerebrales que son bastante diferentes a las pautas de simplemente descansar o dormir. Pasamos la mayor parte de nuestro día cotidiano funcionando en la longitud de onda *beta*.

Si tenemos un día difícil, estaremos más altos en la escala beta, por lo que, cuanto mayor sea el esfuerzo o el estrés, más elevada y veloz será la frecuencia. Beta, es nuestra mente cotidiana, asociada con pensar, planificar, hacer, concentrarse, resolver problemas y movernos generalmente en el mundo externo y satisfacer sus exigencias.

Cuando nos relajamos nuestras ondas cerebrales disminuyen la velocidad hasta una frecuencia menor llamada *Alfa*.

Así como las ondas *beta* se hallan asociadas con estar en actividad, el estado *Alfa* se experimenta como sentimientos de bienestar, en particular, de no estar sometido a presión.

Si disminuimos la velocidad aún más que en la onda *Alfa*, entramos en la onda de longitud *theta*, el estado semi-dormido de sueño.

Cuando estamos en un sueño profundo y sin actividad onírica, nuestras ondas cerebrales han disminuido la velocidad hasta 0.5 y 4Hz, que es la amplitud *Delta*.

Alfa es el estado de conciencia más agradable, de hecho ha sido vinculado al estar despierto aunque en un cuerpo dormido. En otras palabras, una combinación de mente serena, despejada, libre de tensión, y un cuerpo que está totalmente relajado.

Ese estado *Alfa* es el facilitado por la meditación, a veces se menciona como el espacio meditativo.

En este espacio *Alfa*, la tensión se evapora, las baterías se recargan, los estragos de la tensión cotidiana son reparados, y experimentamos una sensación de individualidad y de bienestar, de estar absolutamente bien con el mundo.

Una vez descritos brevemente los estudios de electro-encefalogramas de cómo cambian las ondas cerebrales en los estados meditativos, vamos a conocer realmente cómo dicha práctica afecta a nuestro cuerpo y nuestra mente consiguiendo su equilibrio.

3.1.1. Beneficios a nivel fisiológico.

Los beneficios que se pueden obtener de la meditación practicada con regularidad, son numerosos.

Actualmente las técnicas de meditación se están utilizando en el tratamiento de enfermedades que amenazan la vida, la reversión de la enfermedad mental, programas de aprendizaje acelerado, y en la solución en algunos de los problemas de nuestro estilo de vida.

3.1.2. Algunos de los beneficios físicos en cuanto a la práctica de la meditación son:– Bajo consumo de oxígeno

- Una disminución en el ritmo cardiaco.
- Un aumento de la circulación sanguínea.
- Disminución de la frecuencia respiratoria.
- Sincroniza los dos hemisferios del cerebro.
- Se alcanza el nivel alfa del funcionamiento del cerebro, despertando la imaginación creativa, la creatividad y la inteligencia.
- Reducción de la presión arterial alta.
- Reducción de los niveles de lactato en la sangre.
- Disminución de los dolores de cabeza y migrañas

- Aumenta las defensas orgánicas logrando la salud integral.
- La práctica de la meditación, tiene también efectos positivos evidentes y científicamente comprobados en la química del cuerpo humano.

3.1.3. Entre los efectos químicos más importantes se encuentra

La estimulación *de hormonas* para el buen funcionamiento del cuerpo, entre las hormonas que se estimulan se encuentran:

Gabá

Es uno de los *neuro-transmisores, inhibidores del sistema nervioso central* y es conocido como estabilizador de desórdenes emocionales, ansiedad. Tensión, insomnio y epilepsia, son algunas de las condiciones que se asocian a la falta de niveles de *Gabá*.

En un estudio en la Universidad de *Yale*, se encontró que la gente que sufría desórdenes de pánico, tenían un 22% menos de *Gabá* que las personas que no habían sufrido desórdenes. Los adictos, incluyendo aquellos al alcohol, drogas, tabaco, cafeína, comida, juegos de azar, e incluso los adictos a las compras, todos tenían algo en común; no tenían suficientes niveles del neurotransmisor *Gabá*.

Dhea

La hormona del sistema inmune. Se sabe que bajos niveles de *dhea*, están asociados a riesgos de ataques al corazón, diabetes, osteoporosis, artritis reumatoide, fatiga crónica, cáncer.

Esta hormona mejora la memoria, alivia las depresiones y causa una mejoría significativa tanto en la salud física, como psicológica.

Muchos científicos están convencidos, que esta hormona apoya de una manera importante al sistema inmunológico, y que una deficiencia de la misma es causa del colapso del sistema inmune.

Melatonina

La hormona del sueño. La melatonina es una hormona desarrollada por la glándula *pineal*, ubicada en el mismo centro del cerebro.

Los niveles de melatonina en sangre aumentan al momento de dormir y su función es permitir el descanso corporal. Las personas con mucho estrés, tienen muy bajos niveles de esta hormona. Científicos han indicado que esta hormona es también un poderoso *antioxidante*.

Serotonina

La hormona de la depresión. La serotonina es uno de los neurotransmisores más importantes, que influyen tanto las emociones como el comportamiento de las personas de muchas formas.

Muy bajos niveles de serotonina se asocian a depresión, obesidad, insomnio, apnea del sueño, dolores de cabeza y migrañas, y fibromiálgias.

Esta hormona es utilizada en los tratamientos de desórdenes relacionados con la ansiedad y depresión.

Endorfinas

Las hormonas contra el dolor. Se considera que la práctica de la meditación ayuda a aumentar los niveles de endorfinas. Las endorfinas son consideradas como *neuro-transmisores que son creados por el cuerpo*.

Éstos compuestos de *endorfinas* dan la sensación de quitar el dolor y mantenernos felices y saludables.

Las *endorfinas* son también producidas por las personas que hacen ejercicio físico frecuentemente. Las *endorfinas* son tremendamente beneficiosas y permiten tener la sensación de sentirse bien. Las endorfinas también parecen estar relacionadas con la presión arterial.

Cortisol

La hormona del estrés. Mientras las hormonas arriba descritas, necesitan estar en altos niveles en el cuerpo, el *cortisol* es la excepción.

El cortisol es una hormona de aceleración degenerativa, lo que significa que los niveles altos de cortisol, hacen que las personas envejezcan más rápidamente, especialmente aquellas que tienen altos niveles de estrés.

Sabemos que niveles altos de *cortisol* en el torrente sanguíneo tienen los siguientes efectos:

Reducción en la densidad de los huesos, aumento de la presión arterial, suprime la función tiroidea, debilita el desempeño cognitivo, causa estrés crónico, reduce el tejido muscular, baja la respuesta inmunológica y antiinflamatoria del cuerpo, aumenta la grasa abdominal (esta está relacionada con diferentes problemas de salud, como ataques al corazón, infartos, aumento en los niveles de colesterol malo LDL y reducción de los niveles de colesterol bueno HDL.)

3.1.4. Beneficios a nivel psicológico

3.1.4.1 Tranquilidad creciente y capacidad para superar el estrés

Al igual que los pensamientos dejan de tener poder para dominar al meditador, lo mismo sucede con las emociones. La persona puede sentir tristeza o enfado pero tal y como sucede con los pensamientos, las emociones se mantienen a una considerable distancia del meditador, el cual a pesar de ellas experimenta una poderosa sensación de paz y tranquilidad interior.

3.1.4.2 Desarrollo de la conciencia

La conciencia consiste en la capacidad para darse cuenta de lo que sucede a nuestro alrededor.

Al ir desarrollando la atención en la meditación podemos desviarla de un pensamiento en el momento en el que hace su aparición, en lugar de dejarlos enredarnos en diálogos interiores como si estuviésemos soñando despiertos.

3.1.4.3 Fomento de la auto-comprensión

Si nos preguntaran si nos conocemos a nosotros mismos generalmente responderíamos que sí, pero en realidad la mayoría de nosotros somos unos perfectos extraños en nuestra propia mente.

Tendemos a vivir en la superficie de nuestra vida interior, y sólo tenemos presente los pensamientos superficiales, ignorando lo que pasa en los niveles más profundos del inconsciente, incluso no somos conscientes de donde derivan nuestras ideas, o cuáles son sus orígenes.

3.1.4.4 Más conciencia sobre los procesos del pensamiento.

Esto no significa que el meditador pueda, ni deba interrumpir a su antojo, los pensamientos o ideas indeseables, sino que gracias a la atención, los pensamientos no pueden dominar la mente.

La persona es consciente de sus pensamientos, pero sin estar atado a ellos. De este modo, las ideas ingratas no consiguen ocupar, inquietar, o perturbar la mente del meditador.

3.1.4.5 Desarrollo del pensamiento creativo.

La creatividad implica acceder o abrirse a los niveles inconscientes de la mente, donde nacen los pensamientos originales. Cuanto más sosegada esté la mente consciente, más capaces seremos de alcanzar dichos niveles.

3.1.4.6 Desarrollo de la memoria

Una buena parte de nuestro olvido, se deben a nuestra incapacidad para concentrarnos en lo que sucede en el entorno, y en consecuencia, para almacenarlo en nuestros bancos de memoria.

En gran parte esto se debe a la interferencia de la mente consciente, sobre todo cuando estamos preocupados o ansiosos.

La meditación, Al apaciguar estas emociones inhibitoras, nos permite recordar las cosas en el momento necesario.

El desarrollo de la conciencia, también contribuye a potenciar la memoria, no podemos conseguir recordar las cosas con rigor y regularidad, a menos que seamos plenamente conscientes de ellas.

3.1.4.7 Fomento del desarrollo espiritual.

No hace falta ser religioso, o estar interesado en la religión, para reconocer el valor intrínseco de la meditación.

La meditación es una vía en la que la interdependencia de todas las cosas, se transforma en una experiencia vivida, y en la que los sentimientos de compasión, y de amor hacia el prójimo, se convierten en una parte integral de la visión del entorno.

Para nuestras mentes que nunca están en el aquí y ahora, sino que se hallan detenidas en el pasado o en el futuro, tal vez lo más importante que la meditación hace por nosotros, es incrementar nuestra capacidad para vivir en el momento presente.

3.1.5. Beneficios de la meditación a nivel social

En el trabajo

Mejor concentración.

Aprendizaje más rápido.

Facilita el flujo de las energías creativas

Ayuda a estar centrado cuando se está sometido a presión.

En la diversión

Disfrute intensificado a través de los sentidos.

Capacidad para el compromiso total.

Concentración inmediata.

Actitud positiva y feliz

En los negocios

Productividad incrementada

Relaciones mejoradas en el trabajo

Mayor relajación fisiológica y menor estrés

Desempeño del trabajo con satisfacción

Bloque 3: Beneficios de la Meditación: Unidad didáctica 1

Bloque 3: Beneficios de la meditación

Unidad didáctica 2

- 2.2.1. Fundamentos científicos de la meditación.
 - 2.2.1.1. Paralelismos y comparaciones científicas entre la física moderna, física cuántica y el misticismo oriental.
 - 2.2.1.2. Paralelismos entre los opuestos del misticismo Oriental y la física moderna.
 - 2.2.1.3.- Conclusión
- 2.2.2. Fundamentos científicos realizados sobre la práctica de la meditación en el ámbito de la medicina.
 - 2.2.2.1. Investigación N° 1
 - 2.2.2.2.- Investigación N° 2
 - 2.2.2.3. Investigación N° 3
 - 2.2.2.4. Investigación N° 4
 - 2.2.2.5. Investigación N° 5
 - 2.2.2.6. Investigación N° 6
 - 2.2.2.7. Investigación N° 7.-
 - 2.2.2.8. Investigación N° 8
 - 2.2.2.9. Investigación N° 9
 - 2.2.2.10. Investigación N° 10
 - 2.2.2.11. Investigación N° 11
 - 2.2.2.12. Investigación N° 12
 - 2.2.2.13. Investigación N° 13
 - 2.2.2.14. Experimentos realizados por el Doctor Kabat-Zinn.
 - 2.2.2.14.1. También se llevó a cabo una investigación realizada por el doctor Jon Kabat-Zin en colaboración con el doctor Richard Davidsón de la Universidad de Wisconsin en Madison, destinada a determinar los efectos de la atención sobre la salud y el bienestar.

2.2.2.15. Experimentos y estudios comparativos de la técnica de autoregulación del Dr Schult, el centrado de Gendlin y el zazen, realizados por T Deshimaru

2.2.2.15.1. Tres terapias centradas en el cuerpo-mente. Training autógeno, técnica de centrado de Gendlin y práctica del zazen de Dodgen.

Unidad didáctica 2

2.1.1. Fundamentos científicos de la meditación.

2.1.1.1 *Paralelismos y comparaciones científicas entre la física moderna, física cuántica y el misticismo oriental.*

En el transcurso del tiempo hemos podido observar, que incluso las fuentes más reputadas de la ciencia, pueden ser cuestionadas cuando nuevos descubrimientos avalan el cambio.

Así, hubo etapas en la historia en las que se consideraba que el mundo era plano, para pasar admitirse que es redondo y centro del universo, y seguidamente, aceptar que la tierra es un pequeño planeta que gira en torno al sol, una estrella entre millones (ni la más importante, ni la más grande) un minúsculo punto, perdido en un extremo de la vía láctea.

Durante siglos el objetivo de la ciencia se ha centrado en la materia que ha explorado con gran maestría; pero al lado de la materia existe el mundo subjetivo de los sentimientos, las emociones, los pensamientos, los valores y las aspiraciones que estos promueven.

La aparición de la teoría *de la relatividad y de la mecánica cuántica* a principios del siglo XX, ha venido romper con el viejo paradigma materialista construido sobre las teorías de Isaac Newton.

La moderna física cuántica, por una parte resalta la importancia del papel del observador en la interpretación de la realidad; además, rechaza la vieja concepción de la realidad y de la materia para demostrarnos, entre otras cosas, que hasta los átomos más pequeños que forman nuestras moléculas, y que se creían indivisibles, no lo son, sino que están formados por partículas más pequeñas, invisibles a su vez, unidas entre sí por el espacio.

Los instrumentos de investigación científica más sofisticados, han venido a demostrar viejas teorías (la teoría del *vacío* y la *relatividad del tiempo*, entre otras) sostenidas por milenarias fuentes budistas.

Según el *Dalai Lama*:

"Existe una íntima relación entre nuestra interpretación actual del mundo, nuestra visión de la existencia humana y su potencial, y los valores éticos que guían nuestro comportamiento".

Nuestra manera de vernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea, no puede menos que influir en nuestras actitudes y nuestras relaciones con los demás seres vivos y con el mundo en que vivimos. Esta es, en esencia, una "*cuestión ética*".

La influencia que la física moderna ha tenido en casi todos los aspectos de la sociedad humana es notable. Se ha convertido en la base de las ciencias naturales, y la combinación de las ciencias naturales y las ciencias técnicas han cambiado fundamentalmente las condiciones de la vida sobre la tierra, tanto para bien como para mal.

Sin embargo, la influencia de la física moderna va mucho más allá de la tecnología y se extiende al campo del pensamiento y de la cultura, donde ha generado una profunda revisión de nuestros conceptos sobre el universo y de nuestra relación con él.

La exploración de los mundos *atómico* y *subatómico*, llevada a cabo durante el siglo XX, ha puesto de manifiesto la antes insospechada estrechez y limitación de las ideas clásicas, y ha motivado una revisión radical de muchos de nuestros conceptos básicos.

Así, el concepto de materia en la física atómica, por ejemplo, es totalmente diferente de la idea tradicional asignada a la sustancia material en la física clásica.

Lo mismo ocurre con los conceptos de tiempo, espacio, causa y efecto. Y dado que nuestra perspectiva del mundo está basada en tales conceptos fundamentales, al modificarse éstos, nuestra visión del mundo ha comenzado a cambiar.

Estos cambios, originados por la física moderna, han sido ampliamente discutidos durante las últimas décadas tanto por físicos como por filósofos, pero en raras ocasiones se ha observado que todos ellos parecen llevar hacia la misma dirección hacia una visión del mundo que resulta muy parecida a la que presenta el misticismo oriental.

Los conceptos de física moderna muestran con frecuencia sorprendentes paralelismos con la filosofía religiosa del Lejano Oriente.

Aunque estos paralelismos están siendo en estos momentos explorados en profundidad, ya fueron advertidos por algunos de los grandes físicos del siglo pasado, cuando con motivo de sus conferencias en la india, China y Japón entraron en contacto con la cultura del lejano oriente:

“Las ideas generales sobre el entendimiento humano ilustradas por los descubrimientos ocurridos en la física atómica, no constituyen cosas del todo desconocidas, de la que jamás se oyera hablar, ni tampoco nuevas.

Incluso en nuestra propia cultura tienen su historia y el pensamiento budista e hindú ocupan un lugar muy importante y central, lo que hallaremos es un ejemplo, un desarrollo y un refinamiento de la sabiduría antigua”.

Julius Robert Oppenheimer.

“La gran contribución a la física teórica llegada de Japón desde la última guerra, puede indicar cierta relación entre las ideas filosóficas tradicionales, de Lejano Oriente y la sustancia filosófica de la teoría cuántica”.

Werner Heisenberg.

Los dos pilares de la física del siglo XX, la teoría cuántica y la teoría de la relatividad nos obligan a ver el mundo del mismo modo que lo ve un hindú, un budista o un taoísta, esa similitud cobra fuerza cuando contemplamos los recientes intentos por combinar ambas teorías, a fin de lograr una explicación para fenómenos del mundo sub-microscópico:

Las entidades y las interacciones de las partículas subatómicas de las que toda materia está formada.

En este campo los paralelismos entre la física moderna y misticismo oriental son más que sorprendentes y con frecuencia tropezamos con afirmaciones que será casi imposible decir, si fueron efectuadas por físicos, o por grupos místicos orientales.

Los paralelismos con la física moderna no sólo aparecen en los *Vedas*, en el siglo I, *Ching*, o en los *sutras* del budismo, sino también en fragmentos de Heráclito, en el sufismo *de Ibn Arabi* y las enseñanzas del brujo *yaqui don Juan*.

La diferencia de Oriente y Occidente se encuentra en que en este último, las escuelas místicas siempre han desempeñado un papel marginal, mientras que en Oriente constituyen la corriente principal del pensamiento filosófico y religioso.

Al conducirnos hoy a una visión del mundo esencialmente mística, la física está de algún modo volviendo sus comienzos de hace 2500 años.

Es interesante seguir la evolución de la ciencia Occidental a través de su camino espiral, partiendo de las filosofías místicas de los antiguos griegos, ele-

vándose y desplegándose con una evolución intelectual impresionante, separándose cada vez más de sus orígenes místicos, hasta llegar a desarrollar una visión materialista del mundo, en total contraste con la de Lejano Oriente.

Ahora, en sus etapas más recientes, la ciencia occidental está finalmente superando esta visión y volviendo a la de los antiguos griegos y a la de las filosofías orientales. Esta vez sin embargo, no se basa solamente en la intuición, sino en un riguroso y consistente formulismo matemático.

Las raíces de la física, como las de toda ciencia occidental se hallan en el primer periodo de la filosofía griega, en el siglo VI a. C.; en una cultura en la que *no existía separación alguna entre ciencia, filosofía y religión*. Los sabios de la *escuela de Mileto*, no se preocupaban de tales distinciones, su finalidad era descubrir la naturaleza esencial, la constitución real de las cosas, que ellos llamaron *fisis*.

El término física se deriva de esta palabra griega, y por tanto inicialmente significaba el empeño por conocer la naturaleza esencial de todas las cosas.

Esta desde luego, es también la finalidad central de todos los místicos y la filosofía de la escuela de Mileto poseía ciertamente un fuerte aroma místico.

Los de Mileto fueron llamados "hylozoistas" (los que creen que la materia está viva) porque no veían diferencia alguna entre lo animado y lo inanimado, entre espíritu y materia.

De hecho, ni siquiera tenían una palabra para designar a la materia, pues consideraban que toda la forma de existencia era manifestaciones de la *fisis* dotadas de vida y de espiritualidad.

La visión monista y orgánica de los filósofos de Mileto, se encontraba muy cercana a las antiguas filosofías de China e India, y este paralelismo con el pensamiento oriental se acentúa más todavía en Heráclito de Éfeso.

Heráclito, creía en un mundo de perpetuo cambio, en un eterno devenir. Para él todo ser estático está basado en un error de apreciación y su principio universal es el fuego, símbolo del flujo continuo y del cambio de todas las cosas.

Heráclito, enseñó que todos los cambios que se producen en el mundo ocurren por la interacción dinámica y cíclica de los opuestos, y consideraba que todo par de opuestos formaban una unidad. Esa unidad, que contiene y trasciende todas las fuerzas opuestas, le llamó el "*Logos*".

Esta unidad comenzó a resquebrajarse con la escuela de *Elea*, que asumió la existencia de un principio divino que prevalecía sobre todos los dioses y los hombres. Inicialmente se identificó a este principio con la unidad del universo, pero luego, se consideró que era un Dios inteligente y personal que gobierna y dirige el mundo.

Así, comenzó una tendencia de pensamiento que llevó finalmente a la separación entre espíritu y materia y a un dualismo que se convirtió en la característica de la filosofía occidental.

Parménides de Elea, cuyo pensamiento era totalmente opuesto al de *Heráclito*, dio un paso decisivo en esa dirección. Llamó a su principio básico el Ser y sostuvo que era único e invariable.

Consideró que el cambio era imposible, y anunció que las modificaciones que creemos percibir en el mundo, son meras ilusiones de los sentidos.

A partir de esa filosofía, el concepto de una sustancia indestructible que presenta propiedades variables fue creciendo, hasta llegar a convertirse en uno de los conceptos fundamentales del pensamiento occidental.

En el siglo quinto a. C. los filósofos griegos intentaron superar el agudo contraste que existía entre las visiones de *Parménides* y *Heráclito*.

A fin de reconciliar la idea del *Ser inmutable* (de Parménides), con el *eterno devenir* (de Heráclito) asumieron que el *Ser*, se manifiesta en ciertas sustancias invariables y que su mezcla o separación, originan los cambios que tienen lugar en el mundo.

Esto los llevó al concepto del átomo, la unidad más pequeña de la materia indivisible, cuya más clara expresión se halla en la filosofía de Leucipo y Demócrito.

Los atomistas griegos trazaron una clara línea divisoria entre espíritu y materia, representando la materia, constituida por diversos ladrillos básicos.

Éstos eran partículas puramente pasivas e intrínsecamente muertas que se movían en el vacío. No se explicaba la causa de su movimiento, pero se solía relacionar con fuerzas externas, que se suponían de origen espiritual, y que eran fundamentalmente diferentes de la materia.

En siglos posteriores, esta imagen se convirtió en un elemento esencial del pensamiento occidental, el dualismo entre mente y materia, cuerpo y alma.

Una vez que la idea de separación entre espíritu y materia hubo arraigado, los filósofos, en lugar de hacia el mundo material, volcaron su atención hacia el mundo espiritual, hacia el alma humana y los asuntos de ética y moralidad.

Éstas cuestiones ocuparon el pensamiento occidental durante más de 2000 años, a partir de la culminación de la ciencia y la cultura griegas que tuvo lugar en los siglos V y IV a. C.

El conocimiento científico de la antigüedad, fue sistematizado y organizado por *Aristóteles*, quien creó el esquema que serviría de base durante 2000 años a la concepción occidental del universo.

Aristóteles creía que las cuestiones relativas a la perfección del alma humana, y a la contemplación de Dios eran mucho más importantes que las investigaciones sobre el mundo material.

La razón por la que el modelo aristotélico del universo permaneció incontestado durante tanto tiempo, fue precisamente esa falta de interés en el mundo material, y también la gran influencia de la Iglesia cristiana, que apoyó sus doctrinas durante toda la edad media.

La ciencia occidental no alcanzó mayor desarrollo hasta la llegada del *renacimiento*. Fue entonces cuando el hombre comenzó a liberarse de la influencia de *Aristóteles* y *de la Iglesia*, mostrando un nuevo interés en la naturaleza.

El estudio de la naturaleza como un espíritu realmente científico, se llevó a cabo por primera vez a finales del siglo XV, efectuándose experimentos a fin de demostrar las ideas especulativas.

Dado que este desarrollo se dio paralelo a un creciente interés por las matemáticas, finalmente condujo a la formulación de verdaderas teorías científicas basadas en la experimentación, y expresadas en lenguaje matemático.

Galileo, fue el primero que combinó el conocimiento experimental con las matemáticas, y es por ello, considerado el padre de la ciencia moderna.

El nacimiento de la ciencia moderna fue ofrecido, y acompañado por una evolución del pensamiento filosófico, que llevó a una formulación extrema del *dualismo espíritu-materia*.

Esta formulación apareció en el siglo XVII en la filosofía de *René Descartes*, quien basó su visión de la naturaleza en una división fundamental, en dos reinos separados e independientes, el de la mente y el de la materia.

Esta división *cartesiana* permitió a los científicos tratar a la materia “*como algo muerto y totalmente separado de ellos mismos*”, considerando el mundo material como una multitud de objetos diferentes, ensamblados entre sí para formar una máquina enorme.

Esta visión mecanicista del mundo la mantuvo también *Isaac Newton* quien construyó su mecánica sobre esta base y *la convirtió en los cimientos de la física clásica*.

Desde la segunda mitad del siglo XVII hasta finales del siglo XIX, *el modelo mecanicista newtoniano* del universo dominó todo el pensamiento científico.

Fue paralelo a la imagen de un Dios monárquico que gobernaba el mundo desde arriba imponiendo en él su divina ley. Así, las leyes de la naturaleza investigadas por los científicos, fueron consideradas como las Leyes de Dios invariables y externas, a las que el mundo se hallaba sometido

La filosofía de *Descartes*, no sólo tuvo su importancia en el desarrollo de la física clásica, sino que además ejerció una influencia tremenda sobre el modo de pensar occidental, hasta nuestros días.

La famosa frase de Descartes “*pienso luego existo*” llevó al hombre occidental a considerarse identificado con su mente, en lugar de hacerlo con todo su organismo.

Como consecuencia de esta *división cartesiana*, la mayoría de los individuos son conscientes de sí mismos como hechos aislados, que existen dentro de sus cuerpos. La mente fue separada del cuerpo, y se le asignó la fútil tarea de controlarlo, causando así un aparente conflicto entre la voluntad consciente y los instintos involuntarios.

Cada individuo fue además dividido en un gran número de compartimentos separados, de acuerdo a sus actividades, sus talentos, sus sentimientos, sus creencias y así sucesivamente, generándose de ese modo conflicto sin fin, una gran confusión metafísica y una continua frustración.

Esta fragmentación interna es el reflejo del mundo exterior, percibido como una multitud de objetos y acontecimientos separados.

El entorno natural es tratado como si consistiera en partes separadas, que existen para ser explotadas por diferentes grupos de interés.

Esta visión fragmentada es acentuada todavía más por la sociedad, dividiendo el mundo en diferentes naciones, razas y grupos religiosos y políticos.

La creencia de que todos esos fragmentos (de nosotros mismos, de nuestro entorno y de nuestra sociedad) están realmente separados, puede considerarse la razón esencial de la presente serie de crisis sociales, ecológicas y culturales, nos ha separado de la naturaleza y de nuestros congéneres humanos, ha generado una distribución enormemente injusta de los recursos naturales, creando el desorden político y económico, una creciente ola de violencia, y un contaminado medio ambiente, en el que la vida se ha tornado a veces malsana, tanto física como mentalmente.

La división cartesiana y el concepto mecanicista del mundo, han sido al mismo tiempo benéficos y perjudiciales, fueron benéficos para el desarrollo de la física y de la tecnología clásica, pero han tenido muchas consecuencias adversas para nuestra civilización.

Es fascinante ver cómo la ciencia del siglo XX, que tuvo su origen en la división cartesiana y en el concepto de un mundo mecanicista, y que realmente sólo llegó a ser posible a causa de dicho concepto, supera ahora esa fragmentación y vuelve a la idea de unidad, tal como era expresada en las primitivas filosofías griegas y orientales.

Contrastando con el concepto mecanicista Occidental, la visión Oriental del mundo es orgánica. Para el místico oriental todas las cosas y sucesos percibidos por los sentidos, están conectadas e interrelacionadas, y no son sino diferentes aspectos o manifestaciones de una misma realidad última.

Nuestra tendencia a dividir el mundo que percibimos en cosas individuales y separadas, y a vernos a nosotros mismos como *egos* aislados, se considera una ilusión creada por nuestra mentalidad medidora y clasificadora.

En la filosofía budista se la llama "*adviya*" o ignorancia, y es considerada un estado mental confuso que se debe superar:

Cuando la mente está confusa se produce la multiplicidad de las cosas, sin embargo, cuando la mente está tranquila, desaparece la multiplicidad de las cosas.

Aunque las diversas escuelas del misticismo oriental difieren en muchos detalles, todas ellas resaltan la unidad básica del universo, y esto constituye el rasgo central de sus enseñanzas para sus seguidores (ya sean hindúes, budistas o taoístas).

La meta más elevada es llegar a ser conscientes de la unidad e interrelación mutua de todas las cosas trascendiendo la noción de ser un individuo aislado, e identificándose a sí mismos con la realidad última. La aparición de esa conciencia

(conocida *como iluminación*), no sólo es un acto intelectual, sino que se trata de una experiencia que afecta a la totalidad de la persona y cuya naturaleza es definitivamente religiosa. Y este es el motivo por el cual la mayoría de las filosofías orientales son esencialmente filosofías religiosas.

Desde el punto de vista oriental, la división de la naturaleza en objetos separados no es algo fundamental, y cualquiera de tales objetos posee un carácter fluido y siempre cambiante. Así, el concepto oriental del mundo, es intrínsecamente dinámico, y entre sus rasgos esenciales se encuentran el tiempo y el cambio.

El cosmos es considerado una realidad inseparable "siempre en movimiento, vivo, orgánico, espiritual y material al mismo tiempo".

Dado que el movimiento y el cambio constituyen las propiedades esenciales de las cosas, las fuerzas que causan el movimiento no están fuera de los objetos, como ocurría en la concepción de los clásicos griegos, sino que son una propiedad intrínseca de la materia.

Del mismo modo, la imagen oriental de la divinidad, no es la de un gobernante que dirige al mundo desde lo alto, sino la de un principio que controla todo desde dentro:

Aquel que habita en todas las cosas,

Y, sin embargo, es diferente de ellas,

A quien ninguna cosa conoce,

Cuyo cuerpo son todas las cosas,

Que controla todo desde dentro

Él es tu alma, el Controlador Interno,

El Inmortal.

Lo que sigue a continuación, trata de demostrar, que los elementos básicos de la concepción oriental del mundo, son los mismos que se desprenden de la física moderna.

En la exposición siguiente intento sugerir que el pensamiento oriental, y de un modo más general todo el pensamiento místico, ofrece una base filosófica relevante y congruente con las teorías de la ciencia contemporánea, una con-

cepción del mundo en la que los descubrimientos científicos pueden estar en perfecta armonía con las metas espirituales y las creencias religiosas.

Los dos temas básicos de esta concepción son:

La unidad e interrelación de todos los fenómenos, y la naturaleza intrínsecamente dinámica del universo.

Cuando más penetremos en el mundo sub-microscópico, más nos daremos cuenta de que el físico moderno al igual que el místico oriental, han llegado a ver el mundo como un sistema de componentes inseparables, interrelacionados y en constante movimiento, en el que el observador constituye una parte integral de dicho sistema.

Fritjof Capra (Doctor en física teórica por la universidad de Viena e investigador en física subatómica en la universidad de París), pretende mejorar la imagen de la ciencia, mostrando la existencia de una armonía esencial entre el espíritu de la sabiduría oriental y la ciencia occidental.

Trata de sugerir que la física moderna va mucho más allá de la tecnología, que "el camino del Tao, o Tao de la física", puede ser un camino con corazón, un camino hacia el conocimiento espiritual y hacia la auto-realización.

Quiero recordar las palabras del maestro *Brihad-aranyaka upanishad*, cuando comenta.

De lo irreal, llévame a lo real.

De la oscuridad, llévame a la luz.

De la muerte, llévame a la inmortalidad

Antes de estudiar el paralelismo existente entre la física moderna y el misticismo Oriental, hemos de abordar la siguiente cuestión:

¿Cómo es posible efectuar algún tipo de comparación entre una ciencia exacta, que se expresa en el lenguaje altamente sofisticado de las matemáticas modernas, y unas disciplinas espirituales basadas principalmente en la meditación y que, además, insisten en que sus vivencias no pueden ser comunicadas verbalmente?

Lo que vamos a comparar son las afirmaciones efectuadas por científicos y por místicos orientales acerca de su conocimiento del mundo.

A fin de establecer un esquema adecuado que nos permita llevar a cabo esta comparación, debemos antes que nada preguntarnos a nosotros mismos de a qué tipo de conocimiento nos estamos refiriendo, al usar la palabra conocimiento:

En primer lugar ¿quiere decir lo mismo un monje budista de Angkorwat o de Kioto que un físico de Oxford o de Berkeley?

En segundo lugar ¿qué clase de afirmaciones vamos a comparar?, ¿qué vamos a seleccionar de los datos experimentales, de las ecuaciones y las teorías por un lado y de las escrituras sagradas, de los antiguos mitos y de los tratados filosóficos por otro?

A continuación vamos a intentar aclarar estos dos puntos:

La naturaleza del conocimiento que se va a comparar, y el lenguaje en el cual ha sido expresado dicho conocimiento.

A lo largo de la historia se ha considerado que la mente humana es capaz de dos tipos de conocimientos, o formas de conciencia, a las que con frecuencia se ha denominado racional e intuitiva, y que tradicionalmente han sido asociadas respectivamente con la ciencia y la religión.

En occidente, el tipo de conocimiento intuitivo y religioso con frecuencia es devaluado para favorecer el conocimiento racional y científico, mientras que la actitud tradicional oriental es justamente la contraria.

Las siguientes afirmaciones sobre el conocimiento, procedentes de las grandes mentes de Occidente y de Oriente, pueden servir de ejemplo a ambas posiciones. Sócrates, en Grecia, dijo su famosa frase:

“Sólo sé que no sé nada”,

Mientras que *Lao TSE en China* afirmó:

“Es mejor no saber que se sabe”

En Oriente, los valores atribuidos a ambos tipos de conocimientos nos son claramente indicados por los nombres que se les da:

Los *Upanishads* por ejemplo, hablan de un conocimiento superior y de un conocimiento inferior, y relacionan el segundo con las diversas ciencias y el primero con la conciencia religiosa. Los budistas hablan de conocimiento relativo y conocimiento absoluto, o de verdad condicional y verdad trascendental.

La *filosofía china* siempre ha señalado la naturaleza complementaria de lo *intuitivo* y lo *racional*, representándolos con la pareja arquetípica *Yin* y *Yang*, que constituyen la base del pensamiento chino.

Del mismo modo, se desarrollaron en la antigua China dos tradiciones filosóficas complementarias: el *taoísmo* y el *confucionismo*, a fin de tratar con ambos tipos de conocimiento.

El conocimiento racional se forma con las experiencias que tenemos con los objetos y los sucesos de nuestro entorno diario. Pertenece al reino del intelecto, cuya función es la de discriminar, medir, comparar, dividir y categorizar.

De este modo, creamos un mundo de distinciones intelectuales, de opuestos, que sólo pueden existir en relación unos con los otros, y esta es la razón por la que los budistas llaman a este conocimiento relativo.

“*La abstracción*” es el rasgo crucial de este tipo de conocimiento, pues para comparar y clasificar la inmensa variedad de formas, estructuras y fenómenos que nos rodean, nos es imposible tomar en cuenta todos sus actos; por ello tenemos por fuerza que seleccionar unos pocos de los más significativos.

De este modo construiremos un mapa intelectual de la realidad, en el que las cosas están reducidas a sus rasgos más generales, y constituye así, un sistema de conceptos y símbolos abstractos, caracterizado por una secuencia lineal, típica de nuestro modo de pensar, y de hablar. que en la mayoría de los idiomas es una estructura lineal que se evidencia en el uso de alfabetos, que sirven para comunicar experiencias y pensamientos mediante la largas líneas de letras.

Por otro lado, el “*mundo natural*” es un mundo de infinitas variedades y complejidades, un mundo *multidimensional* que no contienen líneas rectas, ni formas absolutamente regulares, donde las cosas no suceden en secuencias, sino todas juntas, un mundo, como nos dice la física moderna, donde incluso el espacio vacío es curvo.

Es evidente que nuestro sistema abstracto de pensamiento conceptual nunca podrá describir ni entender por completo esta realidad.

Al pensar en el mundo, nos enfrentamos al mismo tipo de problema que afronta el cartógrafo que trata de cubrir la superficie curvada de la tierra con una serie de mapas planos.

Con tal procedimiento podemos sólo esperar una representación aproximada de la realidad, y por ello todo el conocimiento racional estará necesariamente limitado.

El reino del conocimiento racional es, por supuesto, el reino de la ciencia que mide, cuantifica, clasifica y analiza.

Las limitaciones de cualquier conocimiento obtenido con estos métodos se han hecho cada vez más evidentes en la moderna ciencia y en particular en la física moderna, la cual nos enseña, en palabras de Werner Heisenberg, que toda palabra o concepto, por claro que pueda parecernos, tiene sólo un limitado margen de aplicabilidad.

Para la mayoría de nosotros, resulta muy difícil ser conscientes de las limitaciones y de la relatividad del conocimiento conceptual, dado que nuestra representación de la realidad es mucho más fácil de tratar que la realidad misma, tendemos a confundir una con la otra, y a tomar nuestros conceptos y nuestros símbolos como una realidad.

Una de las principales metas del misticismo oriental es liberarnos de esa confusión. Los budistas Zen, dicen que para señalar a la luna es necesario un dedo, pero que una vez que hemos ya reconocido a la luna, debemos dejar de preocuparnos por el dedo, el sabio taoísta ChuangTzu escribió:

“Las cestas de pesca se emplean para coger peces pero una vez conseguido el pez, el hombre se olvida de las cestas”.

“Las trampas se emplean para atrapar liebres, pero una vez recogidas las liebres, los hombres olvidan de las trampas”.

“Las palabras se emplean para expresar ideas, una vez transmitidas las ideas, los hombres olvidan de las palabras”.

En occidente, el especialista en semántica *Alfred korzybski*, tocó exactamente el mismo punto con su acertado eslogan:

“El mapa no es el territorio”.

Lo que interesa a los místicos orientales es, una experiencia directa de la realidad que trascienda no sólo al pensamiento intacto intelectual, sino también a la percepción sensorial. Según palabras de los Upanishad:

“Lo que es inaudible, impalpable, sin forma, perecedero, del mismo modo es insípido, impermanente, inodoro, sin principio ni fin, más alto que lo más grande, firme. Al percibir eso uno queda liberado de las fauces de la muerte”.

El conocimiento que se obtiene con una experiencia así es llamado por los budistas, conocimiento absoluto, porque no se basa en las discriminaciones, en las abstracciones y clasificaciones del intelecto, las cuales como ya hemos visto son siempre relativas y aproximadas.

Según nos dicen los budistas, la experiencia directa de la *Eseidad* indiferenciada, indivisible e indeterminada, la completa asimilación de esa eseidad, no sólo constituye el centro del misticismo oriental sino que es la característica central de toda la experiencia mística.

Los místicos orientales insisten una y otra vez, en el hecho de que la realidad última nunca podrá ser objeto de razonamiento, ni de conocimientos demostrables. Nunca podrá ser adecuadamente descrita en palabras, porque está más allá del reino de los sentidos y del intelecto, del que se derivan todas nuestras palabras y conceptos. Acerca de esto dicen los Upanishad:

Allí no llega el ojo.

No va la palabra, ni la mente.

No lo conocemos, no lo entendemos.

Cómo podría uno enseñarlo?

LaoTse, quien llama a esta realidad el *Tao*, afirma exactamente lo mismo, en la línea inicial del *Tao te King*:

“El Tao que puede ser expresado no es el Tao verdadero”.

El hecho evidente si leemos los periódicos, de que la humanidad a pesar del prodigioso incremento experimentado por el conocimiento racional, no se ha hecho mucho más sabia durante los últimos 2000 años, constituye una clara evidencia de la imposibilidad de comunicar el conocimiento absoluto por medio de las palabras.

Como dijo ChungTzu, si fuera posible hablar de ello, todo el mundo se lo había dicho a su hermano.

De este modo, el conocimiento absoluto constituye una experiencia de la realidad totalmente ajena al intelecto, una experiencia que surge de un Estado no ordinario de conciencia, al que podríamos llamar estado meditativo o místico.

La existencia de tal Estado, no sólo ha sido atestiguada por numerosos místicos de Oriente y Occidente, sino que también la investigación psicológica da cuenta de ella. Éstas son las palabras de *Williams James* al respecto:

“Nuestra conciencia normal de vigilia que nosotros llamamos racional, no es más que un tipo especial de conciencia, y a su alrededor separadas de ellas como la más transparente de las películas existen formas potenciales de conciencia totalmente diferentes.

Aunque los físicos se interesan principalmente en el conocimiento racional, y los místicos en el intuitivo, ambos tipos de conocimiento se dan en los dos campos. Esto se hace evidente al examinar cómo se obtiene y como se expresa el conocimiento, tanto en la física como en el misticismo oriental.

En física, el conocimiento se obtiene a través del proceso de la *investigación científica*, que se realiza en tres etapas:

1. La primera consiste en *reunir evidencias experimentales* acerca del fenómeno que se puede explicar.
2. La segunda etapa los hechos experimentales se *correlacionan con* símbolos matemáticos, y se resuelve un esquema matemático que interconecta estos símbolos, de una manera precisa y congruente con este esquema se le suele llamar *modelo matemático* o, si es más amplio *teoría*.

Esta teoría se emplea entonces para predecir los resultados de experimentos posteriores, que se llevan a cabo fin de comprobar todas las posibles implicaciones y consecuencias en esa etapa. Los físicos han hallado un esquema matemático y saben cómo emplearlo para predecir experimentos y mostrarse satisfechos. Algunas veces desean hablar sobre sus logros a quienes no son físicos; por lo tanto, tendrán que desplazarlos en un lenguaje sencillo.

Esto significa que tendrán que formular un modelo en el lenguaje ordinario que interprete su esquema matemático. Incluso para los mismos físicos,

3. La tercera etapa la constituye *la formulación de dicho esquema verbal* y será un criterio de la comprensión que han logrado.

Por ejemplo, un físico puede ser conducido a un modelo particular por alguna creencia filosófica suya, en la cual puede continuar creyendo, incluso si el experimento evidencia lo contrario.

Entonces (y esto ocurre con mucha frecuencia) trata de modificar su modelo, para que dé cuenta de los nuevos experimentos. Pero si la evidencia experimental continúa contradiciendo al modelo, finalmente se verá obligado a abandonarlo.

Este modo de basar firmemente todas las teorías en la experimentación, se conoce como *método científico*, y más adelante veremos que tiene su equivalente en la filosofía oriental.

Sin embargo, la filosofía griega era totalmente diferente al respecto, aunque los filósofos griegos tuvieron ideas extremadamente ingeniosas sobre la naturaleza, y a veces se aproximan mucho a los modelos científicos modernos, la gran diferencia es la actitud *totalmente empírica* de la ciencia moderna, algo que por lo general era totalmente ajeno a la mentalidad griega.

Los griegos obtenían sus modelos de *un modo deductivo*, partiendo de algún *axioma* o principio fundamental, (y no inductivamente) de lo que había sido observado. Por otro lado, el arte griego del razonamiento deductivo y lógico es, por supuesto, un ingrediente esencial en la segunda etapa de la investigación científica que es:

La formulación de un modelo matemático congruente; y por ello, constituye una parte esencial de la ciencia.

El conocimiento racional y las actividades racionales conforman ciertamente la mayor parte de la investigación científica, pero no son todo lo que hay en ella. Esa parte racional de la investigación sería, de hecho, inútil si no estuviese complementada por la impresión, que es la que da a los científicos nuevas ideas y los hace más creativos.

Estas ideas tienden a llegarles de repente, y generalmente cuando no se hallan sentados en su mesa de trabajo resolviendo ecuaciones sino mientras están relajados en el baño, durante un paseo por el bosque, por la playa, etc.

Durante esos periodos de relajación, después de una actividad intelectual concentrada, la mente intuitiva parece hacerse cargo de todo y es entonces cuando pueden generar las repentinas de ideas y el aclarado de las mismas que tanto placer y deleite aportan a la investigación científica.

Las percepciones intuitivas, sin embargo, no son de utilidad a la física a menos que puedan ser formuladas dentro de una estructura matemática congruente, complementada con su prestación en lenguaje sencillo. Dentro de esta estructura la abstracción es un rasgo crucial.

Consiste, como mencionaba antes, en un sistema de conceptos y símbolos que conforman un mapa de la realidad, este mapa representa sólo algunos rasgos de esa realidad, sin que nosotros sepamos exactamente cuáles son, ya que comenzamos a compilar nuestro mapa de una forma gradual y sin ningún análisis crítico durante la niñez.

De este modo las palabras de nuestro lenguaje no están claramente definidas. Tienen varios significados, muchos de los cuales, cuando oímos la palabra en cuestión, nos pasan sólo de una manera muy vaga por la mente, permaneciendo en su mayor parte en nuestro subconsciente.

Esa imprecisión y ambigüedad de nuestro lenguaje resulta algo esencial para los poetas, quienes generalmente trabajan con las capas y asociaciones subconscientes

La ciencia, sin embargo, busca definiciones claras y conexiones llenas de ambigüedades; por ello hace el lenguaje todavía más abstracto, limitando el significado de sus palabras y estandarizando su estructura, de acuerdo con las reglas de la lógica.

La mayor abstracción, es la que se da en las matemáticas, donde las palabras son sustituidas por símbolos, y donde las operaciones de conexión entre dichos símbolos se hallan rigurosamente definidas.

De este modo los científicos pueden condensar en una sola línea de símbolos en una ecuación, información que necesitaría varias páginas de escritura ordinaria para poder ser expresada en palabras.

La idea de que las matemáticas no son más que un lenguaje extremadamente abstracto y comprimido, afronta también sus retos. Muchos matemáticos creen que las matemáticas no son sólo un lenguaje apto para describir la naturaleza, sino algo inherente a la naturaleza misma.

Fue Pitágoras quien inició esta creencia con su famosa afirmación de que "todas las cosas son números", desarrollando un tipo muy especial de misticismo matemático.

Así la *filosofía pitagórica* introdujo el razonamiento lógico en el dominio de la religión, algo que según *Bertrand Russell*, resultó decisivo para la filosofía religiosa occidental.

La combinación de matemáticas y teología que comenzó con *Pitágoras* caracterizó a la filosofía religiosa de Grecia, de la edad media y de la época moderna hasta llegar a *Kant*...

En Platón, San Agustín, Tomás de Aquino Espinoza y Leibniz, se da una íntima combinación de religión y razonamiento, de aspiración moral con admiración lógica de lo eterno que procede de Pitágoras y que distingue la teología intelectualizada europea del más directo misticismo asiático...

Desde la perspectiva oriental, las matemáticas, con su diferenciada y bien definida estructura, deben verse como una parte de nuestro mapa conceptual y no como un rasgo de la realidad misma.

La realidad, tal como la experimentaban los místicos, es totalmente indeterminada e indiferenciada. El método de abstracción científico es muy eficiente y poderoso, pero hemos de pagar un precio por él.

A medida que definimos nuestro sistema de conceptos con mayor precisión, a medida que lo perfeccionamos y hacemos sus conexiones cada vez más rigurosas, este sistema se va separando cada vez más del mundo real.

Usando de nuevo la analogía del mapa y del territorio de *korzybski*, podríamos decir que el lenguaje ordinario es un mapa que, debido a su intrínseca imprecisión, tiene una cierta flexibilidad que hasta cierto punto le permite seguir el perfil curvado del territorio.

A medida que lo vamos haciendo más riguroso, esa flexibilidad va desapareciendo gradualmente, y con el lenguaje de las matemáticas hemos alcanzado un punto en el que los lazos con la realidad son tan tenues, que la relación de sus símbolos con nuestra experiencia sensorial, ha dejado ya de ser evidente.

Éste es el motivo por el que hemos de complementar nuestros modelos y nuestras teorías matemáticas con interpretaciones verbales, empleando de nuevo conceptos que puedan ser comprendidos intuitivamente, pero que son ligeramente ambiguos e imprecisos.

Es importante captar la diferencia existente entre los modelos *matemáticos* y *sus equivalentes verbales*. Los primeros, son rigurosos y congruentes en cuanto a su estructura interna, pero sus símbolos no tienen relación directa con nuestra experiencia.

Los modelos verbales por el contrario utilizan conceptos que pueden ser comprendidos de *manera intuitiva*, pero siempre serán inexactos y ambiguos. En este aspecto no se diferencia de los modelos filosóficos de la realidad y por ello pueden compararse muy bien.

Si existe un *elemento intuitivo* en la ciencia, también se da un elemento *racional en el misticismo oriental*. Sin embargo, el grado en que la razón lógica se acentúa varía enormemente de una escuela a otra.

Las escuelas Vedanta hindú o budista Madhyamina, por ejemplo, son altamente intelectuales, mientras que los taoístas, siempre han sentido una profunda desconfianza hacia todo lo que sea razón y lógica.

El Zen que nació del budismo pero fue muy influenciado por el taoísmo, se enorgullece de ser, sin palabras, sin explicaciones, sin instrucciones y sin conocimientos.

Se concentra casi por completo en la experiencia de la iluminación y muestra un interés muy marginal en la interpretación de dicha experiencia. Una conocida frase Zen dice:

“En el instante en que se habla de una cosa, se yerra el blanco”.

Aunque dentro del misticismo oriental existen escuelas menos extremas, la experiencia mística directa constituye el núcleo de todas ellas. Incluso los místicos que se dedican a la más sofisticada argumentación, nunca consideran que el intelecto sea su fuente de conocimiento, sino que meramente lo utilizan para analizar e interpretar su experiencia mística personal.

Todo conocimiento está firmemente basado en esa experiencia, lo cual confiere a las tradiciones orientales un fuerte carácter empírico, que siempre es resaltado por sus proponentes. D.T Suzuki, por ejemplo, escribe sobre el budismo.

“La experiencia personal es..., El fundamento de la filosofía budista. En este sentido el budismo, es el empirismo o experimentalismo más radical, cualquier dialéctica posteriormente desarrollada no será tan sólo para demostrar la experiencia de la iluminación”.

Joseph Needham, señala repetidamente la empírica actitud de los taoístas en su obra *Science And Civilización In China*, y descubre que esta actitud ha convertido al taoísmo en la base de la ciencia y la tecnología chinas.

Los primitivos filósofos taoístas en palabras N Needham, se retiraron a la soledad de los bosques de las montañas, para meditar allí sobre el orden de la naturaleza y observar sus innumerables manifestaciones.

Este mismo espíritu es el que se refleja en estos versos Zen:

“Quien desee comprender el significado de la naturaleza de buda, deberá observar la estación y las relaciones causales”.

En el misticismo oriental, el conocimiento está firmemente basado en la *experiencia*, lo cual sugiere un paralelismo con el conocimiento científico, que también se encuentra firmemente basado en la *experimentación*.

Este paralelismo se cumple además por la propia naturaleza de la experiencia mística. En las tradiciones orientales se la describe como una percepción directa que cae totalmente fuera del mundo del intelecto y que se logra más que pensando mirando, mirando dentro de uno mismo mediante la observación.

En el taoísmo, esta idea de la observación está materializada en los templos taoístas. Así los taoístas, consideraron sus templos lugares de observación. En el budismo Chan, versión china del Zen, la iluminación es citada como la visión de tao, y en todas las escuelas budistas se considera el *ver*, la base del *saber*.

El primer punto del Óctuple camino, (normas del Buda para lograr la auto-realización), es *bien ver*, seguido del *bien saber*.

Suzuki escribe sobre esto:

“En la epistemología budista el ver desempeña un papel muy importante, pues constituye la base del saber. Sin ver es imposible saber, todo conocimiento tiene su origen en la visión.

Por ello saber y ver, se suelen encontrar unidos en la enseñanza del buda. Por consiguiente, la filosofía budista indica ver la realidad tal y como es. Ver es experimentar la iluminación”.

Este pasaje me recuerda al de los místicos *Yaqui don Juan*, quien dice, lo que yo prefiero es ver, porque sólo viendo puede un hombre de conocimiento saber.

Éste énfasis sobre la visión que se observa en las diferentes tradiciones místicas no debe ser tomado en un sentido demasiado literal, sino que más bien debería entenderse en un sentido metafórico, puesto que la experiencia mística de la realidad es esencialmente una experiencia *asensorial*.

Cuando los místicos orientales hablan de *ver*, se refiere a un modo de *percepción*, que tal vez incluye la captación visual, pero que esencialmente siempre la trasciende, convirtiéndose en una experiencia no sensorial de la realidad. Lo que ellos resaltan, sin embargo, al hablar de *ver*, *mirar u observar*, es el carácter *empírico* de su conocimiento.

Este enfoque empírico de la filosofía oriental, nos recuerda mucho el énfasis que la ciencia pone en la observación y nos sugiere un esquema para nuestra comparación.

La etapa experimental de la investigación científica parece corresponderse con la percepción directa del místico oriental, y los modelos y teorías científicas, se corresponderían con los diversos modos en que esa percepción es interpretada.

Teniendo en cuenta la gran diferencia existente entre las naturalezas de todos actos de observación, este paralelismo entre el experimento científico y la experiencia mística puede parecer sorprendente.

Los físicos realizan experimentos que implican un elaborado *trabajo de equipo y una tecnología altamente sofisticada*, mientras que *los místicos* obtienen su conocimiento simplemente a través de *la introspección*, sin maquinaria de ningún tipo y en la privacidad de su meditación.

Además los experimentos científicos son susceptibles de ser repetidos en cualquier momento, y por cualquier persona, mientras que las experiencias místicas parecen estar reservadas a unos pocos individuos y a ocasiones muy especiales.

Un examen más minucioso muestra, sin embargo, que la *diferencia entre ambos tipos de observación* radica sólo en su enfoque y no en *su complejidad* ni en su confiabilidad.

Quién desee repetir un experimento de física subatómico, tendrá que pasar antes muchos años de estudio, entrenamiento y preparación. Sólo entonces podrá hacer una pregunta concreta a la naturaleza a través del experimento, y podrá comprender la respuesta.

De manera similar, la experiencia mística requiere generalmente muchos años de entrenamiento bajo la dirección de un maestro experto, y al igual que ocurre en los experimentos científicos el tiempo dedicado no garantiza por sí solo el éxito. No obstante si el estudiante tiene éxito, podrá repetir el experimento. De hecho, la repetición de la experiencia es básica en el entrenamiento místico, y constituye la meta de toda instrucción mística.

Una experiencia mística por lo tanto no es algo más único que un moderno experimento de física.

Por otro lado, tampoco es menos sofisticada, aunque lo sea de un modo diferente. La complejidad y la eficacia de los aparatos técnicos del físico, se ven

no sólo igualados sino también superados por la conciencia del místico tanto física como espiritual en la meditación profunda.

Así tanto científicos como místicos han desarrollado métodos de observación de la naturaleza altamente sofisticada inaccesible a los profanos.

Una página de una revista sobre física experimental, será tan misteriosa para el no iniciado, como un mándala tibetano. Ambos son registros de investigaciones sobre la naturaleza del universo.

Aunque en general las experiencias místicas no ocurren sin una larga preparación, todos experimentamos alguna vez en nuestra vida percepciones intuitivas directas.

Todos hemos vivido una situación en la que hemos olvidado el nombre de alguna persona o de algún lugar o cualquier otra cosa, y no somos capaces de recordarlo pese a la más absoluta concentración. Lo tenemos, en la punta de la lengua pero no nos sale hasta que abandonamos y llevamos nuestra atención a otra cosa, cuando de repente de un modo instantáneo, recordamos el nombre olvidado.

En este proceso no interviene ningún pensamiento, esto es una percepción repentina, inmediata. Este ejemplo sobre el recuerdo repentino está muy relacionado con el budismo, que mantiene que nuestra naturaleza original es la del buda iluminado y que, simplemente lo hemos olvidado.

A los estudiantes del budismo Zen, se le pide que descubran sus rostros original, siendo la iluminación el recuerdo súbito de ese rostro.

Otro ejemplo bien conocido de percepciones intuitivas espontáneas son los chistes, en esa fracción de segundo en la que entendemos un chiste, experimentamos un momento de iluminación.

Es bien sabido que ese momento debe llegar al de modo espontáneo, no puede alcanzarse explicando el chiste, ni mediante un análisis intelectual. Sólo gracias a una súbita percepción intuitiva de la naturaleza del chiste, experimentaremos la risa liberadora que éste pretende generar.

La similitud existente entre la percepción espiritual intuitiva, y la comprensión del chiste, debe ser algo muy conocido por los hombres y mujeres iluminadas, pues casi invariablemente todos ellos muestran un gran sentido del humor. Especialmente el Zen está lleno de anécdotas e historias divertidas y en *el Tao te King*, leemos, si no se rieran de él no sería el *Tao*.

En nuestra vida diaria, las percepciones *intuitivas directas* de la naturaleza de las cosas, están normalmente limitadas a momentos muy breves. No así en el misticismo oriental donde se extienden a largos periodos y finalmente se convierten en una conciencia permanente.

La preparación de la mente para esa conciencia, para una conciencia inmediata y no conceptual de la realidad, constituye la principal finalidad de toda la escuela del misticismo oriental y en muchos aspectos, de la propia forma de vida oriental.

Durante la larga historia cultural de la india, de China y de Japón, se han desarrollado una enorme variedad de técnicas, de rituales y de formas artísticas tendentes a alcanzar dicha meta. A todos ellos se los puede llamar meditación en el más puro sentido de la palabra.

La intención básica de todas estas técnicas parece ser romper la resistencia de la mente pensante, y trasladar la conciencia del modo racional al intuitivo. En muchas formas de meditación, ese silencio de la mente racional se logra concentrando la atención en un solo detalle, como la respiración, el sonido de un *mantra*, o la imagen visual de un *mandala*.

Otras escuelas enfocan su atención en los movimientos del cuerpo, que deberán realizarse de un modo espontáneo, sin la interferencia de ningún pensamiento. Esta es la manera del *Yoga* hindú y del *Tai Chi Chuan* taoísta. Estos movimientos rítmicos pueden conducir a una sensación de paz y serenidad que caracteriza a otras formas más estáticas de meditación. Sensación que también puede ser provocada por algunos deportes.

Las formas de arte orientales son también modos de meditación. No son tanto medios de expresión de las ideas del artista, como posibilidad de autorrealización mediante el desarrollo del modo de conciencia intuitivo.

La *música india* no se aprende leyendo notas, sino escuchando tocar al maestro y desarrollando así el sentido musical, del mismo modo que los movimientos del *Tai Chi* no se aprenden con instrucciones verbales sino haciéndolos una vez y otra, al unísono con el maestro.

La ceremonia del *Té* japonesa, está llena de movimientos lentos y el rituales. *La caligrafía china* requiere de un movimiento de la mano desinhibido y espontáneo. Todas estas habilidades son utilizadas en Oriente para desarrollar el modo de conciencia meditativo.

Para la mayoría de las personas especialmente para los intelectuales, este modo de conciencia constituye una experiencia totalmente nueva. Los científicos

cos conocen la percepciones intuitivas directa de sus investigación, pues todo nuevo descubrimiento se origina en uno de esos *flashes* repentinos y no verbales, pero estos son momentos extremadamente cortos, que surgen cuando la mente se encuentra llena de información, de conceptos y de patrones del pensamiento.

En la meditación por el contrario, la mente se ha vaciado de pensamientos y conceptos, preparándose así para funcionar durante largos periodos de modo intuitivo. De este contraste entre *investigación* y *meditación* es de lo que habla *Lao Tse* cuando dice:

“ Quien persiga aprender aumentará cada día. Quien persiga el Tao disminuirá cada día”.

Una vez la mente racional ha sido silenciada, el modo intuitivo genera una conciencia extraordinaria. El entorno se experimenta de una forma directa, sin ser filtrado por el pensamiento conceptual. En palabras de *ChuangTzu*, la mente calmada del sabio es un espejo donde se reflejan el cielo y la tierra, es el reflejo de todas las cosas.

Esta experiencia de unidad con el entorno, constituye la característica principal del estado meditativo. Es un estado de conciencia en el que toda forma de fragmentación cesa fundiéndose en una unidad indiferenciada.

En la meditación profunda la mente permanece totalmente alerta. Además de la percepción asensorial de la realidad, trata también todos los sonidos, imágenes y otras impresiones del entorno, pero no se aferra a las imágenes sensoriales para analizarlas o interpretarlas.

No le permite que distraigan su atención.

Este estado de conciencia no difiere del estado mental de un guerrero, que extremadamente alerta espera un ataque, registrando todo cuanto sucede a su alrededor, pero sin permitir que lo distraiga ni un solo instante.

El maestro Zen *Yasutani Roshi*, se sirve de esta imagen en su descripción del *Shikan-Taza*, durante la práctica de la meditación Zen:

“es un elevado estado de conciencia concentrada, en el que no se siente tensión ni prisa, ni por supuesto, pereza. Es la mente de quien se enfrenta a la muerte. Imagina que te ves involucrado en un duelo. Si relajases tu vigilancia tan sólo un instante serías instantáneamente cegado. Una multitud se agolpa para ver la pelea. Como no eres ciego los ves a todos con el rabillo del ojo, y puesto que no eres sordo, los oyes. Pero ni tan siquiera un momento se ve la atención atrapada por estas impresiones sensoriales”.

A causa de la similitud existente entre estado meditativo y el estado mental del guerrero, la imagen del guerrero desempeña un importante papel en la vida espiritual y cultural de oriente.

La escena donde se desarrolla el texto religioso favorito de la india, el Bhagavad Guita, es un campo de batalla, y las artes marciales desempeñan un importante papel en las culturas tradicionales de China y Japón

En Japón la fuerte influencia del Zen en la tradición *del samurái* originó lo que se conoce como *bushido* en el camino del guerrero, un arte en el que la percepción espiritual del participante alcanza la perfección más elevada.

El Tai Chi Chuan taoísta, que fue considerado en China el arte marcial supremo, combina de modo único los lentos y rítmicos movimientos yoguicos, con la total alerta mental del guerrero.

El misticismo oriental está basado en la percepción directa de la naturaleza de la realidad, y la física se basa en la observación de los fenómenos naturales que tienen lugar en los experimentos científicos.

En ambos casos o campos, las observaciones son después interpretadas y esa interpretación, con frecuencia, es comunicada por medio de palabras.

Dado que las palabras son siempre un mapa abstracto y aproximado de la realidad, las interpretaciones de un experimento científico o de una percepción mística serán necesariamente imprecisas e incompletas. Tanto el físico moderno como los místicos orientales son conscientes de este hecho.

En física, a esas interpretaciones de los experimentos se las llama modelos o teorías, y la aceptación de que todos los modelos y teorías son aproximados es básica en la investigación científica moderna.

De ahí la frase de Einstein:

“En lo que las leyes matemáticas se refieren a la realidad, no son ciertas, y en lo que son ciertas, no se refieren a la realidad”.

Los físicos son conscientes de que sus métodos de análisis y de razonamientos lógicos nunca podrán explicar la totalidad de los fenómenos naturales en su conjunto, por eso eligen un cierto grupo de fenómenos y tratan de construir un modelo que le permita describir ese grupo. Al hacer esto, descuidan otros fenómenos y por ello su modelo no proporcionará una descripción completa de la situación real.

Los fenómenos que no han sido tomados en cuenta pueden tener un efecto tan pequeño que su inclusión no alteraría significativamente la teoría, o tal vez se los omite simplemente, porque en el momento de establecer la teoría no son conocidos.

Para ilustrar estos puntos, vamos a considerar uno de los modelos más conocidos en física: la mecánica clásica, de *Newton*.

Los efectos de la resistencia o fricción del aire por ejemplo en ese modelo no son tenidos en cuenta, pues generalmente son muy pequeños.

Pero aparte de tales omisiones, la mecánica newtoniana fue durante muchos años considerada la teoría definitiva para describir todos los fenómenos naturales, hasta que se descubrieron los fenómenos eléctricos y magnéticos no contemplados en las teorías de *Newton*.

El descubrimiento de tales fenómenos mostró que el modelo era incompleto y que sólo se podía aplicar a un limitado número de fenómenos, esencialmente al movimiento de los cuerpos sólidos.

Estudiar un grupo limitado de fenómenos puede también significar estudiar sus propiedades físicas sólo en una escala limitada, y esto constituiría otra razón por la cual la teoría es aproximada.

Este aspecto de la aproximación es bastante sutil, puesto que nunca sabremos de antemano dónde radican las limitaciones de una teoría. Sólo la experiencia podrá demostrarlas, de ese modo la imagen de la mecánica clásica sería todavía más erosionada cuando la física del siglo XX mostró sus limitaciones esenciales.

Hoy sabemos que el modelo Newtoniano es sólo válido para objetos compuestos por un elevado número de átomos y únicamente para velocidades muy pequeñas comparadas con la velocidad de la luz.

Cuando no se da la primera condición la mecánica clásica ha de ser sustituida por la teoría cuántica, cuando no se satisface la segunda condición ha de aplicarse la teoría de la relatividad, ello no significa que el modelo de Newton esté equivocado, o que la teoría cuántica y la teoría de la relatividad tengan razón.

Todos estos modelos son aproximaciones válidas sólo para una cierta gama de fenómenos. Más allá de esa gama, su descripción de la naturaleza ya no es

satisfactoria, y se hace necesario hallar nuevos modelos que sustituyan a los viejos o mejor que los amplíen incrementando la aproximación.

Los místicos orientales, a su vez son también conscientes del hecho de que toda descripción verbal de la realidad es imprecisa e incompleta.

La experiencia directa de la realidad trasciende los restos del pensamiento y del lenguaje y dado que todo el misticismo se basa en dicha experiencia directa, cualquier cosa que pueda decirse sobre ellas será sólo parcialmente cierta.

En física la naturaleza aproximada de todas las afirmaciones es cuantificada y el progreso se realiza aumentando la aproximación en muchos pasos sucesivos.

¿Cómo abordan entonces las tradiciones orientales el problema de la comunicación verbal?

En primer lugar, el interés *principal de los místicos lo constituye la experiencia de la realidad y no la descripción de esa experiencia.*

Por ello, en general no existe un marcado interés en el análisis de dicha descripción y así, el concepto de una aproximación bien definida nunca surgió en el pensamiento oriental.

Por otro lado cuando éstos místicos orientales desean comunicarse experiencias enfrentan serias limitaciones del lenguaje. En Oriente se han desarrollado diferentes modos de abordar este problema:

El misticismo hindú y en particular el hinduismo revisten sus descripciones bajo la forma de mitos, empleando metáforas y símbolos, imágenes poéticas, símiles y alegorías.

El lenguaje mítico se vez menos restringido por la lógica y el sentido común.

Se muestra lleno de magia y de situaciones paradójicas, ricas en imágenes sugestivas, nunca precisas, que permiten transmitir el modo en que los místicos experimentan la realidad mucho mejor que el lenguaje de los hechos concretos. Según *Ananda Coomaras wamy*:

“El mito encarna el más aproximado enfoque de la verdad absoluta que pueda darse con palabras”.

Los místicos chinos y japoneses encontraron una forma diferente de abordar el problema del lenguaje en lugar de aderezar la naturaleza paradójica de

la realidad mediante símbolos e imágenes mitológicas, generalmente prefieren acentuarla, utilizando un lenguaje objetivo.

Así, los taoístas, hacen frecuente uso de afirmaciones absurdas, a fin de exponer las incongruencias que surgen de la comunicación verbal y al mismo tiempo mostrar sus límites, pasaron esta técnica a los budistas chinos y japoneses, quienes todavía la desarrollaron más.

Su punto más alto ha sido alcanzado en el budismo Zen, con los *koans*, absurdas adivinanzas que muchos maestros Zen, utilizan para transmitir las enseñanzas. Estos *koans*, presentan un importante paralelismo con la física moderna.

En Japón existe todavía otro medio de expresar los conceptos filosóficos que debe también ser mencionado.

Es una forma especial de poesía extremadamente concisa, usada frecuentemente por los maestros Zen para señalar de forma directa hacia la esencia de la realidad.

Cuando un monje preguntó a Fuketsu Ensho

“cuando no puede utilizarse la palabra ni el silencio, ¿cómo evitamos el error?”

El maestro respondió:

Siempre recuerdo a Kiangsu en marzo.

El canto de la perdiz, la abundancia de flores olorosas”.

Esta forma de poesía espiritual alcanzó su perfección en el *Haiku*, versos clásicos japoneses de tan sólo 17 sílabas, que se vio profundamente influenciado por el Zen. La profunda percepción de la naturaleza de la vida alcanzada por estos poetas, se hace evidente incluso en su traducción al castellano.

“Hojas cayendo,

Una yace junto a la otra.

La lluvia rocía a la lluvia”.

Cuando los místicos orientales expresan su conocimiento mediante palabras, ya sea sirviéndose de mitos, de imágenes poéticas o de afirmaciones

absurdas, son siempre conscientes de las limitaciones impuestas por el lenguaje y por el pensamiento lineal.

Los físicos modernos han llegado a adoptar exactamente la misma actitud en relación con su modelo verbal y sus teorías, las cuales son también sólo aproximadas y forzosamente inexactas. Constituyen el equivalente de los mitos orientales, de los símbolos y de las imágenes poéticas.

Los budistas Zen, tienen una particular destreza para aprovechar las inconsistencias de la comunicación verbal, y con el sistema del *Koan*, han desarrollado una forma única de transmitir sus enseñanzas de forma no verbal.

Los *Koanes*, son acertijos absurdos con el fin de que el estudiante se de cuenta de la lógica y del razonamiento más directo. Lo absurdo e irracional de éstos acertijos hace que la resolución pensando sea imposible.

A un principiante, el maestro Zen normalmente le presentará un *koan* como los siguientes:

“Cuál era su rostro original?

El que tenías antes de nacer de tus padres?”

“aplaudiendo con las dos manos produces un sonido.

Qué sonido haces al aplaudir con una sola mano?”.

Todos estos *koanes*, tienen más o menos soluciones únicas, que un maestro competente reconocerá inmediatamente.

Una vez se ha hallado la solución, el *koan*, deja de ser de ser algo absurdo y se convierte en una afirmación profundamente significativa, surgida de un estado de conciencia que el propio Kohan ayudó a despertar.

Aquí encontramos un asombroso paralelismo con las absurdas situaciones a las que los físicos se enfrentaron en los inicios de la física atómica.

Al igual que el Zen, la verdad estaba oculta en absurdos, que no podían ser comprendidos bajo los parámetros del razonamiento lógicos, sino que debían ser comprendidos bajo los parámetros de una nueva conciencia, la conciencia de la realidad atómica.

El maestro en este caso era la naturaleza, la cual, del mismo modo que los maestros Zen, no facilita ningún tipo de solución sino sólo los acertijos o adivinanzas que hay que resolver.

La solución koan exige un supremo esfuerzo de concentración y un involucramiento total por parte del estudiante.

En los libros sobre el Zen leemos que el koan capta el corazón y la mente del estudiante, creando un callejón sin salida, un estado sostenido de tensión en el que la totalidad del mundo se convierte en una enorme masa de dudas y preguntas.

Los fundadores de la teoría cuántica experimentaron exactamente la misma situación descrita muy vívidamente por Heisenberg:

Recuerdo las discusiones Bohar, que se prolongaban durante muchas horas hasta bien avanzada la noche, y que acababan casi en la desesperación.

Y cuando al terminar la discusión me iba solo a dar un paseo por el vecino parque, me repetía a mí mismo una vez y otra la misma pregunta: ¿es posible que la naturaleza sea tan absurda como a nosotros nos lo parecía en aquellos experimentos atómicos?

Cada vez que la naturaleza esencial de las cosas es analizada con el intelecto, debe parecer absurda o paradójica. Esto ha sido reconocido por los místicos desde siempre, pero muy recientemente se ha convertido en un problema para la ciencia. Durante siglos, los científicos estuvieron investigando “leyes fundamentales de la naturaleza” que sirven de base a la gran variedad de fenómenos naturales.

Estos fenómenos pertenecían al entorno microscópico de los científicos y, por ello, al mundo de su experiencia sensorial.

Puestos que las imágenes y los conceptos intelectuales de su lenguaje procedían de esta misma experiencia, eran suficientes y adecuados para describir tales fenómenos naturales.

En la física clásica las preguntas sobre la naturaleza esencial de las cosas eran respondidas por el modelo newtoniano y mecanicista del universo, el cual del mismo modo que el modelo de Demócrito en la antigua Grecia, redujo todos los fenómenos a movimientos e interacciones entre átomos duros e indestructibles. Las propiedades de estos átomos fueron abstraídas de la noción macroscópica de las bolas de billar y, por tanto, de la experiencia sensorial.

El hecho de si estos conceptos se aplicarían al mundo de los átomos no fue entonces cuestionado, y desde luego tampoco se podía investigar experimentalmente.

Sin embargo, llegado el siglo XX, los físicos pudieron abordar ya de un modo experimental la cuestión última de la materia con la ayuda de una tecnología sofisticada, pudieron ahondar cada vez más en su investigación, descubriendo una capa de materia tras otra, en su búsqueda de los "*ladrillos*" iniciales.

Axial verifico la existencia del átomo, luego se descubrieron sus componentes (el núcleo y los electrones) y finalmente los componentes del núcleo (protones y neutrones) así como también muchas otras partículas subatómicas.

Los finos y complicados instrumentos de la moderna física experimental, penetran profundamente en el mundo sub-microscópico, en reinos de la naturaleza muy alejados de nuestro entorno microscópico, haciendo ese mundo accesible a nuestros sentidos.

Sin embargo, esto sólo se logra a través de una cadena de procesos que terminan, por ejemplo, en el zumbido audible de un contador Geiger, o en una mancha oscura sobre una placa fotográfica. Lo que vemos u oímos nunca son los fenómenos investigados, sino siempre sus consecuencias.

El mundo atómico y subatómico en sí mismo, queda más allá de la percepción de nuestros sentidos, así es, con la ayuda del instrumental moderno, como somos capaces de "*observar*" las propiedades de los átomos y sus componentes de un modo indirecto, de "*experimentar*" hasta cierto punto el mundo subatómico.

Sin embargo, esta experiencia no es una experiencia ordinaria comparable a la de nuestro entorno diario.

El conocimiento de la materia a ese nivel, ya no se deriva de la experiencia sensorial directa, y por ello nuestro lenguaje ordinario que torna en imágenes el mundo de los sentidos, ya no es adecuado para describir los fenómenos observados.

A medida que vamos penetrando más profundamente en la naturaleza, tenemos que abandonar también, cada vez más, las imágenes y los conceptos el lenguaje usual.

En este viaje hacia el mundo de lo infinitamente pequeño, el paso más importante desde el punto de vista filosófico, fue la entrada al reino de los átomos.

Al investigar el átomo por dentro y examinar su estructura, la ciencia ascendía los límites de nuestra imaginación sensorial. A partir de ese momento, no pudo confiar ya con absoluta certeza en la lógica y el buen sentido. La física atómica proporcionó a los físicos, los primeros vislumbres sobre la naturaleza esencial de las cosas.

Al igual que los místicos los físicos se hallaron entonces, tratando con una experiencia no sensorial de la realidad y, como los místicos, tuvieron que hacer frente a los aspectos absurdos y paradójicos de esta experiencia.

Desde entonces, los modelos e imágenes de la física moderna, se parecieron mucho, a los utilizados por la filosofía Oriental.

2.1.1.1 Paralelismos entre los opuestos del misticismo Oriental y la física moderna

Una de las principales polaridades de la vida es la que existe entre las partes masculina y femenina de la naturaleza humana.

Como ocurre con la polaridad del bien y del mal, o de la vida y la muerte, tendemos a sentirnos incómodos con la polaridad masculina femenina, existente en nosotros mismos y por ello generalmente hacemos destacar uno u otro lado. La sociedad accidental ha favorecido tradicionalmente el lado masculino más que el femenino.

En lugar de reconocer que la personalidad de cada hombre de cada mujer es el resultado de una interacción entre sus elementos femenino y masculino, ha establecido un orden estático donde se supone que todos los hombres son masculinos, y todas las mujeres femeninas, y a los hombres se les han dado los papeles de dirigentes y la mayor parte de los privilegios sociales.

Esta actitud ha generado una sobrevaloración de todos los aspectos *yang masculinos* de la naturaleza humana: actividad, pensamiento racional, competencia, agresividad y así sucesivamente. Los modos de conciencia Yin femeninos que pueden describirse con palabras como intuitivo, religioso, místico, oculto o psíquico han sido constantemente suprimidos en nuestra sociedad, orientada más hacia lo masculino.

En el misticismo oriental, estos modos femeninos se desarrollan y se intentan buscar la unidad entre ambos aspectos de la naturaleza humana.

“Un ser humano completamente realizado es el que, según palabras de Lao Tse, conoce lo masculino y sin embargo, se mantiene en lo femenino”.

En muchas tradiciones orientales, el equilibrio dinámico entre los modos de conciencia masculino y femenino constituye la meta principal de la meditación, y muchas obras de arte dan cuenta de ello.

Una magnífica escultura de Shiva en el templo hindú de Elefanta, muestra tres caras de Dios: a la izquierda su aspecto femenino, amable, encantador, seductor; a la derecha, su perfil masculino, desplegando virilidad y fuerza de voluntad, y en el centro la sublime unión de los dos aspectos de la magnífica cabeza de Shiva Mahesvara, el gran señor, que irradia un equilibrio sereno y trascendental.

En el mismo templo, *Shiva* aparece también representado en forma andrógina, mitad hombre, mitad mujer; el movimiento del cuerpo del Dios y la serena imparcialidad de su rostro simbolizan, de nuevo, la dinámica unificación de lo masculino y lo femenino.

En el budismo tántrico, la polaridad masculino-femenina es ilustrada con frecuencia mediante la ayuda de símbolos sexuales.

La sabiduría intuitiva es considerada la pasiva cualidad femenina de la naturaleza humana, el amor y la comprensión como la activa cualidad masculina, y la unión de ambas en el proceso de la iluminación, se representa mediante abrazos sexuales de deidad masculina y femenina.

Los místicos orientales afirman que tal unión de ambos aspectos de nuestro ser, sólo puede ser experimentada en un plano de conciencia más elevado, donde el reino del pensamiento y del lenguaje es trascendido, y en el cual todos los opuestos aparecen como *la unidad dinámica*.

Algo similar se ha logrado en la física moderna. La exploración del mundo subatómico reveló una realidad que trasciende repetidamente tanto el lenguaje, el razonamiento, así como la unificación de conceptos que hasta ahora habían parecido opuestos e irreconciliables, y que han resultado ser uno de los rasgos más sorprendentes de esta nueva realidad.

Estos conceptos en apariencia irreconciliables no son generalmente los mismos en los que se interesan los místicos orientales, aunque algunas veces sí, pero su unificación en un nivel no ordinario de la realidad, genera un fuerte paralelismo con el misticismo oriental.

Así, los físicos modernos mejorarían su comprensión de las enseñanzas orientales si las relacionaran con las experiencias que tienen lugar en su propio campo.

Un pequeño pero cada vez mayor número de jóvenes físicos, se han dado cuenta de que éste constituye uno de los más valiosos y estimulantes enfoques sobre el misticismo oriental.

Ejemplos de la *unificación de los conceptos opuestos* se pueden encontrar en la *física moderna a nivel subatómico*, donde las partículas son a la vez destructibles e indestructibles, donde la materia es continua y discontinua, y donde fuerza y materia, no son sino aspectos diferentes del mismo fenómeno.

En todos estos ejemplos, podemos ver que el marco de los conceptos opuestos, derivados de nuestra experiencia diaria es demasiado estrecho para el mundo de las partículas subatómicas.

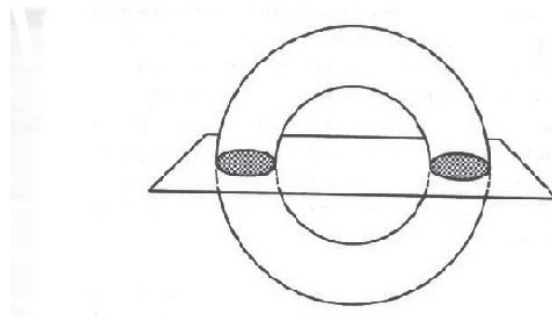
La teoría de la relatividad es crucial para la descripción de este mundo, y en el marco relativista los conceptos clásicos son trascendidos, llegando a una dimensión más elevada, el *espacio-tiempo cuatri-dimensional*.

El espacio y del tiempo son dos conceptos que siempre habían parecido totalmente diferentes, sin embargo la física relativista los ha unificado.

Esta unidad fundamental constituye la base para unificación de los conceptos opuestos antes mencionados.

Al igual que la unidad de los opuestos experimentada por los místicos, también en la física esta unificación tiene lugar en plano más elevado, es decir en una dimensión más alta. Al igual que lo experimentado por los místicos, se trata de una unidad dinámica, pues la realidad relativista espacio-temporal es una realidad intrínsecamente dinámica, donde los sujetos son también procesos, y todas las formas no son sino patrones dinámicos.

El siguiente dibujo representa un ejemplo pasando ahora de dos a tres dimensiones:



Muestra una rosquilla cortada horizontalmente por un plano. En las dos dimensiones de este plano, la superficie del corte aparecen como dos discos completamente separados; sin embargo, en tres dimensiones vemos que forman parte de un mismo y único objeto.

Una unificación similar de identidades aparentemente separadas e irreconcilables se logra en la teoría de la relatividad, al pasar de tres a cuatro dimensiones.

El mundo cuatr-idimensional de la física relativista, es un mundo en el que la fuerza y la materia están unificadas, en el que la materia puede aparecer como partículas discontinuas, o como un campo continuo. En estos casos sin embargo ya no podemos visualizar muy bien su unidad.

Los físicos pueden, experimentar el mundo espacio temporal- cuatr-dimencional a través del formulismo matemático abstracto de sus teorías, pero su imaginación visual, como la de todo el mundo, está limitada al mundo tridimensional de los sentidos.

Nuestro lenguaje y nuestros patrones de pensamiento han evolucionado en este mundo tridimensional y por ello no resulta extremadamente difícil tratar con la realidad cual tridimensional de la física relativista.

Los místicos orientales sin embargo, parecen ser capaces de experimentar de una forma directa y concreta una realidad dimensional superior. En estado de meditación profunda, pueden trascender el mundo tridimensional de la vida diaria, y experimentar una realidad totalmente diferente, donde los opuestos están unificados dentro de un todo orgánico.

Cuando los místicos tratan de expresar esta experiencia con palabras, se enfrentan con los mismos problemas que los físicos que tratan de interpretar la realidad multidimensional de la física relativista en lenguaje ordinario. En palabras del Lama nagari kagovinda:

“La experiencia de una dimensión más elevada se logra mediante la integración de experiencias de diferentes centros y niveles de conciencia. Por ello, ciertas experiencias de meditación son indescriptibles en el plano de conciencia tridimensional, y en un sistema de lógica de reducidas posibilidades de expresión, que limita el proceso del pensamiento”.

El mundo cuatr-dimencional de la teoría de la relatividad no es el único ejemplo de la física moderna en el que conceptos en apariencia contradictorios e irreconcilables, son simplemente considerados diferentes aspectos de la misma realidad. Quizá el caso más famoso de tal unificación de conceptos contradictorios sea el de los conceptos de partículas y ondas.

A nivel atómico, la materia posee un aspecto dual: aparece como partículas y como ondas. El aspecto que muestre dependerá de la situación. En algunas situaciones predominará el aspecto de partículas; en otras, estas partículas se comportarán más como ondas. Esta naturaleza dual se manifiesta también en la luz, y en todas las demás radiaciones electromagnéticas.

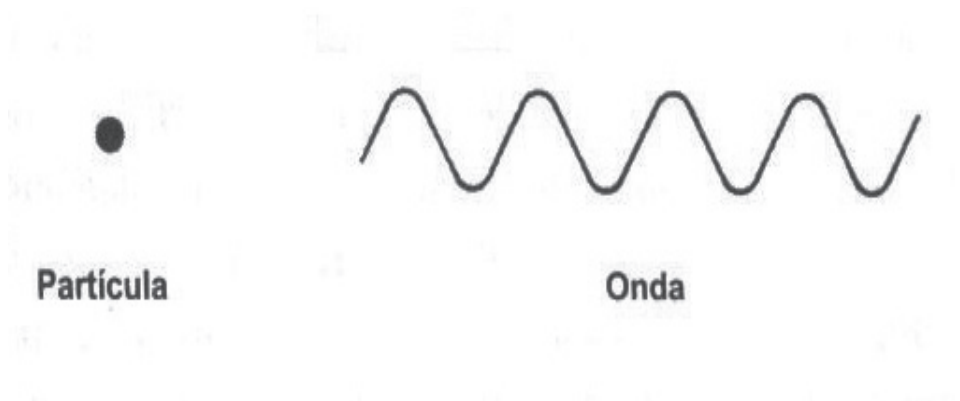
La luz por ejemplo es emitida y absorbida en forma de cuantos o fotones; sin embargo, cuando estas partículas de luz viajan por el espacio, aparecen como vibrantes campos eléctricos y magnéticos que presentan el comportamiento característico de las ondas.

A los electrones se les considera normalmente partículas; sin embargo, cuando un rayo de tales partículas es enviado a través de una pequeña hendidura, resulta refractado exactamente del mismo modo en que lo haría un rayo de luz; en otras palabras, los electrones a su vez, se comportan como ondas.

Este aspecto dual de la materia y la radiación resulta de lo más sorprendente y dio origen a muchos de los *koanes cuánticos*, que condujeron a la formulación de la teoría cuántica.

La imagen de una onda que se propaga abiertamente por el espacio es totalmente diferente de una partícula, que implica una marcada localización.

A los físicos le llevó mucho tiempo aceptar el hecho de que la materia se manifiesta de manera que aparecen mutuamente excluyentes, que las partículas sean también ondas y las ondas también partículas.



Mirando estos dos dibujos, un neófito podría pensar que la contradicción puede resolverse diciendo que el esquema del lado derecho sencillamente representa una partícula moviéndose dentro de un patrón de ondas.

Este argumento, no obstante, se basa en una mala comprensión de la naturaleza de ondas. En la naturaleza, no existen partículas que se muevan dentro de patrones de onda.

En una onda de agua, por ejemplo, las partículas de agua no se desplazan con la onda, sino que se mueven en círculos a medida que esta pasa.

Del mismo modo, las partículas del aire en una onda sonora simplemente oscilan hacia adelante y hacia atrás, pero no se propagan a lo largo de ella.

Lo que es transportado a lo largo de la onda es la perturbación causante del fenómeno ondular, pero no alguna partícula material.

Por ello en la teoría cuántica al decir que una partícula es también una onda, no hablamos de la trayectoria de dicha partícula; lo que queremos decir es que el patrón ondular en su totalidad es una manifestación de la partícula. La imagen de las ondas que viajan es así totalmente diferente de la de las partículas que viajan, tan diferentes en palabras de Víctor Weisskopf:

“Como las ondas existentes en un lago y un grupo de peces que nadan en la misma dirección”.

El fenómeno de las ondas aparece en contextos distintos de la física, y siempre que ocurre puede ser descrito con el mismo conjunto de fórmulas matemáticas. La misma fórmula matemática que se utilizan para describir una onda luminosa, sirve para una cuerda de guitarra en vibración, una onda sonora o una onda de agua.

En la teoría cuántica, esta fórmula se emplea de nuevo para describir las ondas relacionadas con partículas. Sin embargo, en este caso, las ondas son mucho más abstractas.

Están estrechamente relacionadas con la naturaleza estadística de la teoría cuántica, es decir, con el hecho de que los fenómenos atómicos pueden sólo ser descritos en términos de probabilidades.

La información sobre las propiedades de una partícula está contenida en una cantidad llamada “la función de probabilidad” y la fórmula matemática de esta cantidad en la de una onda, es decir, es similar a las fórmulas empleadas para la descripción de otros tipos de onda.

Las ondas asociadas con partículas sin embargo, no son ondas tridimensionales reales como las ondas de agua o las ondas sonoras, sino que se trata de ondas de probabilidad, cantidades matemáticas abstractas, relacionadas con la probabilidad de que la partícula se halle en ciertos lugares y con ciertas propiedades.

Las ondas de probabilidad resuelven en cierto sentido el absurdo de las partículas que son ondas, llevándolo a un contexto totalmente nuevo, pero al mismo tiempo nos conducen a otro par de conceptos opuestos tal vez más fundamentales todavía:

Los de la existencia y la no existencia.

Este par de opuestos también es trascendido por la realidad atómica. Nunca es posible decir que una partícula atómica existe en un lugar determinado, ni tampoco podemos decir que no exista.

Al ser un patrón de probabilidad, la partícula tiene tendencia a existir en diversos lugares y así manifiesta una extraña especie de realidad física que oscila entre la existencia y la no existencia por lo tanto, el estado de las partículas no puede ser descrito en términos de conceptos opuestos fijos.

La partícula no está presente en un lugar definido, ni tampoco está ausente. No cambia su posición, ni permanece en reposo. Lo que cambia es el patrón de probabilidad y de ese modo cambian sus tendencias a existir en ciertos lugares. En palabras de *Robert Oppenheimer*:

“Si preguntamos por ejemplo, si la posición del electrón permanece siendo la misma, hemos de decir que no; si preguntamos si la posición del electrón varió con el tiempo, tenemos que decir que no; si preguntamos si el electrón está en reposo, debemos decir que no; si preguntamos si está en movimiento, hemos de decir que no”.

La realidad del físico atómico, al igual que la del místico oriental, trasciende el estrecho marco de los conceptos opuestos. Las palabras de *Oppenheimer*, aparecen así hacerse eco de las dos Upanishads:

“Se mueve o no se mueve,

Está lejos y está cerca.

Se encuentra dentro

Y está fuera”.

Fuerza y materia, partículas y ondas, movimiento y reposo, existencia y no existencia, estos son algunos de los conceptos opuestos y contradictorios que son trascendidos en la física moderna. De todos estos pares de opuestos, el último parece ser el más fundamental y, sin embargo, en la física atómica tenemos que ir más allá incluso del concepto de existencia y no existencia.

Este es el aspecto de la teoría cuántica más difícil de aceptar y el que forma el núcleo de las continuas discusiones sobre su interpretación.

Al mismo tiempo, el trascender los conceptos de *existencia* y *no existencia*, constituye también uno de los más asombrosos aspectos del misticismo oriental.

Al igual que los *físicos atómicos*, los *místicos orientales* tratan con una realidad que se encuentra más allá de la *existencia* y *de la no existencia*, y con frecuencia resaltan este importante hecho. Así dice Ashvaghosha:

La eseadad no es ni la existencia ni la no existencia,

Ni lo que "es a la vez existencial y no existencia

Ni lo que no es existencia ni no existencia".

Frente a una realidad que está más allá de los conceptos opuestos, tanto los físicos como los místicos, han de adoptar una forma especial de pensamiento donde la mente no se especifica en el rígido marco de la lógica clásica, sino que se mantiene en movimiento, variando y cambiando su punto de vista.

En la física atómica, por ejemplo, estamos ya acostumbrados a aplicar a la descripción de la materia ambos conceptos, el de la partícula y el de onda. Hemos aprendido a jugar con las dos imágenes pasando de una a otra y viceversa, a fin de adaptarlos a una realidad atómica.

Esta es precisamente la manera en que piensan los místicos orientales, cuando tratan de interpretar su experiencia de una realidad que se encuentra más allá de los opuestos.

En palabras Del Lama Anagarika Govinda:

"La forma de pensamiento oriental consiste más bien en dar vueltas en contemplación alrededor del objeto... en una impresión multilateral y multidimensional, formada por la súper imposición de impresiones simples procedentes de diferentes puntos de vista".

3.1.1.1 Conclusión

El interés de las filosofías religiosas orientales es el conocimiento místico atemporal que está más allá del razonamiento, y que no puede ser expresado adecuadamente con palabras. La relación de este conocimiento con la física

moderna, no es más que uno de sus múltiples aspectos y como todos los demás, no pueden ser demostradas de un modo concluyente sino que debe experimentarse de forma directa e intuitiva.

Lo que espero haber logrado hasta cierto punto no es una demostración rigurosa, sino simplemente que podáis descubrir que las teorías y los modelos principales de la física moderna, conducen a una visión del mundo que es enteramente congruente y que se hallan en perfecta armonía, con las ideas del misticismo oriental.

Para quienes han experimentado armonía, el significado de los paralelismos existentes entre los conceptos del mundo de lo físico y los de los místicos, estará fuera de toda duda.

La cuestión que nos interesa entonces no es si estos paralelismos existen, sino por qué y, sobre todo ¿qué significa su existencia?

En su intento por comprender el misterio de la vida, el hombre ha seguido caminos muy diferentes. Entre ellos se encuentran los caminos del científico y el místico, pero hay mucho más:

Los caminos de los poetas, de los niños, que los payasos o de los chamanes, por citar sólo unos cuantos.

De éstos caminos han resultado diferentes versiones del mundo, verbales y no verbales, que resaltan aspectos diferentes.

Todos son válidos y útiles en el contexto en que surgen. Todos ellos sin embargo son sólo descripciones o representaciones de la realidad y, por tanto limitados. Ninguno de ellos puede ofrecer una imagen completa del mundo.

La visión mecanicista del mundo sostenida por la física clásica, es útil para describir el tipo de fenómenos físicos con los que nos encontramos en nuestra vida diaria y, de este modo, resulta apropiada para tratar con nuestro medio ambiente cotidiano, y ha logrado un notable éxito como base de la tecnología.

Sin embargo, es inadecuada para describir los fenómenos físicos del mundo sub-microscópico.

La visión de los místicos es opuesta al concepto mecanicista del mundo, y podría resumirse mediante la palabra "orgánica", pues considera que todos los fenómenos del universo son parte integrantes de un todo armónico e indivisible.

En las tradiciones místicas esta visión del mundo surge de los estados meditativos de conciencia. En su descripción del mundo, los místicos emplean conceptos nacidos de sus experiencias no ordinarias que, en general, resultan inapropiadas para describir científicamente los fenómenos macroscópicos.

Esta visión orgánica del mundo carece de utilidad para construir máquinas, y tampoco sirve para solucionar los múltiples problemas técnicos que surgen en nuestro mundo superpoblado.

En la vida diaria tanto la visión del universo mecanicista como la orgánica son válidas y útiles; una para la ciencia y la tecnología, la otra para la vida espiritual equilibrada y plena. Sin embargo al trascender las dimensiones de nuestro entorno cotidiano, los conceptos mecanicistas pierden su validez y tienen que ser sustituido por conceptos orgánicos, que resultan similares a los empleados por los místicos.

Lo que hemos tratado es la experiencia esencial de la física moderna.

La física del siglo XX ha demostrado que los conceptos de la visión orgánica del mundo, aunque de escaso valor para la ciencia y la tecnología en la escala humana resultan extremadamente útiles en los niveles atómicos y subatómicos.

La visión orgánica por tanto parece más fundamental que la mecanicista. La física clásica está basada en la visión mecanicista, puede derivarse de la teoría cuántica que se basa en la orgánica, mientras que no es posible hacerlo a la inversa.

Esto parece indicar el por qué los conceptos de la física moderna y del misticismo oriental son similares. Ambos surgen cuando el hombre inquiere en la naturaleza esencial de las cosas, dentro del más profundo reino de la materia en la física, y dentro de los más escondidos mundos de la conciencia en el misticismo, descubriendo entonces una realidad diferente, que trasciende la superficial apariencia mecánica de la vida diaria.

Los paralelismos existentes entre los conceptos de los físicos, y los de los místicos, se hacen todavía más evidentes si observamos otras similitudes que existen a pesar de sus diferentes enfoques. Para empezar, el método de ambos es completamente empírico. Los físicos obtienen su conocimiento de los experimentos; los místicos, de sus percepciones meditativas.

Ambas son observaciones, y tanto en la física como en el misticismo, a tales observaciones se la considera la única fuente de conocimiento. Por supuesto, el objeto de la observación es muy diferente en cada caso.

El místico mira dentro de sí mismo y explora los diversos niveles de conciencia, lo cual incluye también al cuerpo como manifestación física de la mente.

La experiencia del cuerpo es resaltada en muchas tradiciones orientales y a veces se la considera la clave de la experiencia mística del mundo.

Cuando gozamos de buena salud no sentimos ninguna de las partes de nuestro cuerpo separada del resto, sino que somos conscientes de él como un todo integrado, y esta conciencia genera un sentimiento de bienestar y de felicidad. Del mismo modo, el místico es consciente de la totalidad del cosmos, que experimenta como una prolongación de su cuerpo.

En palabras del lama Govinda:

“para el hombre iluminado... cuya conciencia abraza la totalidad del universo, éste se convierte en su cuerpo, mientras que su cuerpo físico se hace una manifestación de la mente universal, su visión interna una expresión de la más alta realidad, y sus palabras una expresión de la verdad eterna y del poder mántrico”.

Al contrario que el místico, el físico comienza su investigación sobre la naturaleza esencial de las cosas estudiando el mundo material.

Penetrando en los mundos cada vez más recónditos de la materia, se ha hecho consciente de la unidad esencial de todas las cosas y sucesos. Incluso ha ido más lejos, ha aprendido que él mismo y su conciencia son parte integrante de esa unidad.

Así, el místico y el físico llegan a la misma conclusión; uno partiendo del mundo interno, el otro del mundo externo. La armonía entre sus conceptos confirma la antigua sabiduría hindú de que *Brahmán*, la realidad última extrema, es idéntico a *Atmán*, la realidad interior.

Una similitud más que se da entre los caminos del físico y el místico, es el hecho de que sus observaciones tienen lugar en mundos que son inaccesibles para los sentidos ordinarios. En la física moderna, son los reinos del mundo atómico y subatómico; en el misticismo, son los estados no ordinarios de conciencia donde se trasciende el mundo sensorial.

Los místicos hablan de dimensiones más elevadas, en las que las impresiones de diferentes centros de conciencia se integran en un conjunto armónico. Algo similar se da en la física moderna, donde se ha desarrollado un formulismo cuatridimensional temporal que unifica los conceptos y las observaciones procedentes de diferentes niveles del mundo ordinario tridimensional.

En ambos casos, las experiencias multidimensionales trascienden el mundo sensorial y, por ello, son casi imposibles de expresar en el lenguaje corriente.

Así vemos que los caminos del físico moderno y del místico oriental, que al principio parecían sin relación alguna, si tienen de hecho mucho en común. Por ello no es sorprendente que en sus descripciones del mundo se vean paralelismos asombrosos.

Una vez aceptadas todas estas analogías existentes entre la ciencia Occidental y el misticismo Oriental, surgirán ciertas preguntas sobre sus posibles consecuencias e implicaciones. ¿Estará la ciencia moderna con toda su sofisticada maquinaria, simplemente redescubriendo la antigua sabiduría conocida por los sabios orientales desde hace miles de años?

En consecuencia, ¿deberían abandonar los físicos el método científico y ponerse a meditar?, ¿podría darse una influencia mutua entre la ciencia y el misticismo, tal vez incluso una síntesis? En mi opinión la respuesta a todas estas preguntas es un rotundo NO.

Creo que la ciencia y el misticismo son dos manifestaciones complementarias de la mente humana, de sus facultades racionales e intuitivas.

El físico moderno experimenta el mundo a través de una enorme especialización de la mente racional; el místico, gracias a una enorme especialización de la mente intuitiva. Ambos enfoques son totalmente diferentes e implican mucho más que una visión determinada del mundo físico.

Sin embargo, son complementarios. Ni uno está comprendido en el otro, ni puede ninguno de ellos reducirse al otro, sino que ambos son necesarios y se complementan mutuamente para darnos una comprensión más completa del mundo.

Parafraseando un antiguo proverbio chino podemos decir que los místicos comprenden las raíces del *tao*, pero no sus ramas; los científicos comprenden sus ramas, pero no sus raíces. La ciencia no necesita del misticismo y el misticismo no necesita de la ciencia; pero el hombre sí necesita de ambos.

La experiencia mística es necesaria para comprender la naturaleza más profunda de las cosas, y la ciencia es esencial para la vida moderna. Lo que necesitamos, entonces, no es una síntesis, sino una interacción dinámica entre la intuición mística y el análisis científico. Hasta ahora, esto no se ha logrado en nuestra sociedad.

En la actualidad, nuestra actitud es demasiado Yang, por emplear de nuevo la terminología china, demasiado racional, masculina y agresiva. Los mismos científicos son un ejemplo típico. Aunque en sus teorías están llegando a una visión del mundo que es muy similar a la de los místicos, es sorprendente lo poco que esto ha afectado a las actitudes de la mayoría de los científicos.

En el misticismo, el conocimiento no puede darse separado de una forma determinada de vida, que se convierte en su manifestación viva. Adquirir el conocimiento místico significa sufrir una transformación; incluso podría decirse que el propio conocimiento es la transformación. El conocimiento científico, por el contrario, puede permanecer abstracto y teórico. Por eso la mayor parte de los físicos de hoy no parecen darse cuenta de las implicaciones filosóficas, culturales y espirituales de sus teorías.

Muchos de ellos apoyan activamente una sociedad todavía basada en la visión mecánica y fragmentada del mundo, sin darse cuenta de que la ciencia está señalando más allá de dicho concepto, está señalando hacia la unidad del universo, que incluye no sólo nuestro medio ambiente natural, sino también a nuestros congéneres, los seres humanos.

Creo que la visión del mundo implícita en la física moderna, es incongruente con la sociedad actual, que no refleja la armónica interrelación que observamos en la naturaleza. Para alcanzar tal estado de equilibrio sería necesaria una estructura social y económica radicalmente distinta: una revolución cultural en el verdadero sentido de la palabra.

La supervivencia de toda nuestra civilización tal vez dependa de la capacidad que tengamos para efectuar ese cambio. Dependerá, en definitiva, de nuestra habilidad para adoptar alguna de las actitudes del misticismo oriental, de nuestra capacidad para experimentar la totalidad de la naturaleza y el arte de vivir en ella.

Los nuevos descubrimientos no han venido a invalidar ninguno de los citados paralelismos con el pensamiento oriental sino que, al contrario los han reforzado.

Uno de los paralelismos más significativos entre la física y el misticismo oriental ha sido el descubrimiento de que los componentes de la materia y los fenómenos subyacentes con ellos relacionados, están todos interconectados, hasta el punto de que no es posible considerarlos entes aislados, sino sólo partes integrantes de un todo unificado.

El nuevo tipo de interconexión recientemente observado, no sólo refuerza las similitudes existentes entre los conceptos físico y místico, sino que también presenta la intrigante posibilidad de relacionar la física subatómica con la psico-

logía de Jung y, tal vez incluso con la parapsicología, arrojando al mismo tiempo cierta luz sobre el importante papel desempeñado por la probabilidad en la física cuántica.

En la física clásica la probabilidad se emplea siempre que se desconozcan algunos detalles implicados en un fenómeno. Por ejemplo cuando tiramos los dados podríamos en principio predecir el resultado, si conociésemos todos los detalles mecánicos involucrados en la operación, la composición exacta de los lados, la superficie sobre la que caen, etc. Estos detalles reciben el nombre de variables locales porque están dentro de los objetos implicados.

En la física subatómica las variables locales están representadas por conexiones entre eventos separados espacialmente a través de señales, partículas y redes de partículas que siguen las leyes usuales de la separación espacial. Por ejemplo, ninguna señal puede transmitirse más rápidamente que la velocidad de la luz. Pero aparte de estas conexiones locales, han aparecido recientemente otras no locales; conexiones que son instantáneas y no pueden predecirse en el momento actual de un modo preciso y matemático.,

Estas conexiones no locales son consideradas por algunos físicos como la misma esencia de la realidad cuántica. En la teoría cuántica los fenómenos individuales no siempre tienen una causa bien definida.

Por ejemplo el salto de un electrón de una órbita atómica a otra, o la desintegración de una partícula subatómica puede ocurrir de una forma espontánea sin causa alguna que los provoque.

Nunca podemos predecir cuándo y como va a suceder tal fenómeno; todo lo que podemos predecir es su probabilidad.

Esto no quiere decir que los sucesos atómicos ocurran de una manera completamente arbitraria; significa tan sólo que no son provocados por causas locales.

El comportamiento de cualquier parte está determinado por sus conexiones no locales con el conjunto, y dado que no conocemos estas conexiones con precisión, tenemos que sustituir el estrecho concepto clásico de causa y efecto, por el concepto más amplio de causalidad estadística. Las leyes de la física atómica son leyes estadísticas, según las cuales las probabilidades de que ocurran hechos atómicos quedan determinadas por la dinámica de todo el sistema.

Mientras que la física clásica las propiedades y el comportamiento de las partes determinan las propiedades y el comportamiento de todo el conjunto, en la física cuántica la situación es inversa:

El conjunto determina el comportamiento de las partes.

Así, la probabilidad es empleada en la física clásica y en la física cuántica por razones similares. En ambos casos existen variables ocultas, desconocidas para nosotros, y esta ignorancia nos impide hacer predicciones exactas. No obstante, hay una diferencia crucial. Mientras que las variables ocultas en la física clásica son mecanismos locales, las de la física cuántica son no locales; son conexiones instantáneas con el universo como un todo.

En el mundo cotidiano macroscópico, las conexiones no locales carecen de importancia relativa, y por eso podemos hablar de objetos separados, y formular las leyes que describen su comportamiento en términos de certeza. Pero, a medida que nos movemos hacia dimensiones más pequeñas, la influencia de las conexiones no locales se hace más fuerte, las seguridades dejan paso a las probabilidades, y cada vez se hace más difícil separar cualquier parte del universo de su totalidad.

La existencia de conexiones no locales y el papel fundamental desempeñado por la probabilidad es algo que Einstein nunca pudo aceptar. Éste fue el tema de su histórico debate con Bohr, celebrado en la década de 1920, en que Einstein expresó su oposición a la interpretación de Bohr sobre la teoría cuántica con su famosa frase: Dios no juega a los dados con el universo. Al finalizar el debate, Einstein tuvo que admitir que la teoría cuántica, tal y como Bohr y Heisenberg la interpretaban, formaba un sistema de pensamiento consistente, pero él seguía convencido de que en el futuro se hallaría una interpretación determinista, basada en variables locales ocultas.

2.2.2. Fundamentos científicos realizados sobre la práctica de la meditación en el ámbito de la medicina.

La meditación se practica desde hace más de 3000 años principalmente en el mundo Oriental. Sin embargo en los últimos años la lista de adeptos ha ido creciendo hasta calar también en los países occidentales como un método eficaz para reducir el estrés o aliviar el dolor producido por diversas enfermedades.

Hoy en día en EE.UU se puede acceder a cursos o sesiones de meditación en los colegios, los hospitales, en instituciones oficiales y prisiones y la cifra de practicantes ronda los 10 millones. Hoy como nunca en la historia de la humanidad se indaga y se buscan respuestas ante el misterio de la vida.

Una manera de entender lo que existe en nuestro interior es la introspección llevada a cabo a través de múltiples caminos. Todas estas experiencias que son subjetivas, tratan de ser estudiadas con una aparatología moderna fasci-

nante y exquisita y que permite adentrarse en las profundidades de nuestros mecanismos, moléculas, células, sistemas, órganos, comportamiento del cerebro y sus regiones responsables de la racionalidad, emotividad, el habla, la visión, percepción y un larguísimo etcétera procurando desentrañar su contenido.

Los científicos comenzaron a interesarse por la meditación ya en los años 60, y demostraron que el uso de estas técnicas proporcionaba una extraordinaria concentración.

El profesor de medicina de la Universidad de Harvard (EE.UU.), *Herbert Benson* a través de sus investigaciones, llegó a la conclusión de que la práctica milenaria contrarrestaba los mecanismos cerebrales asociados al estrés.

Uno de los territorios más fascinantes que existen en la actualidad, es la comunión que se está estableciendo entre neurociencia y meditación, un campo de investigación cada día más valorado y que presenta resultados de excepcional importancia para el ser humano

Los científicos han comenzado a preguntarse si nuestros estados mentales y conductas, están determinados por influencias tales, como la actividad del cerebro y nuestros genes, o ¿acaso tenemos cierto control personal que nos permita mejorar a través de nuestro esfuerzo?

Se sabe de la neuroplasticidad o la habilidad de las neuronas en cambiar su respuesta a las distintas experiencias, lo cual significa que podemos modificar funciones de nuestro cerebro estimulando nuestros pensamientos, actitudes y conducta.

Una de las maneras en la que la neuro-plasticidad sucede es a través de la neurogénesis (generar nuevas células cerebrales), y lo que todavía es más importante, nuevas conexiones sinápticas.

La meditación goza cada vez de mayor popularidad en el campo de la ciencia y la medicina, e incluso es ampliamente recomendada para tratar distintas psicopatologías. Actualmente muchos médicos se interesan por las prácticas meditativas y las someten a investigación científica.

Las investigaciones del doctor *Hirai* (como podréis ver en el apartado 3.1.2.16.3.3.) sobre las modificaciones del trazo del electroencefalograma durante la meditación, han demostrado claramente que influye, no sólo en el estado de la mente, sino también en la fisiología misma del cerebro.

Las investigaciones científicas muestran que la meditación, no es sólo como se creía una práctica religiosa, sino que es un ejercicio para la regulación

del cuerpo y la mente, y un medio para conseguir un verdadero autocontrol y hacer florecer la sabiduría de todo el organismo.

2.2.2.1 Investigación Nº 1

Investigadores de La Universidad de Wisconsin (USA), estudiaron el cerebro de Matthieu Ricard occidental por nacimiento budista por convicción, y el único de cientos de voluntarios, cuyo cerebro no sólo alcanzó la máxima calificación de felicidad prevista por los científicos (-0.3), sino que se salió del “felizómetro” por completo (-0.45).

Los 256 sensores, y decenas de resonancias magnéticas a las que Ricard se sometió, a lo largo de varios años para validar el experimento no mienten: ahí donde los niveles de estrés, coraje y frustración en los meros mortales es muy alto, en la mente de Ricard estas sensaciones negativas no existen.

Por el contrario ahí donde la mayoría de voluntarios mostró bajísimos niveles de satisfacción, y plenitud existencial, Ricard fue más allá en todas, y cada una de las sensaciones positivas, dando origen al título de “el hombre más feliz del planeta” (www.el mundo.es, 22 de abril).

A través de la resonancia magnética funcional (fMRI) los resultados demostraron que Ricard presentaba el más alto nivel de actividad registrada en el área del cerebro asociado a la emoción positiva. El más alto registrado por ser humano alguno.

También ha participado en ensayos y discusiones en las Universidades de Wisconsin-Madison, de Princeton y de Berkeley, los EE.UU.

Los resultados de éste estudio, publicados en el año 2004 por la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos, constituyen la quinta referencia científica más consultada en la historia.

2.2.2.2 Investigación Nº 2

Un equipo de investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison en Estados Unidos, descubrió que la meditación tiene efectos biológicos sobre el cuerpo.

Del estudio se desprende que la meditación produce cambios en el cerebro, asociados a emociones más positivas, y mejoras en la función inmune.

Los estudios neuronales, han demostrado un incremento de actividad en el lóbulo frontal izquierdo, que es la residencia de las emociones positivas. Al mismo tiempo se reduce el funcionamiento de la región derecha.

Todo ello, se torna muy eficaz para nuestra vida diaria, pues los neuro-científicos han observado que las personas que emplean más la zona izquierda, tardan menos tiempo en eliminar las emociones negativas, y la tensión que pueden provocar situaciones cotidianas. Este equilibrio entre los hemisferios con lleva también una reducción del miedo y la cólera.

El Doctor Richard Davidson y su equipo, los mismos que llevaron a cabo la citada investigación, tienen en marcha un trabajo con pacientes depresivos "del que aún no tenemos resultados".

Sin embargo, John Teasdale de la Unidad de Ciencias Cognitivas y del Cerebro en Cambridge (Reino Unido) ya dispone de datos. Este investigador, ha encontrado que la combinación de meditación introspectiva, con terapia cognitiva, reduce a la mitad las recaídas de los pacientes depresivos crónicos.

2.2.2.3 Investigación N° 3

En el Centro Clínico Essen-Mitte, en Alemania, los médicos han empleado durante cinco años un programa de meditación introspectiva anti estrés diseñado por Jon Kabat-Zinn, un investigador de la Universidad de Massachussets, y autor de numerosos libros sobre este tema, en casi 3.000 pacientes con todo tipo de patologías entre las que se incluye el cáncer.

La experiencia no se planteó como un ensayo clínico, de modo que no existen datos objetivos de los resultados, pero los facultativos observaron que la mayoría de los individuos experimentaba mejorías significativas en su enfermedad.

2.2.2.4 Investigación N° 4

Un trabajo conjunto de científicos de la Universidad de Queensland, en Australia, y de la Universidad de California en Berkeley, Estados Unidos, ha comprobado que las técnicas de meditación, y de entrenamiento para el cerebro, consiguen que las respuestas reflejas del cerebro sean anuladas.

Los expertos pudieron constatar que gracias a la meditación se puede superar la denominada rivalidad perceptual, uno de los problemas que impide que una persona se concentre en un pensamiento.

La investigación, que se recoge en el último número de *Current Biology*, se realizó con el apoyo del Dalai Lama entre 76 monjes budistas tibetanos cuya experiencia en la meditación oscilaba entre 5 y los 54 años. Además, tres de ellos se denominaban meditadores *retreatis*, ya que habían pasado más de 20 años aislados en las montañas.

Todos realizaron distintas actividades para evaluar y poner a prueba su capacidad de concentración.

En una de las pruebas los monjes se colocaron unas gafas binoculares con las que veían dos imágenes distintas, pero simultáneas. Según los expertos, la respuesta “por defecto” del cerebro es alternar la atención que se presta a cada imagen a gran velocidad, lo que se denomina rivalidad perceptiva o visual. Sin embargo, los monjes lograban prestar interés a una sola imagen.

Los 23 maestros más entrenados, integraron un grupo al que se valoró el estado de su mente durante dos ejercicios concretos de meditación:

La compasión (una contemplación sin referencias del sufrimiento en el mundo combinado con la emanación de la bondad) y el foco de atención se mantuvo en un solo objeto, la mente estaba calmada.

Todos lograban concentrarse una sola cosa, o pensamiento, y nada les distraía; es más, los más expertos se centraron en una única imagen por periodos de hasta doce minutos. Esto demuestra, según los investigadores, que el cerebro puede ser entrenado para anular una respuesta mental básica, ya que hasta ahora se pensaba que la rivalidad perceptiva era una respuesta involuntaria.

2.2.2.5 Investigación Nº 5

En este breve artículo revisaremos los resultados de dos estudios realizados con meditadores avanzados de la tradición budista tibetana. Estos experimentos fueron inspirados por el Instituto de la Mente y la Vida (Mind and Life Institute, www.mindandlife.org), cuya misión es llevar a cabo un diálogo entre el budismo y la ciencia, el cual cuenta con el auspicio y el estímulo de S.S. el XIV Dalai Lama.

La Resonancia Magnética Nuclear Funcional (RMNf) es una nueva tecnología que permite grabar en video la actividad neuronal del cerebro.

Hoy en día los investigadores pueden conocer con precisión el funcionamiento de una neurona –o un grupo de ellas– y relacionarla con una actividad mental específica, tal como el percibir el color rojo o ver una línea curva.

El experimento se realizó en el Laboratorio de Imágenes Funcionales del Cerebro y el Comportamiento E.M. Keck (E.M. Keck Laboratory for Functional Brain Imaging and Behavior) de la Universidad de Wiscconsin, con la dirección del Dr. Richard Davidson, reconocido experto en las neurociencias de las emociones.

El experimento consistió en observar el cerebro de un meditador avanzado, entrenado en la tradición tibetana mediante la RMNf. El meditador pasaría por diferentes clases de meditación alternándolas con periodos de descanso.

Las meditaciones que se utilizaron fueron: meditación concentrativa, visualizaciones, meditación en la compasión, y meditación "conciencia sin elección".

En primer lugar, se observó que el cerebro se comporta de forma distinta con cada una de estas meditaciones.

También se observó, que el meditador mostraba un patrón de funcionamiento neuronal más estable, que el observado en otros individuos no entrenados.

Es decir, que se concentraba mejor en la actividad mental que realizaba en comparación con la mayoría de la gente, por lo que sus datos tenían menos "ruido".

Finalmente, se detectó que cuando el meditador se concentraba en generar un sentimiento de compasión por los demás, la zona del cerebro conocida como "gyrus frontal izquierdo" mostraba una gran actividad eléctrica gamma.

Esta zona se había identificado, en experimentos previos, como una zona donde residen los sentimientos positivos como la alegría, el entusiasmo y la energía.

Como lo plantea Daniel Goleman, autor del libro *La Inteligencia Emocional*, estos datos resultan de gran importancia, pues plantean la posibilidad de una educación emocional.

Es decir, "nuestro estado anímico promedio no es una constante con la tenemos que vivir irremediamente el resto de nuestra vida. Podemos entrenar y cultivar cualidades humanas positivas como el amor, y la compasión, experimentando con ello un estado de gozo y felicidad "

2.2.2.6. Investigación N° 6

En el Laboratorio de Interacción Humana (Human Interacción Laboratory), de la Universidad de California, el Dr. Paul Ekman, otro reconocido experto en la ciencia de la emoción, ha estado estudiando lo que llama "microemociones".

El concepto de micro-emociones se basa en la capacidad de reconocer en un instante (dos décimas de segundo o un tercio de segundo) el estado de ánimo de una persona por medio de su expresión facial.

El Dr. Ekman preparó un vídeo donde se muestran imágenes muy breves de diversos rostros. El experimento consiste en reconocer sólo por la expresión facial seis emociones básicas del ser humano, entre ellas la ira, el desprecio y el miedo. De acuerdo con el Dr. Ekman, las imágenes pasan tan rápidamente que entran al nivel subconsciente de la mente, por lo que no dan tiempo para la censura o manipulación voluntaria.

Además, la expresión de estas seis emociones estudiadas, significan lo mismo en todo el mundo. Según estos estudios, las personas que son más capaces de reconocer estas emociones, demuestran un mayor grado de empatía con los demás, son más abiertos a nuevas experiencias, curiosos, confiables y eficientes.

Se sometió a esta prueba a dos meditadores occidentales entrenados en la tradición tibetana. Los resultados fueron extraordinarios, pues su capacidad de reconocimiento rápido de las emociones fue muy superior al promedio por dos desviaciones estándar. Anteriormente, otras 5,000 personas se habían sometido a este estudio. Se encontraban muy por arriba de policías, jueces, abogados, psiquiatras y agentes del servicio secreto, es decir, los grupos de personas que mejor se habían desempeñado en la prueba.

Esta investigación señala que un meditador puede tener una cognición más rápida y una mayor capacidad de empatía. El Dr. Ekman comentó acerca de este estudio: *“nos permitió descubrir cosas hasta entonces insólitas”*.

Aunque aún estamos en una etapa temprana de estas investigaciones para llegar a conclusiones generales, los resultados obtenidos son alentadores y significativos.

Se puede decir que los beneficios de la meditación resultan cada vez más evidentes para la ciencia, y se confirman los beneficios de la meditación que describen los libros clásicos del budismo.

Además, hay otros estudios que muestran que estos beneficios son patentes desde el entrenamiento inicial en la meditación. No es necesario ser un virtuoso de la mente para obtener frutos desde el principio. Eso sí, hay que ser constante.

3.2.2.7. Investigación Nº 7

Psiquiatras del Hospital General de Massachusetts han realizado el primer estudio que documenta que la meditación puede afectar al cerebro.

Según sus conclusiones, publicadas en *Psychiatry Research*, la práctica de un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés.

Para el estudio actual, los científicos tomaron imágenes por resonancia magnética de la estructura cerebral de 16 participantes dos semanas antes, y después, de realizar un curso de meditación de ocho semanas, para un programa de reducción de estrés coordinado por la Universidad de Massachusetts.

Además de las reuniones semanales, que incluían la práctica de la meditación consciente, que se centró en la conciencia sin prejuicios de sensaciones y sentimientos (conciencia sin elección), los voluntarios recibieron unas grabaciones de audio para seguir con sus meditaciones en casa.

Los participantes en el grupo, pasaron 27 minutos cada día practicando estos ejercicios. Sus respuestas a un cuestionario médico, señalaba mejoras significativas en comparación con las respuestas antes del curso.

El análisis de las imágenes por resonancia magnética, encontró un incremento de la densidad de materia gris en el hipocampo, una zona del cerebro importante para el aprendizaje y la memoria, y en estructuras asociadas a la autoconciencia, la compasión y la introspección.

También se descubrió, una disminución de la materia gris en la amígdala cerebral, un conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales, que está relacionado con una disminución el estrés.

«Es fascinante ver la plasticidad del cerebro y cómo, mediante la práctica de la meditación, podemos jugar un papel activo en el cambio del cerebro y puede aumentar nuestro bienestar y calidad de vida», dice Britta Hölzel, autora principal del estudio.

El hallazgo abre las puertas a nuevas terapias para pacientes que sufren problemas graves de estrés, como los que soportan un agudo estrés post-traumático.

2.2.2.8. Investigación Nº 8

Proyecto Shamanta

Científicos de la Universidad de Carolina del Norte, en E.E.U.U, hicieron públicos los resultados de estudios en los que se demostró, que la meditación puede mejorar las capacidades cognitivas en tan sólo cuatro días.

Otra de las investigadoras del proyecto, Katherine MacLean, publicaba un artículo en el que se explicaba, que las personas que meditan, presenta una

mayor capacidad de distinción visual, y de atención sostenida durante un largo período de tiempo.

En este mismo proyecto, se llegó también a la conclusión, de que la práctica de la meditación incrementa la formación de telomerasa, una enzima importante para la salud y las células del cuerpo, ya que esta promueve la capacidad de afrontar el estrés y mantener una sensación de bienestar.

No quiere decir que la meditación aumente directamente la actividad de la telomerasa, y por tanto la salud de una persona y su longevidad, más bien, lo que la meditación provoca es el bienestar psicológico de una persona, y a su vez este beneficio, se relaciona con la actividad de la telomerasa en las células inmunológicas, que poseen el potencial de favorecer la longevidad de las células.

Los telómeros, son secuencias de ADN en el extremo de los cromosomas, que tienden a ser más cortos cada vez que la célula se divide. Cuando los telómeros caen por debajo de una longitud crítica, la célula no alcanza a dividirse y finalmente muere. La telomerasa es una enzima que reúne la posibilidad de reconstruir y alargar los telómeros.

Otros estudios, han sugerido que la labor de la telomerasa también se puede relacionar con el estrés psicológico y la salud.

2.2.2.9. Investigación N° 9

Investigadores de la universidad de Wisconsin, publicaron un trabajo centrado en el estudio comparativo de la actividad cerebral de las personas que habían realizado meditación en periodos prolongados de tiempo, frente a otras que no habían meditado,

El análisis demostró que existían actividades cerebrales diferentes, y encontró evidencias de que la práctica diaria de la meditación hace que se hagan más densas las partes de la corteza cerebral responsables de la toma de decisiones, la atención y la memoria.

Sara Lazar, científica investigadora en el hospital General de Massachusetts, presentó en noviembre pasado unos resultados preliminares que demostraban que la materia gris de 20 hombres y mujeres que meditaban durante 40 minutos al día, es la más densa que la de aquellas personas que no lo hacían.

Al contrario que en estudios previos, que siempre se centraron en monjes budistas, los sujetos en esta ocasión eran trabajadores del área de Boston, que

practicaban un estilo occidental de meditación llamado atención interior o atención plena.

“Hemos demostrado por primera vez, que no necesitas practicar meditación durante todo el día para lograr estos resultados” dijo Lazar.

2.2.2.10. Investigación N° 10

La revista *Plus One* publicó un trabajo en 2002 basado en la biología molecular, el estudio tuvo lugar en Massachusetts, por científicos del instituto Benson-Hery de medicina mente cuerpo, participaron personas que habían practicado meditación en un lapso de tiempo entre 4 y 20 años, y otras que no habían tenido nunca acceso a esa práctica, en ellas se evaluó la respuesta de estrés por medio de genómica funcional en muestras de sangre.

Las investigaciones descubrieron que los meditadores poseían un perfil de expresión genética distinta que permitía diferenciarlos de los no meditadores. Tanto en éste como en otros estudios se concluyó, que el tiempo de meditación y sus efectos son acumulativos; es decir, es necesaria la práctica constante para ver sus resultados.

2.2.2.11. Investigación N° 11

Desde la universidad de Manchester, investigadores reclutaron a individuos con y sin experiencia en la meditación, realizando un experimento en el que monitorizaron su actividad cerebral al experimentar un leve dolor causado por un láser.

Estos investigadores advirtieron que la corteza prefrontal cerebral de las personas que no meditaban, presentaba actividad antes de experimentar dolor, pero, pudieron advertir que esa actividad era menor en los meditadores.

La conclusión del trabajo indica que las personas que meditan sufren menos dolor, debido a que su cerebro se anticipa en menor medida al dolor. En las personas que no meditan, el cerebro está acostumbrado a anticipar el dolor, por lo que sufren más intensamente.

2.2.2.12. Investigación N° 12

Investigadores de la Universidad de Madison, en Wisconsin, estudiaron la actividad cerebral de ocho adeptos de la meditación.

Antoine Lutz, doctora en neurologías cognoscitivas, responsable de la investigación:

“Imaginemos el cerebro como una orquesta de jazz, donde cada músico toca un instrumento diferente para conseguir una pieza coherente. Imaginemos ahora algunas funciones del cerebro como las emociones, el gusto, el olfato, la memoria. Todas deben sincronizarse entre ellas, como los músicos de jazz lo hacen cuando improvisan. La presencia de ondas gamma refleja la coordinación a través del cerebro de estos distintos módulos.”

El aumento excepcional de los ritmos gamma en la corteza frontal, observado en el meditador experimentado, indica que estas regiones desempeñan un papel importante en la generación de este estado.

“No es sorprendente, puesto que en estas regiones se encuentran funciones mentales complejas, como el pensamiento abstracto, la capacidad de aprendizaje y también las acciones voluntarias”, comenta Antoine Lutz.

El estudio además, muestra una activación de un gran número de regiones y, en particular, de las superficies parietales. Sugiriendo así una sincronización de larga distancia entre estas zonas. La meditación pues, generaría una fuerte coordinación entre varias regiones del cerebro.

Destaca Antoine Lutz:

“Pensamos que el grado de sincronización refleja la entrenamiento de los sujetos”.

Esta coherencia de la actividad cerebral se basa probablemente en una reorganización de las conexiones cerebrales.

Por otra parte, la correlación en el practicante entre el elevado rango de ondas gamma antes de la meditación y el número de horas de práctica, sugiere un efecto a largo plazo de la meditación sobre el cerebro.

“También constatamos un aumento de las ondas gamma inmediatamente después de la meditación”

Eso implica un impacto a corto plazo en la dinámica cerebral.”

Se trataría pues de una reorganización del cerebro debido al entrenamiento mental.

Antoine Lutz señala:

“Estos primeros resultados ya abren perspectivas de aplicación en ámbitos como los problemas de déficit de atención, de ansiedad y por qué no del envejecimiento neuronal. En los Estados Unidos la meditación diaria se utiliza en 200 hospitales para la gestión del estrés, control de la tensión y como terapia de apoyo en los pacientes de cancer”.

2.2.2.13. Investigación N° 13

Quiero también compartir los famosos estudios realizados con monjes que fueron monitorizados, y quedaron a la intemperie con una fina túnica meditando en el Himalaya en temperaturas bajo cero.

Al finalizar de un período de un año de entrenamiento de visualización y meditación, los sentaron prácticamente desnudos en una gélida habitación y los envolvieron con sábanas totalmente empapadas y frías.

Utilizando el poder de su mente, los monjes fueron capaces de generar gran calor, secando de forma muy rápida las sábanas en las que estaban envueltos.

Todo esto ha sido grabado e investigado por expertos de *Harvard*, quienes asombrados y abrigadísimos por las bajas temperaturas, no han pudieron entender lo que estaban viviendo y experimentando: estos monjes seguían vivos y sin ninguna alteración en su temperatura corporal, después de más de dos horas expuestos a semejante prueba.

Son internacionalmente conocidos ya, los estudios llevados a cabo bajo el patrocinio del Dalai Lama en el *Life and Mind Institute* sobre la meditación y neurociencia con resultados nunca antes pensados.

Pienso que estamos pues, acercándonos (a la manera occidental) a entender algo más sobre nosotros mismos de la mano de la ciencia y la meditación. Por último y por no extenderme en exceso y dar tantos datos y resultados, resalto que investigaciones similares se están realizando por investigadores en distintas universidades:

Universidad de Toronto, Universidad de Massachusetts, Universidad de Wisconsin, Universidad de Harvard, Universidad de Oregón, Universidad de Pensilvania, Mc Gill University de Montreal, Yale School of Medicine, Universidad de California en Irvine, sólo por mencionar unas cuantas.

Como hay datos objetivos más que suficientes al respecto, indico tan respetadas instituciones para que se valore y se sepa de la importancia y aceptación de la Meditación en el ámbito de la cultura, y la ciencia en nuestra sociedad.

Ya que hasta ahora me he limitado a dar sólo resúmenes de los distintos experimentos realizados, he querido, antes de acabar con este apartado, desarrollar algunos de ellos en más profundidad, comentados paso a paso por los autores de los mismos.

2.2.2.14 Experimentos realizados por el Doctor Kabat-Zinn,

(Profesor de medicina preventiva de la universidad de Massachusset y fundador de clínica de reducción del estrés del centro médico de la Universidad de Massachusetts):

Imaginad la imagen de una mujer que padece psoriasis de pié y prácticamente desnuda dentro de una cabina, cuyo interior está forrado de lámparas ultravioletas verticales de casi 2 m de alto formando un círculo.

Para protegerla del daño que podría provocar la exposición directa a los rayos ultravioleta, lleva los ojos cubiertos por unas gafas oscuras y una funda de almohada en la cabeza (y sus pezones también están cubiertos, así como también los genitales de los hombres que se someten a ese tratamiento).

Unos ventiladores se encargan de renovar el aire de la consulta, ubicada en el sótano del centro médico. La cabina está abierta por la parte superior, de modo que cuando se encienden las luces de la cabina, el paciente se encuentra en su interior y la habitación entera ve iluminada con una extraña incandescencia violácea.

La intensidad es muy elevada, e irradia una potente luz ultravioleta de una longitud de onda cuidadosamente seleccionada, por toda la superficie del cuerpo, que no se halla cubierta.

El tratamiento se conoce con el nombre de fototerapia. Para impedir que la piel se queme, el paciente se somete a tratamiento tres veces por semana, al tiempo que va aumentando gradualmente la duración de la exposición, desde cerca de 30 segundos al comienzo, hasta 10 o 15 minutos, al cabo de varias semanas, dependiendo del tipo de piel del paciente, siendo la blanca las más sensible de todas ellas.

Con el paso del tiempo, las grandes manchas rojizas inflamadas de la piel de los pacientes de psoriasis, empiezan a semejarse a la piel de las personas normales. El tratamiento concluye cuando las manchas famosas desaparecen, y el aspecto de la piel recupera la normalidad.

Pero el tratamiento no es una cura definitiva, porque las anti-estéticas manchas pueden volver a presentarse.

Con excepción de que el estrés psicológico es uno de los desencadenantes de la recurrencia, son muy pocas las cosas que sabemos sobre la disposición genética, las causas primordiales y la biología molecular de la psoriasis, pero cualquiera de los casos consiste en una manifiesta y descontrolada proliferación celular de la capa epidérmica.

En modo alguno se trata de cáncer, porque las células de rápido crecimiento no invaden otros tejidos y la enfermedad tampoco provoca problemas sanitarios, ni pone en peligro la vida del sujeto. Hay ocasiones, sin embargo, en las que la psoriasis va acompañada de una desfiguración que resulta psicológicamente muy debilitante.

En tales casos, el hecho de tener una piel diferente y de no poder ocultarlo, supone una pesada carga social y una gran vulnerabilidad que el sujeto puede experimentar como si de la peste se tratara...

El Doctor Jon Kabat-Zin, en un encuentro con el Doctor Jeff Bernhard, jefe del departamento de dermatología de dicha universidad, al enterarse de que Doctor Kabat-Zin enseñaba técnicas de meditación a los pacientes, le preguntó si creía que podía ayudar a relajarse a sus pacientes de psoriasis, para soportar más fácilmente el tratamiento que recibían en la clínica de fototerapia.

Ese encuentro, dio lugar al inicio de un programa en el que los pacientes en primer lugar, deberían acudir al hospital tres veces por semana para recibir un tratamiento muy breve, mucho más breve en ocasiones que el tiempo que invertían en encontrar un lugar para estacionar su automóvil.

Luego debían desvestirse y untarse el cuerpo de aceite, colocarse gafas oscuras, cubrirse la cabeza con la funda de una almohada, y permanecer desnudos en el espacio cerrado de una cabina muy calurosa y llena de aire viciado, en medio del ruido de los ventiladores, exponer su piel al efecto de las luces, ducharse, y volver de nuevo al coche.

El tratamiento sólo era posible durante las horas diurnas, de modo que la obligación de asistir tres veces por semana, durante tres meses, era un problema que alteraba por completo la rutina de la vida cotidiana de los pacientes, especialmente en el caso del paciente que trabajasen.

La misma situación, por otra parte, impedía que los paciente se distrajesen leyendo por ejemplo una revista como suele ocurrir en otros tratamientos.

El doctor Jeff estaba preocupado por la tasa de abandono del tratamiento, y la irregularidad con la que asistían muchos de sus pacientes, aún antes de que la piel recuperase su apariencia normal.

¿Contribuiría a la meditación a tornar menos molesta la experiencia, y aumentar de ese modo la motivación de los pacientes para continuar hasta el final?

El doctor Kabat-Zin consideró lo que le parecía una situación perfecta para instruirles a los pacientes en la práctica de la meditación erguida, en la que deben permanecer mientras se someten al tratamiento.

Les enseñó a meditar prestando atención a la respiración, a meditar en la escucha, a meditar en la sensación provocada por la luz sobre la piel, y a meditar en la observación de una situación mentalmente estresante, un amplio espectro de prácticas atencionales perfectamente adaptadas a la situación, que podían ayudarles a permanecer atentos, instante tras instante, dentro de la cabina.

Se dividieron a los pacientes en dos grupos,

En uno de los grupos, los pacientes se dedicarían a meditar mientras permanecían de pie en la cabina, siguiendo las indicaciones de una cinta de audio especialmente diseñada para su caso.

En el segundo grupo de control, los pacientes, por su parte, seguirían el tratamiento habitual sin recibir ningún tipo de instrucciones.

También se incluyó en los estadios posteriores del adiestramiento meditativo, una práctica en la que los sujetos visualizaban una mejora del estado de la piel, en respuesta a la luz ultravioleta, cuando las sesiones fuesen más largas y los implicados tuvieran más tiempo para seguir las instrucciones.

Los resultados pusieron de relieve, una curación más rápida de la piel del grupo de meditadores.

A partir de este alentador resultado, y para convencerse de que la evidencia no era fruto de la casualidad, emprendieron un estudio con muchos más pacientes siguiendo un protocolo más riguroso, en el que emplearon diferentes métodos para que un par de dermatólogos, que ignoraban a qué grupo pertenecían los pacientes que le estaban asignados, valorasen de manera independiente el estado y el proceso de mejora de la piel, basándose exclusivamente en sus fotografías.

De nuevo en esta ocasión, descubrieron que los meditadores se curaban más rápidamente que los pertenecientes al grupo de control con una diferencia que, según el estudio estadístico era cuatro veces superior.

Estos resultados han abierto una puerta para el que los dermatólogos puedan reproducir y ampliar el mismo estudio.

El resultado de esta investigación, refleja la capacidad del potencial del ser humano al convertirse en participantes activos de su tratamiento médico y del cuidado de su salud.

Esta participación activa de los pacientes en el cuidado de su salud, tanto cuando permanecían a solas en la cabina, como cuando estaban meditando, constituye un claro ejemplo de lo que se está comenzando a denominar "*medicina participativa*", en la que el paciente tiene también, junto con el médico, una responsabilidad y un papel que desempeñar.

Hay veces en que esta combinación de esfuerzos e intenciones conduce a resultados muy interesantes, que de otro modo nos hubieran pasado inadvertidos, pero en cualquiera de los casos los resultados siempre dependen de la cualidad de la atención, es decir de la conciencia.

Dice el *Doctor Kabat-Zin*:

Esta investigación, constituye un ejemplo de lo que ahora se denomina medicina integradora, porque combina el tratamiento convencional, con otras intervenciones corporales y mentales como la meditación.

En este caso, el tratamiento corporal y mental (la meditación y la visualización) es simultáneo al tratamiento alopático (luz ultravioleta), hasta el punto de que bien podríamos decir, que se trata de dos enfoques ortogonales que ocupan el mismo lugar al mismo tiempo.

Conviene destacar, dice el *Doctor Kabat - Zin* :

Que la meditación forma parte del departamento de medicina participativa y los médicos de departamentos y especialidades muy diferentes, así como también de medicina interna, y cuidados primarios, remiten a sus pacientes cuando lo consideran apropiado, como parte de un abordaje global al departamento de técnicas "*anti estrés y meditativas*".

No cabe la menor duda, de que algo de lo que estaban haciendo, pensando, esperando o practicando, los pacientes de psoriasis del grupo de meditación, era responsable de la rapidez con la que se normalizaba el aspecto de su piel.

Tal vez puede tratarse de la misma práctica de la meditación, de la visualización, de sus expectativas, de sus creencias, de sus intenciones o de la combinación de todo ello.

Sea lo que sea sin embargo lo que aumenta la velocidad de limpieza de la piel, está ligado de un modo u otro a la actividad mental.

Otra implicación muy importante que se desprende del citado experimento, es que la " *medicina participativa* " puede " *suponer un gran ahorro* ".

Esto es algo que también se puso de relieve en este estudio, como la mayor velocidad de recuperación de los pacientes del grupo de meditación disminuye directamente el número de tratamientos, y abarata en consecuencia, el coste de dicho tratamiento, permitiendo extraer conclusiones muy claras sobre la eficacia y el costo de los mismos.

Si se tiene en cuenta que la medicina y el cuidado de la salud están experimentando una escalada de costes, la posibilidad de que el paciente participe activamente cuando sea posible, en el restablecimiento de su salud y de su bienestar, puede implicar una reducción significativa y sostenida de los costes del sistema sanitario, con una mayor satisfacción por parte del paciente y un incremento de la salud a todos los niveles y del bienestar de la social.

Otro factor a tener en cuenta, es que la luz ultravioleta, en sí misma es un factor de riesgo de cáncer de piel. Por ello la disminución del número de tratamientos, supone una menor exposición a los rayos ultravioleta, lo que también implica un menor riesgo de cáncer de piel como efecto colateral del tratamiento foto-terapéutico.

También cabe destacar, que puesto que la psoriasis es un caso de crecimiento celular descontrolado, al fin en cierto modo un tipo de cáncer (hasta el punto de que ciertos genes implicados en la psoriasis, también parecen desempeñar un papel en el carcinoma celular basal), la evidencia de que la mente puede influir positivamente en la limpieza de la piel, pone de relieve la posibilidad de que la práctica meditativa pueda emplearse también en otros casos de proliferaciones celulares descontrolados mucho más peligrosos, como por ejemplo el cáncer de piel.

Finalmente, el hecho de que durante el tratamiento, los sujetos pertenecientes al grupo de meditación se hallaran solos en la cabina siguiendo las instrucciones grabadas en una cinta, sin conocer siquiera a la persona que la había grabado, supone que los resultados del experimento no son atribuibles al apoyo social.

El hecho de que el tratamiento foto-terapéutico tenga lugar en una situación de aislamiento, en la que el paciente no mantiene contacto con nadie, ni con otros pacientes ni, enfermeras ni tampoco con médicos, parece evidenciar que la mejora depende exclusivamente de su esfuerzo y de su actitud mental

2.2.2.14.1. También se llevó a cabo una investigación realizada por el doctor Jon Kabat-Zin en colaboración con el doctor Richard Davidsón de la Universidad de Wisconsin en Madison, destinada a determinar los efectos de la atención sobre la salud y el bienestar.

Esta investigación se centró en el efecto de la meditación en las personas que aprenden y practican, con la ayuda de un instructor en clases medianamente grandes, en lugar de hacerlo como sucedió en la investigación sobre la psoriasis, en un entorno aislado de una cabina de rayos ultravioleta, siguiendo simplemente las instrucciones grabadas en una cinta de audio.

Para ello se reclutaron a varios empleados de una empresa puntera de biotecnología de Madison, para participar en una investigación destinada a investigar los efectos de la meditación sobre la respuesta al estrés del cerebro y del sistema inmunitario.

Antes de comenzar los voluntarios fueron sometidos durante cuatro horas, a una batería de pruebas de laboratorio para determinar su nivel de partida en aspectos diferentes de su funcionamiento cerebral, mientras eran expuestos a distintos estímulos emocionales presentados en forma de tareas placenteras o estresantes.

Después de esta prueba, los participantes se vieron azarosamente asignados a dos grupos diferentes, el primero de los cuales emprendió el programa de investigación de meditación de ocho semanas de duración a comienzos del otoño, mientras que el segundo grupo, por su parte, tuvo que esperar hasta la siguiente primavera.

A finales del otoño, todos los sujetos (tanto los del grupo de otoño como los del grupo de primavera) volvieron a someterse a la misma batería de pruebas de laboratorio, cosa que se repitió cuatro meses más tarde.

Sólo entonces empezaron los integrantes del grupo de primavera, el entrenamiento con la meditación.

A lo largo de toda la investigación, este grupo (al que podríamos denominar grupo de lista de espera) sirvió como grupo de control, con el que comparar los resultados de quienes ya habían pasado por el programa.

La situación más estresante al que se enfrentaba el programa, era la obligación que afectaba por igual a ambos grupos, de acudir al laboratorio de *neurociencias del doctor Davidson* en tres ocasiones diferentes, cuatro horas cada vez.

En tal caso los sujetos debían acudir en ayunas, y sin haber pasado todavía por el cuarto de baño para sentarse en una habitación a oscuras, y cubrirse la cabeza con el casco de *electrodos del electroencefalógrafo*, mientras los técnicos le sometían a muchas pruebas estresantes, emocionalmente provocadoras para ver el modo en que reaccionaba su cerebro.

Tengamos en cuenta que algunas de esas pruebas, como la que consiste en contar hacia atrás partiendo de 100 en presencia de un espectador ocupado en revisar su actividad cerebral, pueden resultar muy estresantes.

Recordemos que la corteza cerebral, la parte más grande del cerebro y la de más recientemente evolución, están implicadas en todas las capacidades de procesamiento emocional y cognitivas de orden superior y posee dos hemisferios, el izquierdo y el derecho.

Entre otras muchas funciones, el hemisferio cerebral izquierdo, y el hemisferio cerebral derecho, se encargan de controlar las funciones motoras y sensoriales correspondientes al lado derecho, y al lado izquierdo del cuerpo respectivamente.

Las investigaciones realizadas, entre otros, por el doctor Davidson y sus colegas a lo largo de las últimas décadas, han acabado determinando la existencia en la expresión de las emociones, de *una asimetría cerebral Inter-hemisférica*.

Según ellos, la activación de determinadas regiones de la *corteza frontal y prefrontal* (la zona del cerebro que se encuentra aproximadamente detrás de la frente) izquierda tiende a estar asociada con la expresión de *emociones positivas* (como la felicidad, la alegría, el entusiasmo y la alerta) mientras *que la activación de regiones semejantes del lado derecho* parece ir acompañada, por el contrario, de la expresión de *emociones difíciles y perturbadoras* (como el miedo y la tristeza).

Esta investigación, pone así de manifiesto la existencia, en cada uno de nosotros, de un determinado punto de ajuste temperamental (definido por la ratio de partida existente entre ambos lados) que nos proporciona un indicador

fiable de la predisposición y del temperamento emocional del sujeto (que anteriormente, por cierto, se consideraba una especie de constante)

Resulta muy interesante constatar que la activación del lado derecho de la región frontal del corteza cerebral, está por lo general asociada a la evitación, una respuesta que no se limita a los seres humanos, sino que también afecta los primates en general y a otras especies de mamíferos (como los roedores por ejemplo) la activación del lado izquierdo, por su parte, tiene que ver con la aproximación y, por ello mismo, con respuestas que se orientan al placer.

No olvidemos que la aproximación y la evitación constituyen dos de las conductas fundamentales de todos los sistemas vivos, incluidas las plantas (que carecen de sistema nervioso).

Se trata, pues, de dos rasgos muy profundos y esenciales para la vida y que, en consecuencia, se hallan determinados por la experiencia y las normas sociales.

De ahí precisamente, se deriva la facilidad con la que podemos quedarnos atrapados, o hasta secuestrados por nuestras reacciones emocionales inconscientes, que dependen del modo en que interpretamos los eventos que la vida nos depara.

Así, por ejemplo, cuando percibimos una situación o un acontecimiento como amenazador, nocivo o agresivo, tendemos instintivamente a evitarlo, porque nuestra motivación fundamental es la de sobrevivir, algo a lo que también contribuye nuestro condicionamiento social.

Si por el contrario, si el evento situación, es percibido como placentero (ya se trate de una comida apetitosa, de una situación social que experimentamos de manera positiva, o de algo que parece proporcionarnos un poco de paz mental), tendemos a gravitar en torno a él, porque las experiencias placenteras alientan el deseo de experiencias más placenteras, y fomentan el reconocimiento de lo que podría proporcionarnos placer.

Por ello el control de estas respuestas emocionales condicionadas profundamente asentadas, podría ayudarnos a enfrentarnos más eficazmente, a ciertos condicionamientos básicos emocionales y motivacionales, relacionados con la identificación y la aversión, que por lo general tiñen casi todas nuestras actividades.

Dichos doctores estaban muy interesados en saber lo que sucedería tras ocho meses de entrenamiento (especialmente en un entorno laboral estresante), con el punto de ajuste temperamental del cerebro, es decir, la radio de activación

entre los hemisferios izquierdo y derecho de determinadas regiones de las cortezas pre-frontal y frontal.

Aprenderían los sujetos a enfrentarse de una forma más adecuada al estrés? Podrían determinar la existencia de algún tipo de correlación entre tales cambios e indicadores biológicamente significativos de la salud, como, por ejemplo la respuesta del sistema inmunitario a la exposición de un virus? ese era el tipo de preguntas que se hacían los doctores, y que esperaban poder responder con dicha investigación.

Al comienzo, estaban un tanto preocupados por emprender una investigación tan sofisticada y cara, con trabajadores básicamente sanos y que trabajaban en un entorno casi perfecto.

Ya habían determinado los efectos clínicos de la meditación en un entorno hospitalario, con pacientes que padecían enfermedades crónicas, y otras situaciones estresantes y dolorosas; precisamente pacientes con este tipo de enfermedades estaban mucho más motivados para emprender la práctica de la meditación y el cultivo de la atención, que un grupo de empleados que decidieron participar de forma voluntaria en dicha investigación.

La motivación, en este caso, era la de contribuir a la ampliación del conocimiento científico sobre la relación existente entre el cerebro y las emociones, sin olvidar el beneficio personal que pudiera proporcionar también, el aprendizaje de nuevas estrategias para enfrentarse al estrés (una motivación que por cierto, muy secundaria comparada con la de librarse del estrés emocional y físico provocado por una enfermedad).

La investigación, puso de manifiesto varias cuestiones muy interesantes. Antes del entrenamiento, no existía ninguna diferencia significativa entre las pautas de activación cerebral que presentaban los miembros de ambos grupos.

Al cabo de ocho semanas de entrenamiento de la atención, el grupo que hacía meditación se empezó a evidenciar un activación izquierda significativamente mayor que la derecha en ciertas regiones, mientras que el grupo de control, por su parte, mostró un cambio en el sentido contrario hacia una mayor activación del lado derecho.

Esta mayor activación de la región frontal izquierda de la corteza cerebral, evidenciada por los sujetos pertenecientes al grupo de meditadores, con respecto a los miembros del grupo de control, se hallaba presente tanto en situaciones de descanso, como en respuesta a varias tareas estresantes, un cambio que parece señalar, una tendencia hacia emociones más positivas y un procesamiento más eficaz de las emociones difíciles en situaciones estresantes.

También descubrimos que el cambio en la ratio de activación izquierda-derecha, observada en el grupo de meditadores, al final del periodo de ocho semanas de entrenamiento de reducción del estrés basado en la atención plena, se mantenía hasta cuatro meses después de haber finalizado el período de entrenamiento, cosa que no se observó en el grupo de control.

Este dato fue el que sugirió, que lo que antes se consideraba como un punto de ajuste cerebral temperamentalmente determinado, que controla la regulación de las emociones, tal vez no se halle tan firmemente establecido, y pueda haberse modificado gracias al cultivo de la atención.

Los hallazgos sobre el funcionamiento cerebral, una vez concluido el programa en los cuatro meses de seguimiento, parecían también coincidir con los informes de primera mano presentados por los sujetos pertenecientes al grupo de meditación, que afirmaban experimentar, comparado con el momento en que todo había comenzado, menos ansiedad y menos síntomas mentales y físicos de estrés.

También se vacunó, al finalizar el programa, a todos los sujetos contra la gripe, para ver el modo en que respondía su sistema inmunitario.

La pregunta era:

¿Presentarían acaso los sujetos del grupo de meditación, una respuesta inmunológica (en formar anticuerpos generados para enfrentarse al virus de la gripe contenido de la vacuna) más intensa que los sujetos pertenecientes al grupo de control? De hecho eso fue lo que ocurrió.

Pero la cosa no terminó ahí porque, finalmente, se acabó determinando la existencia de una elevada correlación lineal entre el grado de cambio cerebral (de derecha izquierda), y la respuesta de los anticuerpos del sistema inmunitario de los meditadores.

Así, por ejemplo cuanto más grande era el cambio cerebral, mayor era también la respuesta inmunitaria en los sujetos pertenecientes al grupo de meditación, un efecto que en modo alguno se observó entre los miembros del grupo de control.

Los resultados de esta investigación pusieron claramente de relieve la importancia para la salud física y mental, del programa de entrenamiento con meditación y de sus aplicaciones en la vida cotidiana.

También evidenciaron que quienes emprenden este programa mientras se hallan en una situación laboral estresante, pueden beneficiarse de él, al menos, durante un corto período de tiempo.

En otras investigaciones realizadas al respecto, el doctor *Davidson* y sus colegas, examinaron las pautas cerebrales de lamas tibetanos orientales, que habían sido especialmente seleccionados por su reputación como meditadores experimentados, y que se habían adiestrado en la práctica de la meditación, en situaciones de retiro y a menudo en soledad, durante años enteros.

Se trataba obviamente, de un grupo diferente al de los sujetos que participaron en la anterior investigación, que habían emprendido por primera vez la práctica de meditación bajo el paraguas de *“un experimento científico con meditación en un entorno la laboral”*.

La evaluación de las variables fisiológicas de los lamas, puso de relieve la existencia de notables diferencias en la ratio izquierda-derecha de partida, que en algunos casos, se intensificaba considerablemente durante la práctica de diferentes modalidades de meditación.

Es interesante constatar que el cambio de pauta cerebral evidenciada por los Lamas, iba en la misma dirección y tenía lugar las mismas regiones de la corteza frontal (aunque su intensidad era mucho mayor) observadas en el estudio anterior.

La comparación sugiere que las personas que emprende la práctica regular de la meditación (y no sólo los lamas experimentados que han invertido en ello años y años de entrenamiento y de práctica intensiva), pueden experimentar, en breve período de tiempo, cambios cerebrales y corporales semejantes a los de quienes se hallan mucho más entrenados y experimentados, y que tienen que ver con la clara intensificación de la atención y de la empatía.

Todo eso también sugiere, que el entrenamiento meditativo, puede afectar a los circuitos neuronales responsables del procesamiento emocional del cerebro, al tiempo que pone de manifiesto, la gran neuro-plasticidad del cerebro en respuesta a la experiencia y al entrenamiento.

Este estudio pone de relieve, que la práctica de la meditación puede librar-nos de nuestra identificación habitual con las emociones destructivas y desarrollar una inteligencia y un equilibrio emocional que aumente, en suma, nuestra felicidad.

Esa felicidad parece ser tan profunda y connatural a nuestra naturaleza como el sol, que siempre está resplandeciendo por más que ocasionalmente

pueda haberse oscurecido por las nubes y las tormentas. Del mismo modo nuestra felicidad innata se halla más allá de las causas y condiciones que rodean nuestra vida, siempre presente.

Este estudio en fin parece evidenciarse que, aunque en ocasiones nuestra felicidad intrínseca parezca eclipsarse, siempre podemos restablecer el contacto con ella y aplicarla a nuestra vida cotidiana.

Esto parece ser un buen modo de pensar, y puede ser mucho mejor todavía si tomamos conciencia de su validez.

2.2.2.15. Experimentos y estudios comparativos de la técnica de autoregulación del Dr. Schult, el centraje de Gendilg y el zazen, realizados por T. Deshimaru

La cultura Occidental, cuyas tendencias intelectuales son herencias de la civilización griega, se limita a menudo a este tipo de proposición:

“Si reflexionáis comprenderéis”, “si comprenderéis, actuaréis”, lo cual asociado al dualismo cartesiano, ha originado la civilización materialista contemporánea.

A la inversa, el pensamiento oriental está fundado en la fe “si lo hacéis comprenderéis”. Esto quizá es debido a la comprensión intuitiva de que en el esfuerzo humano hay un límite a aquello que puede ser entendido por el pensamiento, y que una amplia parcela de las cosas debe ser entendida por la experiencia.

Nietzsche revolucionó la conciencia filosófica cuando dijo: “confiad en vuestro cuerpo”. Los psicólogos humanistas piensan que las experiencias corporales son el centro del ser y el núcleo de la autenticidad.

El cuerpo en éste mundo moderno dominado por la comprensión intelectual, tiende a volverse una máquina, y la vida misma se mecaniza perdiendo su autenticidad personal. Sólo cuando es posible dejar que lo experimentado corporalmente se convierta en fuente del comportamiento y del pensamiento, entonces es posible vivir auténtica y humanamente.

En realidad el cuerpo no deja de sugerirnos la manera de vivir auténticamente.

Perls, se ha dado cuenta de que la patología moderna deriva de la ruptura entre el lenguaje del cuerpo y la descripción verbal, o entre lo vivido y el comportamiento. Este dualismo ha separado cuerpo de la psique, rebajando el cuerpo

humano al nivel de cuerpo animal o de máquina. En consecuencia, la psique ha sido confinada al terreno de la teología o la psicología.

El pensamiento oriental, al contrario, consideró el cuerpo como la sede de la psique y hace mucho caso a la sabiduría del cuerpo. El cuerpo y la psique son contemplados como dos dimensiones de un mismo fenómeno, y no como entidades independientes.

El principio de base de la medicina oriental tradicional, es mantener o estimular la sabiduría natural del cuerpo. Según el pensamiento oriental, las concesiones personales, están basadas en la conciencia de las sensaciones corporales. Además, el cuerpo está directamente enlazado con la naturaleza y permanece sometido a ella.

Los orientales veneran en la sabiduría del cuerpo, el medio más elevado de seguir la ley natural. Los métodos orientales de autocontrol, como el yoga, o la meditación, insisten en la estimulación del poder de curación natural y de las posibilidades de su realización.

Dicho de otra forma, las raíces patológicas de la sociedad moderna, se alimentan en la tendencia a olvidar que el hombre "*es un ser natural*", a quien las leyes de la naturaleza han conferido la vida, antes de "*ser un ser social*" cuyo objetivo es la adaptación social.

Cada vez más se está poniendo en evidencia que gran parte la patología moderna, deriva de la ruptura entre el lenguaje del cuerpo y la descripción verbal o entre lo vivido y el comportamiento. Se ha podido comprobar que individuos que originalmente tienen debilitadas las emociones, también tienen dificultad en sentir las sensaciones físicas. Una característica común entre este tipo de personas es la pérdida de sensibilidad a las señales de alarma emitidas por los mecanismos homeostáticos.

Por ejemplo, el exceso de comida o bebida, el ayuno, la falta de ejercicio, pueden, si somos sensibles a ello, ser equilibrados automáticamente por el cerebro. La emoción, es originalmente una reacción *psico-fisiológica* del cerebro y establece una buena relación con lo experimentado corporalmente.

Para volver a la normalidad el cuerpo y sus sensaciones, recientemente se ha prestado mucha atención a las técnicas *somato-psíquicas* que actúan sobre el espíritu por intermedio del cuerpo, dichas técnicas propician las interacciones entre el *intelecto* (neocórtex), *emociones* (paleocórtex) y el centro de los mecanismos *homeostáticos* (hipotálamo). Esta buena armonía del cerebro es la clave de la salud del cuerpo y del espíritu.

De la misma manera, la medicina psicosomática se ha transformado en un enfoque médico integral, superando el terreno estrecho de las neurosis y de los trastornos psicosomáticos propiamente dichos.

La medicina de terapia psicosomática es de naturaleza preferentemente occidental, mientras que un enfoque somato-psíquico es de origen oriental, así pues solamente la integración de las teorías y los métodos de oriente y occidente podrán conducirnos a una medicina verdaderamente total.

2.2.2.15.1. Tres terapias centradas en el cuerpo-mente. Training autógeno, técnica de centraje de gendlin y práctica del zazen de Dodgen.

Me gustaría mostraros, las diferencias y las similitudes existentes entre el llamado *training autógeno*, inventado por el *profesor Schultz*, (que consiste en tratar los desórdenes somáticos por el análisis del psiquismo, fundamentándose en un autocontrol corporal que induce una vuelta rápida a la salud del cuerpo-mente), *la técnica de centraje de Eugene Gendlin* y *la práctica del zazen de Dodgen*.

Estas técnicas (somato-psíquicas) son mecanismos para poner en contacto a la mente con el cuerpo y despertar todo el potencial de equilibrio y de sabiduría de nuestro ser. También vamos a estudiar cada uno de sus pasos por si queréis practicar con vuestros pacientes.

El principio del *training autógeno*:

Consiste en preparar el cuerpo mente para la activación óptima de las funciones homeostáticas del cerebro. El método del *training autógeno*, está basado en diferentes técnicas de meditación y de relajación orientales, el principio está en preparar el cuerpo mente para una activación óptima de las funciones homeostáticas del cerebro.

Es el primer y más conocido método Occidental de Relajación y se ha generalizado en Europa, América, Japón:

Consta de dos Etapas:

- *La primera etapa o ciclo inferior del entrenamiento*, son doce semanas:

Objetivo:

Lograr un adiestramiento del sujeto o sujetos en la autoinducción de la sensación corporal generalizada de peso o calor. Se consigue mediante ejercicios de

concentración imaginativa en zonas parciales del propio cuerpo, se van generalizando a todo el cuerpo.

– *Ejercicios que lo componen* (dos semanas como mínimo, media para cada uno de los ejercicios):

A - Ejercicio de peso.

B - Ejercicio de calor.

Complementarios:

C - Tranquilización cardiaca.

D - Tranquilización respiratoria.

E - Acciones sobre el plexo solar con sensaciones de calor y de peso.

Práctica del training autorregulación:

Se desarrolla esta manera:

Sentaos en una silla, la espalda recta, el mentón entrado. Las piernas separadas siguiendo la misma anchura que los hombros y los pies reposan en el suelo. Las palmas de las manos bien planas encima de los muslos. Los ojos cerrados, cuando estéis bien distendidos, llevad a cabo los ejercicios siguientes:

Primera etapa inicial:

Repetíos tranquilamente estas sugerencias: me siento calmado, mi cuerpo entero está distendido. Colocad ahora vuestra atención en la palma de las manos, concentrados pasivamente sin estar demasiado atentos y repetir en voz baja: mis palmas están calientes. Dejad que el calor invada el dorso de vuestras manos y repetir: mis manos están calientes desde la muñeca hasta los dedos.

Cinco minutos después, más o menos, mover suavemente las manos, estirad la palma, aseguramos de que no os sentís entumecidos. Abrid los ojos.

Fase uno

Empezad con: me siento calmado, mi cuerpo entero esta distendido como la primera etapa. Sentid el calor de las manos y comunicarlo a los codos, después a los hombros. Acabad como la primera etapa.

Fase dos

Cuando sintáis que os encontréis distendidos, que vuestras manos, codos y espalda están calientes, concentrados pasivamente en la planta de los pies. Verificar bien el contacto con el suelo y tratar de sentir allí el calor. Dejad que el

calor se propague por la planta del pie (os podéis imaginar que zambullís los pies en agua caliente) termina como las etapas precedentes

Fase tres

Sentid el calor de vuestros brazos, después dejar el calor os llegue a las rodillas y los muslos.

Acabad como de costumbre

Fase cuatro

Cuando dominéis la cuarta etapa, comenzar a practicar la regulación del corazón y la respiración por medio de las siguientes sugerencias:

“Mi corazón late más calmado y regularmente” y “yo respiro naturalmente”. Después colocad vuestra mano derecha entre el ombligo y el hueco del estómago, encima del plexo solar, y repetid *“mi estómago está caliente”*.

Las modificaciones de pulso, ritmo respiratorio, y calor del estómago van más o menos a la par con el calor de los miembros.

Es recomendable comenzar a practicar sentado en una silla con los ojos cerrados. Cuando empecéis a acostumbraros a los ejercicios, mantener los ojos semicerrados y, finalmente, dejadlos bien abiertos, luego tratad de conservar el estado autógeno cuando estéis, hablando y trabajando.

Etapas dos o ciclo Superior del entrenamiento

Lograda la relajación se le pide al paciente que gire los glóbulos oculares hacia arriba y adelante como si intentase mirarse al centro de la frente.

Debe imaginarse cualquier color o la búsqueda del color personal. Imaginar objetos concretos.

Una vez lograda la visualización de objetos o conceptos abstractos se pueden emplear otros elementos con fines psicoterapéuticos para explorar los sentimientos propios, los complejos, miedos mediante preguntas al inconsciente del paciente.

Requisitos del ciclo Básico:

Necesidad de crear condiciones adecuadas del ambiente

Postura sentada o acostada

Decir *“Estoy completamente sereno”*, (ejercicio preparatorio)

Respirar profundamente

Se debe realizar 3 veces al día por dos o tres minutos

– El *profesor Schutz*, inventó el método de *training autógeno* fundamentándose en un autocontrol corporal que induce a una vuelta rápida a la salud cuerpo y espíritu.

Éste método afirma, que el principio del *training autógeno* consiste en preparar el cuerpo y psiquis para una activación óptima de las funciones homeostáticas del cerebro.

Esta concepción importante, conduce a la misma base de los fenómenos neurofisiológicos concebidos como poder natural de curación. Esto nos lleva a pensar que la neutralización autógena, es el pivote de todas las terapias psicofisiológicas.

En el ejercicio de base del *training autógeno*, la energía nerviosa almacenada en el cerebro desde la infancia, que bloquea las funciones homeostáticas llega a descargarse, lo que activa dichas funciones.

Este es el mismo fenómeno que el maestro Deshimaru describe así:

“Durante el zazen lo que está reprimido en el inconsciente, brota como las burbujas soltadas por un cangrejo”.

Este fenómeno puede, en gran medida ser concebido como una descarga autógena. En el estado obtenido por el *training autógeno*, el cuerpo y la psiquis son puestos en condiciones de activar los mecanismos homeostáticos, que aseguran en cada individuo la armonización de las funciones corporales y cerebrales.

En otras palabras, es el autocontrol innato en cada uno de nosotros el que se encuentra activado.

Estas capacidades inconscientes e innatas son denominadas *“tariki”*.

El *training autógeno*, insiste en la concentración pasiva como actitud de base, puesto que constituye el espacio original donde se realizan las funciones de un yo ligado al poder cósmico fundamental. Constituye también la fuente de un verdadero autocontrol, es decir de un control sin control.

En el proceso de la *descarga autógeno*, en lugar de lanzar una simple interpretación, el médico coopera con el paciente en su trabajo de toma de conciencia de los mecanismos que crean los trastornos en su personalidad y en su vida.

Además, en este proceso, los acontecimientos pasados no son puestos al día, ni relacionados con el presente de manera intelectual. Son recibidos aquí y ahora, y actúan como tales en la vida presente un la carga emocional incompleta de la infancia se libera aquí y ahora, y permite al yo librarse de las presiones del pasado. Utilizando el estado autógeno, la terapia, puede dar el toque final al reajuste de un modo de vida anteriormente distorsionado por la ansiedad.

A pesar de que el training autógeno haya sido recetado como tratamiento médico, su objetivo principal sigue siendo la obtención de un estado de relajación en el que, a través de la descarga y la neutralización, puedan producirse la modificación o la desaparición de comportamientos inadaptados.

El *training autógeno*, se emplea actualmente en el tratamiento de las enfermedades crónicas (afecciones de las arterias coronarias, trastornos gastro-intestinales, síndromes vegetativo, asma, hipertensión, etcétera) y más todavía como método de auto control en la vida cotidiana.

Para que este tipo de entrenamiento autógeno tenga éxito, son necesarios dos meses con el dominio del ejercicio tipo, y esto puede representar para las personas con buena salud, un tiempo bastante largo para mantener un grado elevado de motivación.

El training de autorregulación, incluye el método de respiración Zen del "*kikaitanden*".

Por tanto paso también a describir el método de respiración "*Kikaitanden*" como se practica en el Zen.

Método de respiración zen de "kikaitanden"

En el animal en reposo existen dos tipos de respiración. Una se refiere principalmente al movimiento de las costillas (respiración torácica) y la otra corresponde al movimiento del diafragma (respiración diafragmática). Esta última se llama también respiración abdominal.

En la respiración en reposo, el 70% del aire que penetra en los pulmones provienen del movimiento del diafragma. En la respiración profunda, los 3/4 de aire intercambiado provienen del movimiento del diafragma.

Cuando el diafragma se contrae, desciende el abdomen de tal manera, que las vísceras son empujadas hacia abajo y hacia adelante. En la respiración profunda, en relación a la respiración espontánea, el descenso del diafragma aumenta considerablemente y las costillas se contraen, con lo que aumenta aún más la presión interna del abdomen.

Cuando se respira con esfuerzo, la tensión de la pared abdominal aumenta la presión interna del abdomen, lo que contribuye a hacer subir de nuevo el diafragma. A partir de esta fisiología de la respiración, el control respiratorio en el cual se inspira rápida y profundamente y se espira lenta y suavemente, parece provocar un aumento de la presión abdominal, provocando una sensación de solidez favorable al desarrollo del tipo de conciencia preconizado por el Zen.

Buda es conocido como uno de los inventores de esta respiración abdominal. Mantener la concentración de la actividad corporal en el bajo vientre, es un punto esencial de la experiencia del autocontrol conocido desde la antigüedad.

De esta forma Oriente ha designado el "hara" o bajo vientre como centro del autocontrol total (incluyendo sentimientos y pensamientos) y como origen de la actividad cuerpo-mente.

Técnica de centrage

El centrage de egunè gendlin sigue el siguiente proceso:

Fase primera:

Sentaos, y concentrar vuestra atención en el centro de vuestro cuerpo.

Estad atentos a aquello que sintáis, tratad de ver lo que os preocupa en éste momento. Tratad por un momento, de mantener el problema a distancia, así como la sensación corporal que le está asociada.

Sentid si hay alguna otra cosa que os preocupa en este momento.

Fase segunda:

Después de haber tomado una cierta distancia con respecto a estas cuestiones, elegid un problema sobre el cual vayáis a trabajar.

Habiéndolo elegido, tratad de sentir el conjunto de este problema en el centro de vuestro cuerpo. Sin dejaros absorber por este problema, mirad a ver si por lo que experimenta vuestro cuerpo, podéis darle un significado concreto.

Fase tercera:

Entonces esperad una palabra, una frase o una imagen que resuma este significado concreto.

Haced entrar esta palabra, esta frase o esta imagen en resonancia con aquello que sentís para comprobar si lo expresa adecuadamente.

Preguntaos si esta palabra, esta frase o esta imagen dan cuenta del conjunto del problema.

Preguntaos qué es lo que ella implica.

Ved en ella el aspecto negativo.

No tengáis prisa.

No penséis de la forma habitual.

Dejad aparecer una cosa nueva en vuestro interior.

Cuando esto aparezca, sentiréis un sentimiento de alivio y descubriréis una nueva perspectiva de la cuestión (esto se acompaña de una sensación de desluzamiento).

Acoged, pues, lo que aparezca con una actitud amistosa.

El centraje puede ser terapéutico por sí mismo, pero también puede emplearse de forma concomitante con otras terapias a condición de que se ponga el acento en la experimentación corporal.

El punto importante del centraje, es que tiende a ser una forma de experiencia vivida, directa, pre-conceptual e Infra-verbal, que actúa a un nivel real y existencial y no a un nivel verbal conceptual e impersonal.

La escala de Klien

<i>Nivel</i>	<i>Contenido</i>	<i>Actitud</i>
1	Acontecimientos exteriores; rechazo de implicarse en ellos	Impersonal, despegada
2	Acontecimientos exteriores descritos intelectualmente	Interesada
3	Reacciones personales a los acontecimientos exteriores	Reactiva, emocional
4	Descripción de las experiencias y sentimientos personales	Asociativa
5	Problemas concernientes a experiencias y sentimientos	Exploratoria
6	Síntesis del material legible	Afirmativa
7	Integración de los elementos	Expansiva, confiada

Klien y sus colaboradores han establecido una escala de niveles de experiencia. En los primeros niveles (cuadro II), los pacientes de psicoterapia hablan solamente de acontecimientos exteriores de una forma despegada, mientras que en los niveles superiores, describen libremente sus experiencias personales implicándose ellos mismos en ella.

Puede advertirse que en el nivel 1 el paciente se muestra impersonal y desapegado del asunto.

En los niveles 2 a 4 el cliente se implica y participa de las experiencias descritas, mientras que en los niveles superiores es capaz de sentir el problema, pero también de distanciarse suficientemente de él para explorarlo y analizarlo.

Esta actitud es frecuentemente descrita como distanciamiento *completo*, o *yo observador*. El estudio de la escala revela además que, en la mayor parte de las psicoterapias bien resueltas, el paciente se ha expresado en un nivel 4 o más.

Si no consigue pasar de los niveles inferiores, la psicoterapia fracasa a menudo.

Esto muestra que el éxito o el fracaso de una psicoterapia *dependen del nivel en el que el sujeto vive su experiencia* y no solamente de la competencia del terapeuta o del tipo de terapia.

Se sabe desde la antigüedad, que en momento del verdadero retorno a sí mismo y del verdadero cambio de la personalidad, las terapias de tipo verbal y conceptual son bastantes estériles.

Thallyrmd decía:

"Al hombre se le ha dado la palabra para esconder lo que piensa".

Las raíces de la tragedia del mundo moderno se apoyan en esta política, que consiste en utilizar las palabras en el único medio de expresión. Las vías de retorno al verdadero yo comienza por el reconocimiento de los límites de lo verbal y la rehabilitación total del cuerpo.

El centraje y las meditaciones orientales buscan disipar la niebla interior, conferirle una significación, un sentir susceptible de ser observado objetivamente. Así es como facilitan el despertar así mismo.

Uno de los puntos importantes para conseguir el autocontrol corporal es la normalización de las funciones cerebrales por la regulación de la tensión muscular, la respiración y la voz. El estado de conciencia conseguido por los movi-

mientos del cuerpo es calificado de relajación dinámica, por oposición al estado alterado de conciencia obtenido por la inmovilidad.

Se considera que en todos los casos, la normalización de las funciones cerebrales, implica un retorno a un estado de conciencia base. Si tuviésemos que definir el estado de conciencia inducido por el centraje, hablaríamos de estado autógeno estático.

Gendlin es profesor del departamento de ciencias del comportamiento de la universidad de Chicago, fue designado como el mejor psicólogo clínico por la American Psychological Association.

Gendlin estima que este tipo de métodos, al cual pertenece el centraje, no es sólo la clave de una psicoterapia eficaz sino que constituye una actitud existencial fundamental para el individuo.

Insiste sobre todo en lo vivido aquí y ahora, Gendlin da prioridad al trabajo sobre grupos en lugar de confinar el centraje a una estricta terapia individual.

El desarrollo de la técnica de zazen lo hemos visto en el apartado tipos de meditación, por lo que no considero oportuno volver a dar más instrucciones sobre ella.

Diferencia entre training autógeno, el centraje, y el zazen

En el training autógeno de Schultz, la atención está dirigida al calor de los brazos y las piernas, a la regulación del pulso y la respiración, después al calor de la región del plexo solar.

En el centraje de Gendlin:

La concentración está dirigida hacia la misma región, que se convierte en el centro donde se rebela el cuerpo- mente.

En estos dos métodos, el cuerpo mente está distendido y la atención dirigida al centro del cuerpo. *El training autógeno y el centraje,* instauran un estado terapéutico del cuerpo mente, en el cual la energía puede descargarse según el modelo de la descarga y la neutralización autógena.

En el zazen:

El objetivo del zazen no es de orden terapéutico, apunta preferente al retorno a la esencia de la existencia humana, al estado original del ser, a la unidad cuerpo mente, a la revelación de esta existencia cuyas raíces son comunes a todas las criaturas, el Zen tiende al movimiento dentro de la inmovilidad, y a la

inmovilidad dentro del movimiento de la vida cotidiana. No es una simple relajación, si no la armonía entre la tensión y la distensión la que permite ser creativo a cada instante.

Pero hay al mismo tiempo una relación profunda entre zazen, centraje y training autógeno:

Es el pensamiento del cuerpo, la atención llevada al cuerpo- mente, la preparación de las condiciones corporales necesarias para la normalización de las funciones cerebrales, para hacer real un estado de conciencia elevado y autentico.

Esta diferencia de objetivos entre el *training autógeno*, *el centraje*, y *el zazen*, se manifiesta en las diferencia entre la descargas y la neutralización autógenas, obtenidas por la concentración en la parte alta del abdomen y la postura de distensión, sin pérdida del tono, cuando uno se concentra en el bajo vientre.

Una tendencia reciente indica que hay personas casi sanas que tratan de recobrar la salud por el zazen.

Quizás, entonces, para algunos sea necesario echar mano del espacio terapéutico definido por el training autógeno o el centraje, como una etapa preparatoria para la práctica del zen viviente.

Sometidos a numerosos estímulos de la vida cotidiana tendemos a perder el funcionamiento normal de nuestro cerebro, y es posible que nuestro estado habitual sea un estado alterado de conciencia. El zazen hace real la condición justa del cuerpo mente. La práctica justa es el origen de todas las vías del ser.

Psicología y fisiología del zazen

La *psico fisiología* de la posición de loto y del control respiratorio está siendo estudiada por muchos científicos.

Recientemente se ha descubierto una diferencia análoga entre los hemisferios izquierdo y derecho, diferencia sin embargo, menos marcada, la que separa *el neocortéx*, *el paleocortex*, y *el diencéfalo*.

La figura cinco representa de manera esquemática esta diferencia:

El hemisferio izquierdo es la sede de las funciones verbales e intelectuales, el hemisferio derecho tiene a su cargo los aspectos emocionales y no verbales. Mientras que el cuerpo siente las leyes naturales y está conectado al orden cósmico.

mico por el hemisferio derecho, el papel del hemisferio izquierdo es asegurar la vida del *ego intelectual en la sociedad*.

Autocontrol y medicina psicosomática

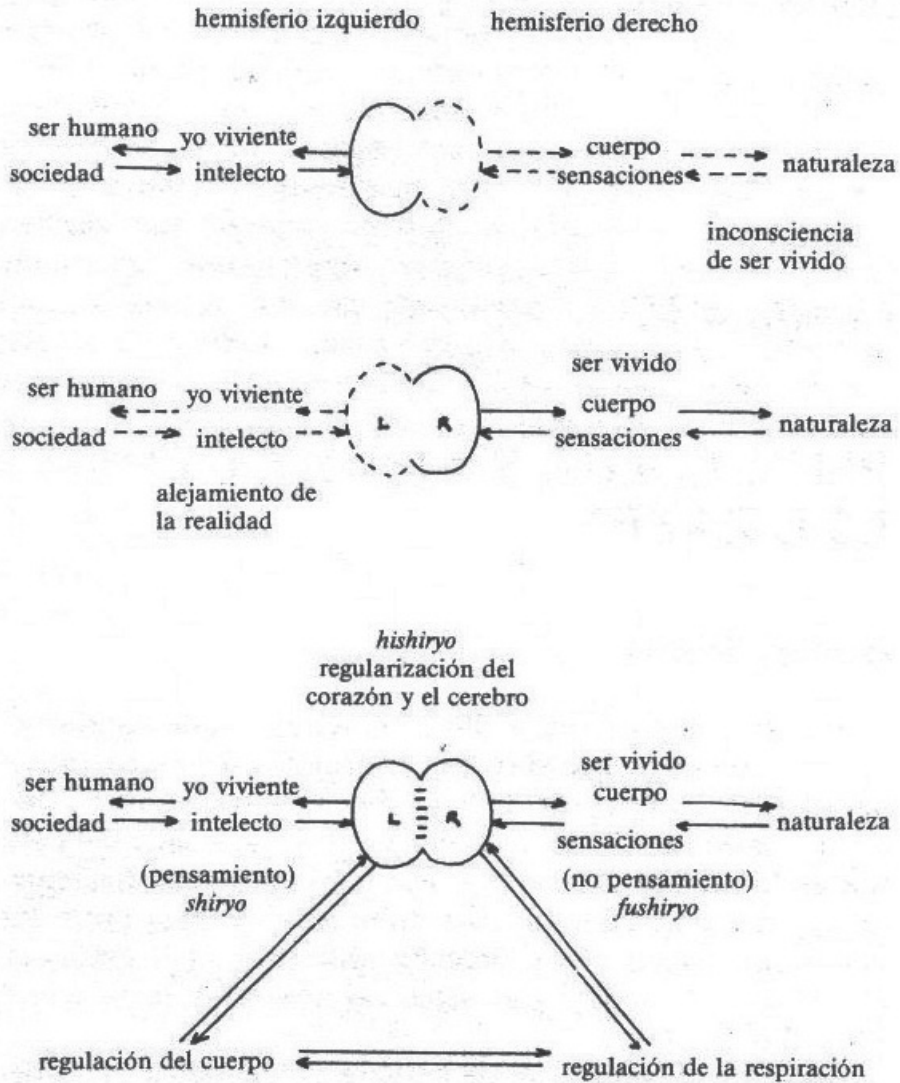


Figura 5

Es importante que la conciencia total no esté falsificada por la *pre-eminencia* de un solo hemisferio para que la interacción de los dos tenga lugar con suavidad.

En el hombre moderno, la actividad del *neocortex* es dominante, y más dominante todavía es la función del *hemisferio izquierdo*, que tiende a suprimir el *hemisferio derecho*.

En otras palabras, a las señales *emocionales* y *corporales* que provienen del *hemisferio derecho*, les cuesta llegar al *hemisferio izquierdo* a causa de la *desconexión- mente cuerpo*, que debilita los mensajes procedentes del *hemisferio derecho*.

El hombre moderno tiende, pues, a debilitar su *ser natural provecho de su ser social*.

A fin de modificar este funcionamiento del cerebro, los métodos centrados en el cuerpo (*somatro- psíquicos*) son más eficaces que los centrados en la psique (*psico-somáticos*). Durante el *zazén*, tal como se ve la figura cinco, la integración funcional de los dos hemisferios está facilitada por la regulación *del cuerpo y la respiración*.

Pensar desde el trasfondo *del no -pensamiento*, (*hishiryo*) está considerado la esencia del Zen.

Veamos que significa en el plano psico-fisiológico:

El no pensamiento designa la falta de atención del hombre moderno hacia las bases de su existencia (la fuerza natural que le anima) en provecho del ego intelectual que le permite la adaptación familiar y social en la vida cotidiana:

“El hombre descuida la fuerza cósmica en provecho de la vida individual”.

Por esto, es por lo que el *zazén* tiene como objetivo el retorno a la unidad del cielo y la tierra, la toma de conciencia existencial de que todas las criaturas tienen la misma raíz, la conciencia de que la vida individual es a la vez cósmica.

Se piensa que las leyes de la naturaleza se manifiestan cuando el predominio de un hemisferio acaba, y las comunicaciones entre los dos hemisferios quedan restablecidas. Aquello que es captado intuitivamente por el hemisferio derecho a través de la sabiduría del cuerpo, se vuelve consciente en el hemisferio izquierdo. Como dice Dogen:

“Cuando el receptor está en regla con el orden escondido, el cerebro se hace a las voces que hablan más allá del intelecto”.

La meditación Zen está concebida como un estado de vacuidad. En realidad esto no significa volver a la nada, puesto que los pensamientos continúan apareciendo, sino pasar más allá de la comprensión intelectual y regularse, gracias a la concentración pasiva, con las voces de la naturaleza.

El *training autógeno*, llama a este estado *“actividad creadora pasiva”*, es el estado de *hishiryō*, en el que se toma consciencia del orden cósmico, es un estado creativo, en el cual se percibe la voz de la naturaleza más allá de los pensamientos humanos ordinarios. Esta clase de actividad es comparable a los descubrimientos científicos.

Un modo de vida de esta clase, suena de acuerdo con el corazón. Tal como muestra la figura cinco, la mayoría de nuestros contemporáneos viven en calidad de seres sociales apoyándose en las funciones del hemisferio izquierdo.

Algunos, sin embargo, han abandonado hoy en día esa forma de vida volviendo a la naturaleza, es decir se evaden de la realidad social y viven en calidad de seres naturales, dando prioridad al hemisferio derecho.

Esta tendencia se encuentra especialmente entre los que practican el Zen, y para quienes un modo de vida que trasciende la realidad mundana, puede parecerle satisfactorio.

El ideal es preservar la conciencia total y asumir el ser natural con flexibilidad. Si el ser natural es un caballo (*hemisferio derecho*), el caballero (*hemisferio izquierdo*) debe conducirlo de forma que ninguno de los dos se deje dominar por el otro. Éste es el autocontrol cuya clave es el *zazen*, regulación del cuerpo, del corazón y de la respiración.

En el hombre moderno, las funciones del hemisferio derecho se interrumpen, debilitando la conciencia emocional, que es el medio de entrar en contacto con la naturaleza.

El objetivo original del psicoanálisis, es facilitar la toma de conciencia del cuerpo y de las emociones, explicando las relaciones que el sujeto mantiene con sus padres y con las fuerzas naturales.

No obstante la mayoría de los casos, la comprensión puramente intelectual de las relaciones pasadas, y de las distorsiones que resultan de ellas, no permite resolver el conflicto hasta el punto de abrirse al mundo natural. En muchos casos es necesario asociar el método *somático psíquico*, al método *psicosomático*.

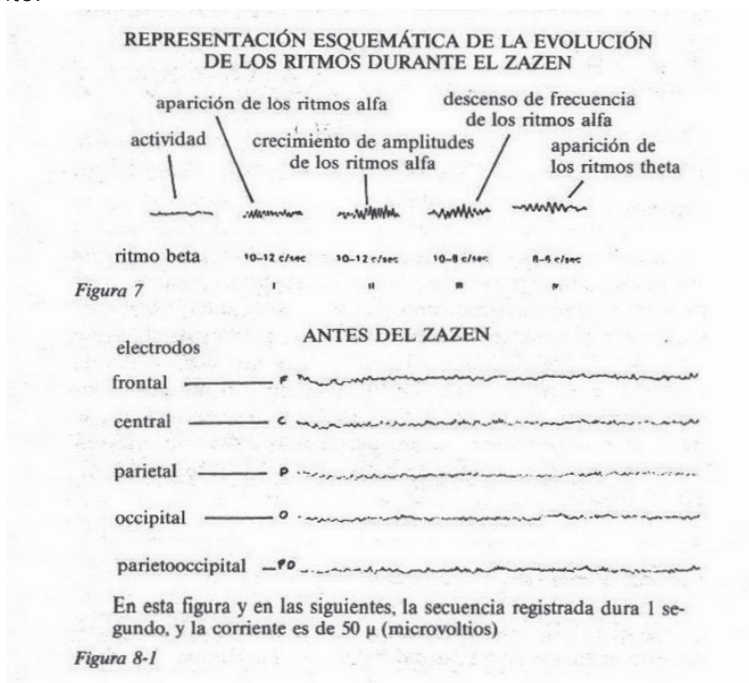
En otras palabras, es el enfoque humanista del *cuerpo-mente* el que permitirá alcanzar la conciencia total.

Si el estado autógeno del zazen es la fuente más pura y más original del autocontrol, este estado podrá servir de espacio al despliegue de diversas técnicas *psico-somáticas* destinadas a desarrollar este autocontrol. En este sentido se podrá, sin atarse al Zen mismo, desarrollar una terapia psicósomática, que ayudará extender la sabiduría de oriente más allá de las fronteras, y que será accesible a todos los hombres, sea cual fuese su condición.

Lectura del electro-encefalograma durante el zazen

En el estudio de las meditaciones, entre las que se encuentra el zazen, se ha puesto énfasis en los ritmos *alfa*. Pero recientemente se ha visto más claro el estudio de los ritmos *theta* presenta un interés mayor. Durante el zazen, la persona que lo practica supera los ritmos *alfa* para producir ritmos *theta*.

En el individuo normal, los ritmos *theta*, aparecen en el momento de adormecerse, es en este estado en el que los artistas y los escritores se encuentran sus ideas más fecundas. Los creadores preparan a veces un lápiz y una hoja de papel sobre su mesita de noche para notar las ideas que emergen en este momento.



La figura siete, representa el registro del electroencefalograma de un monje durante este estudio.

Se ven a la izquierda los ritmos *beta* representativo del estado de vigilia ordinaria. En la fase uno aparecen los ritmos *alfa*.

En la fase dos, la amplitud de las ondas se vuelve mayor.

En la fase tres decrece su frecuencia.

En la fase cuatro aparecen los ritmos *theta* de seis a ocho ciclos por segundo.

Los monjes experimentados son capaces de entrar directamente en la fase cuatro desde el principio del zazen. La mayoría de los principiantes no pueden superar las fases uno o dos.

La figura ocho, representa los registros de electroencefalograma el doctor "Hira" hizo del maestro "Deshimaru".

Se ve al principio el registro antes del zazen (figura 8.1),

Después de 50 segundos tras el comienzo del zazen (Fig.8.2)

50 SEGUNDOS DESPUÉS DEL COMIENZO DEL ZAZEN



Figura 8.2

27 MINUTOS DESPUÉS DEL COMIENZO DEL ZAZEN

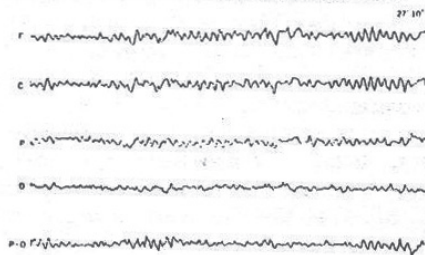
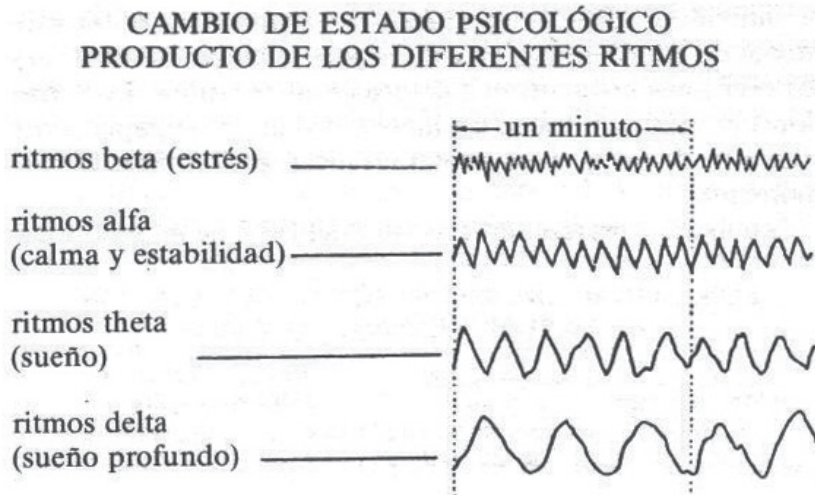


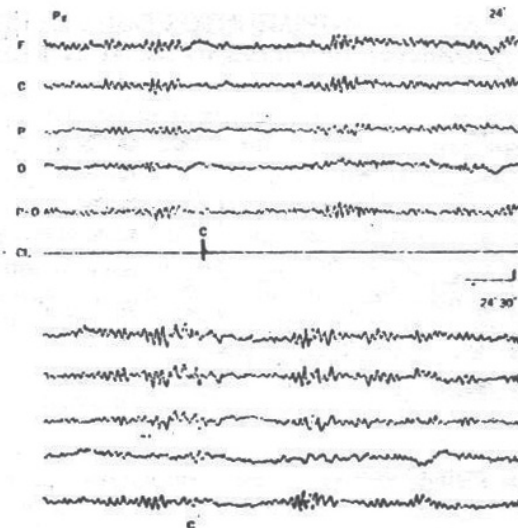
Figura 8.3

Se destaca la aparición de ritmos *alfa* a pesar de que los ojos permanezcan abiertos.

La figura 8.3, es un registro efectuado 27 minutos después del comienzo de la fase. Se destaca la aparición de los ritmos *theta*.



Psicología y fisiología del zazen



El doctor *Tebece*, del departamento de psicología de la *Universidad de Kyushu*, llevó a cabo una investigación profunda con el doctor *Deshimaru* sobre los trazos del electroencefalograma durante las sesiones de training autógeno.

Destaca de este estudio el hecho en que, los estudiantes que practicaban cada día desde hace cuatro meses y medio, los ritmos *alfa* disminuían mientras que los ritmos *theta* y *Delta* estaban en progresión. Estos estudiantes no estaban dormidos, sino que continuaban practicando el training autógeno.

Se dieron cuenta igualmente de que, si estos estudiantes practicaban el training de autorregulación con un dispositivo de *biofeedback*, aprendían a producir ondas theta mucho más deprisa (un cuarto un tercio del tiempo necesario)

¿Cuál es la diferencia entre los ritmos *theta* producidos durante el zazen y los producidos durante el *training autógeno*?

Pocas investigaciones han sido iniciadas sobre este punto, ya sea Japón o en otros lugares. Según el doctor *Hiray*, parece ser que existe una diferencia cualitativa.

He aquí lo que parece caracterizar el trazado de las ondas cerebrales durante el zazen.

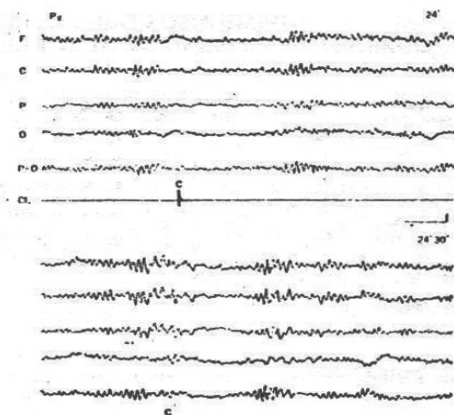
Si algunos estímulos visuales u otros se presentan, las ondas alfa desaparecen reemplazadas por unos ritmos rápidos, que reaparecen rápidamente.

Cuanto más tardan en reaparecer los ritmos *alfa*, más dura la influencia del estímulo. Cuanto más deprisa reaparecen, más corta es la influencia.

Si se compara un practicante veterano con un principiante, destaca que, bajo la influencia de un estímulo auditivo, se observa un efecto durable en el principiante y que, si este último sometido a un estímulo repetido, los ritmos *alfa* tienen tendencia a no aparecer más.

En contrapartida en el practicante experimentado, la interrupción de los ritmos *alfa*, no duran más que dos o tres segundos, incluso si el estímulo se repite.

Psicología y fisiología del zazen



La figura nueve, muestra, en los trazos del electro encefalograma de un monje de 48 años, la influencia efímera de un estímulo auditivo, cuyo testimonio es la breve interrupción de los ritmos *alfa* y *theta*.

El monje que se sometió a la experiencia, hizo esta observación interesante:

“Oía cada sonido distintamente, quizá mejor que la forma ordinaria, pero no me apegaba a él, un poco como cuando uno camina por la calle, de cada persona, pero, a menos que reconozca alguien, no experimenta ningún sentimiento particular”.

En el “*Kongo Hannyakyo*”, se pueden leer observaciones análogas y que son testimonio de un mismo estado de mente, su sentido puede resumirse así:

“Por mucho tiempo que viva, cada individuo lleva a cabo su propia tarea y debe unirse a los demás y a los otros objetos. Pero si se liga a estos objetos, pierde su yo y fracasa en su empresa. El ser debe vivir sin atarse a los diferentes objetos”.

Si se compara el *zazén*, con el *training autógeno*, se ve que en éste los ojos están cerrados los músculos relajados, lo que conlleva un descenso de la sensibilidad a los estímulos exteriores. Los estados provocados por el *zazén* y el *training autógeno* difieren, por tanto, en lo referente al nivel de conciencia y el mantenimiento de éste.

Además, existe una diferencia entre la aptitud de retiro en el *yo interior del training autógeno*, y la actitud durante el *zazén*, que consiste en mantenerse claramente abierto al mundo exterior.

El *zazén* no es pues, sólo una regulación y una integración del mundo interior del yo, sino una actitud que apunta a la armonía del yo y el mundo exterior.

De lo que precede se puede concluir que contrariamente al *zazén*, donde una atención mínima a los estímulos exteriores permite un retorno rápido al estado de serenidad, en el *training autógeno* no se puede esperar ningún fenómeno de esta clase.

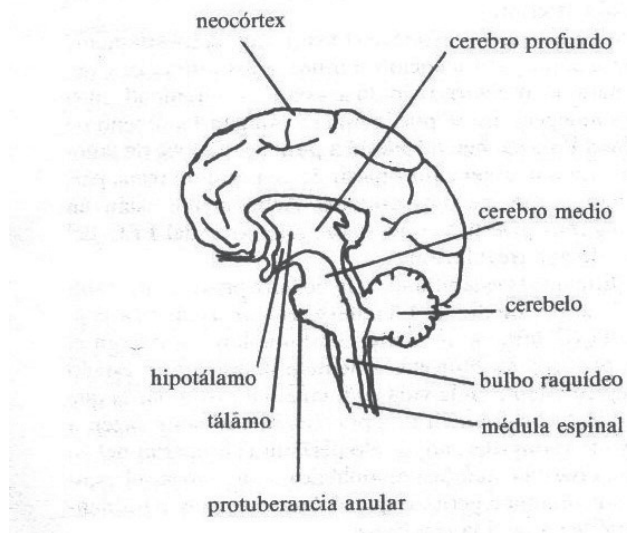
Se diría que la estabilidad de la postura provoca la estabilidad de la personalidad. Ejercitarse en conservar una postura inmóvil durante un tiempo bastante largo, como en el *zazén*, puede contribuir eficazmente a mantener un estado psicológico estable en la vida cotidiana.

Zazén y cerebro

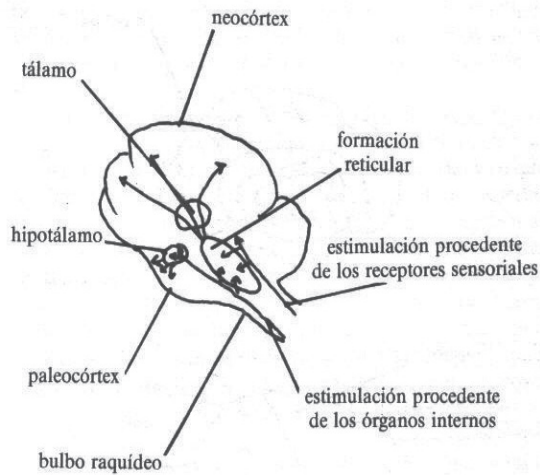
El *córtex* cuenta con unos 14 millones de células (algunos hablan incluso de 30.000 millones) está formado genéticamente por una parte antigua, el *paleo*

córtex, y una parte reciente, el *neocórtex*. De una manera general el *neocórtex* sede del intelecto, percibe, juzga, reflexiona y dirige los movimientos. Los *lóbulos frontales* se encargan de las funciones humanas tales como la voluntad, la capacidad de prever, los sentimientos.

Dicho de otra manera, el *neocórtex*, es la sede de la sabiduría y de las necesidades específicas humanas.

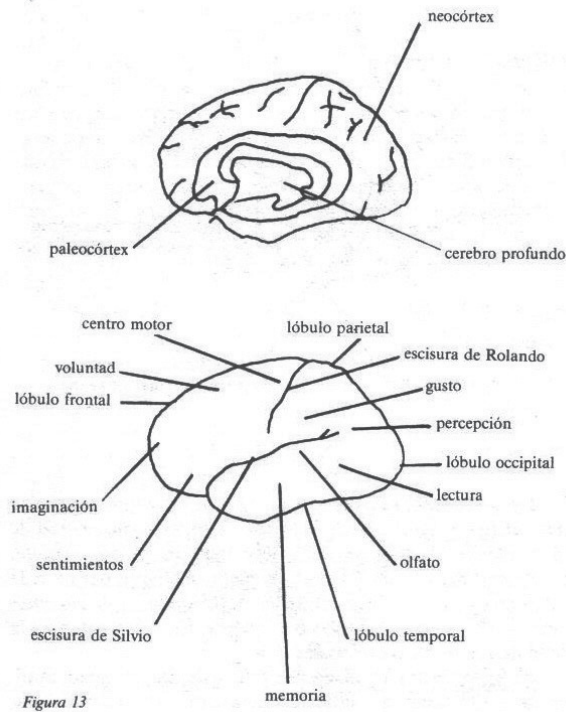


Psicología y fisiología del zazen



Por el contrario, el *paleo córtex* se considera la sede de los instintos. Se encarga de lo que es directamente necesario para el mantenimiento de la vida y de la especie: necesidad de alimentación, pulsión sexual y necesidad del grupo, así como las reacciones de placer o de disgusto que acompañan a la satisfacción o a la frustración de las necesidades, y de las emociones tales como el miedo o la cólera.

El paleo córtex, es la sede de las necesidades instintivas.



El hipotálamo es el centro del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino, que controlan el funcionamiento de los órganos internos. Es la sede de los mecanismos homeostáticos.

El *paleo-córtex* gobierna el *hipotálamo*, La sede de los instintos y de las emociones y el centro regulador de las funciones internas mantienen, por tanto, estrechas relaciones mutuas.

El paleo-córtex está, por sí mismo, bajo el control del *neocortex* sede del intelecto.

Este punto es capital para la comprensión de las conexiones entre el cuerpo y la mente.

Detrás del *cerebro profundo*, en el tronco cerebral, se encuentra un centro más primitivo todavía que controla la respiración, los latidos cardiacos, la secreción salivar, la tensión muscular, etcétera. El tronco cerebral, donde se encuentra el *hipotálamo* y que se encarga de las funciones que mantienen el sujeto con vida, puede ser considerado como la sede de la vida.

Recientemente se ha descubierto que la formación reticular, envía señales de despertar en dirección del *córtex cerebral*.

¿Cómo se integran en un todo estas diferentes partes y en qué sentido actúan?

La respuesta depende del nivel de despertar mantenido en cada parte del cerebro.

La formación reticular envía unas señales al *neocortex* mientras que otras señales son enviadas del hipotálamo al *paleo-córtex*. La formación reticular que estimula el *córtex-cerebral*, es la misma que la estimulada por la luz percibida por los ojos, por las sensaciones táctiles de la piel, por los sonidos percibidos por las orejas, por los receptores de la contracción muscular, por las sensaciones surgidas de los órganos internos, como por ejemplo, el hambre.

El estado del espíritu humano está regido por el equilibrio entre las necesidades naturales surgidas de la sede de la vida (tronco cerebral), las necesidades instintivas surgidas del paleo-córtex, las necesidades específicamente humanas, y el intelecto, que tiene su sede en el neocortex. La formación reticular que estimula fundamentalmente el neocortex y el paleo-córtex, determinan, pues, de esta manera importante, el estado de la mente.

Algunas investigaciones recientes han puesto claramente en evidencia, no sólo la importancia de la formación reticular en la regulación de la conciencia, de la cual depende toda la actividad mental, sino también el hecho de que la conciencia está controlada por las interacciones entre el neocortex, el paleo-córtex, el tálamo y el hipotálamo.

Si los seres humanos no tuvieran más que una vida vegetativa, sería suficiente con poseer lo que se sitúa debajo del tronco cerebral. Desde el tronco cerebral hasta el paleo-córtex, existe una analogía fundamental entre el hombre, el animal y vegetal.

El neurofisiólogo norteamericano "*Glehorn*", ha mostrado que los diferentes estados cognoscitivos y emocionales *dependen del conjunto de los sistemas simpático y parasimpático*.

Las aproximaciones somatopsíquicas modifican aparentemente, la descarga *propioceptiva* aferente al sistema activador *retículo-hipotalámico*, gracias a

la relajación muscular y al control respiratorio, provocando un estado óptimo del equilibrio *hipotalámico* (simpático-parasimpático).

En tal estado de equilibrio, las descargas entre el *hipotálamo* y el *córtex*, disminuyen y provocan de esta manera un descenso de la excitación cortical y una dominancia del sistema *parasimpático*

“Gelhorn” asimila a esto a:

“A un estado de vacuidad de la conciencia sin pérdida de la conciencia”.

La vacuidad de la conciencia indica un deslizamiento hacia el estado de relajación para-simpática. Mantener este estado necesita un esfuerzo consciente que puede traducirse por una estimulación ligera del sistema simpático.

Gelhorn señala que ninguna de las técnicas derivadas del *training autógeno* provocó un cambio de la *actividad eléctrica cortical y subcortical* comparable a la que se observa en el Zen.

Conclusiones

Confío que la descripción de las páginas anteriores haya servido para demostrar que el zazen, es uno de los métodos más admirables que permiten el despertar de yo y el autocontrol de cada uno. También espero que lo anteriormente dicho haya servido para demostrar que muchas de las enfermedades modernas y trastornos de la personalidad están provocados por un modo de vida absurdo.

Por todo esto pienso que la vía de conseguir la salud, y la vía de la realización de uno mismo, no es más que una sola cosa.

Actualmente muchos médicos se interesan por el Zen y lo someten a investigación científica. Las investigaciones del doctor *Hirai* sobre las modificaciones del trazo del electroencefalograma durante el zazen, ha mostrado claramente que éste influye no sólo en el estado de la mente, sino también en la fisiología misma del cerebro.

Estos trabajos demuestran objetivamente la unidad del cuerpo- mente.

El doctor *Hirai*:

“este estado de conciencia, producido naturalmente durante el zazen, reflejado en el electroencefalograma y medido como otros fenómenos fisiológicos, es la conciencia del despertar, la que está en la profundidad del espíritu de los hombres desde su nacimiento. La llamamos conciencia original”.

Bloque 4: Frutos de la meditación (intuición, creatividad)

Unidad didáctica 1

1.1.1 Intuición

1.1.2. La creatividad

1.1.2.1. Niveles y modalidades de la creatividad.

1.1.2.2. Efectos del pensamiento creativo

1.1.3. Fluir (el camino para conseguir la felicidad)

Bloque 4: Frutos de la meditación (intuición, creatividad). Unidad didáctica 1

Bloque 4: Frutos de la meditación (intuición, creatividad)

Unidad didáctica 1

1.1.1. Intuición

La intuición es un concepto que se describe como aquel conocimiento que es directo e inmediato, sin intervención de la deducción o del razonamiento, siendo habitualmente considerado como evidente.

La palabra “*intuición*” viene del latín “*intueri*”, que se traduce más o menos como “*mirar hacia dentro*” o “*contemplar*”.

En la Edad Moderna ha sido estudiado por los racionalistas, los empiristas, Kant y el criticismo y la fenomenología.

No obstante lo anterior, poco a poco el problema de la intuición ha ido derivando desde el campo de la especulación filosófica al campo de la ciencia positiva, siendo considerado más bien un tema de investigación psicológica y neurológica.

Según algunas teorías psicológicas, se le llama intuición al conocimiento que no sigue un camino racional para su construcción y formulación, y por lo tanto no puede explicarse o, incluso, verbalizarse.

El individuo puede relacionar ese conocimiento o información con experiencias previas, pero por lo general es incapaz de explicar por qué se llega a una determinada conclusión o decisión. Las intuiciones suelen presentarse más frecuentemente como reacciones emotivas repentinas a determinados sucesos, percepciones o sensaciones, que como pensamientos abstractos elaborados y muy relacionados con las creencias e ideologías.

En el lenguaje popular suele significar con frecuencia *presentimiento*.

Desde el comienzo de la reflexión filosófica el conocimiento de los sentidos ha sido puesto en cuestión en cuanto a su objetividad y universalidad, y por tanto su valor de conocimiento científico, suscitándose entonces el problema permanente acerca de cómo es posible el valor objetivo de los conceptos, y su

relación con lo sensible, y en definitiva, la objetividad del conocimiento en su pretensión de conocimiento verdadero como ciencia.

La llamada filosofía tradicional ha justificado la verdad de los conceptos como conocimiento obtenido por abstracción del conocimiento singular de la experiencia, puesto que el entendimiento era capaz de "intuir la esencia" de las cosas.

Si tradicionalmente se admitía la intuición del conocimiento sensible de la experiencia, como la intuición intelectual del entendimiento en la elaboración de los conceptos, tal planteamiento cambia radicalmente en la Edad Moderna.

Descartes desde el racionalismo considera válida la intuición:

*en la representación sensible de la extensión como ideas en la conciencia y

* como deducción de ideas en la conciencia a partir de unos principios o ideas innatas; lo que denomina análisis como conocimiento evidente con certeza.

Los empiristas en cambio, no reconocerán más intuición que la intuición sensible de la experiencia como ideas en la conciencia; concibiendo la evidencia como "representación en la conciencia".

La cuestión del conocimiento científico en su relación con los conocimientos "formales" a priori, y los contenidos "materiales" de la experiencia, dio lugar a una profunda problemática en cuanto a la consideración y justificación del conocimiento científico.

Los matemáticos por ejemplo según consideraron el fundamento de su ciencia se denominaron intuicionistas o formalistas.

Hoy día la intuición es considerada dentro del marco de investigación de las acciones cognitivas, lo que se conoce como cognitivismo. Es un problema de transversalidad en que intervienen multitud de ciencias tanto estrictamente positivas (neurofisiología, biología molecular, genética, psicología,..etc.) Como filosóficas (antropología, sociología, lingüística, cultura... etc.).

Según *Burke y Miller* la intuición sería la solución de problemas realizada de modo inconsciente y basada en el conocimiento acumulado por la experiencia cotidiana, la actividad profesional específica y la formación académica.

Es decir, que la intuición no es una facultad distinta a la actividad racional y creativa ordinaria; su diferencia radicaría en que el proceso que da lugar a su

realización práctica se llevaría a cabo mediante una intervención automática del subconsciente, en el que éste seleccionaría la información guardada en la memoria relevante en cada situación particular.

Para *Carl Jung* se necesitan símbolos “mágicamente” efectivos, que contengan aquellos analogismos primitivos que hablan a lo inconsciente. Sólo mediante el símbolo puede lo inconsciente ser alcanzado y expresado.

Esa función del símbolo en el desarrollo de la intuición la define *Howard Gardner* :

inteligencia intrapersonal, como la habilidad para plasmar los sentimientos en códigos simbólicos.

Algunos autores entre ellos *Gerd Gigerenzer* argumentan:

Que habitualmente se desarrollan muchos procesos mentales en el cerebro que perciben y elaboran deducciones inconscientes, o en un sentido más biológico ponderaciones condicionadas por los prejuicios cognitivos, donde solo el resultado pasa a ser consciente.

El conocer el resultado de forma consciente y no el cómo se ha llegado a este, la persona interpreta ese resultado como una intuición debido a factores evolutivos como un resultado acertado. Este proceso natural es una herencia evolutiva, que permite una rápida conclusión, que no entre en conflicto con la voluntad o la conciencia del individuo.

Otros autores asocian este factor evolutivo a la selección puesto que aquellos cuyo resultado inicial más rápido les parece correcto reaccionan también con mayor velocidad, y en condiciones de competencia, esto puede ser una ventaja independientemente de la veracidad de la información, o de como se ha llegado a esta. La intuición por tanto no deja ser una forma de prejuicio cognitivo.

Con frecuencia es necesario saber solo el resultado, puesto que así se evita el gasto energético de deducirlo conscientemente.

Descartes nos dice que los actos de nuestra inteligencia o razón gracias a los cuales podemos llegar al conocimiento cierto son dos, la intuición y la deducción.

Explica que la *intuición* no es el testimonio de los sentidos ni el juicio engañoso de la imaginación sino la *concepción que nace o tiene su origen en las “solas luces de la razón”*.

Es más, asegura que la deducción no deja lugar a dudas de aquello que comprendemos. *Identifica la intuición con la luz natural.*

Podemos entender la diferencia establecida por Descartes entre la intuición, y la deducción si nos fijamos en la diferencia entre mostrar y demostrar.

Demostramos algo cuando damos razones que justifican nuestra opinión, cuando relacionamos una proposición con otra hasta llegar, a modo de conclusión, a lo que queríamos demostrar.

La demostración es un proceso discursivo de nuestra razón. Sin embargo mostramos algo cuando, simplemente, ponemos ante un sujeto aquello que queremos mostrar, cuando hacemos que el sujeto al que queremos convencer tenga presente delante de él, la realidad u objeto en la que queremos que crea.

Es fácil poner ejemplos de esta diferencia fijándonos en los objetos físicos. Podemos intentar convencer a alguien de que en su casa hay un ladrón argumentando que le han forzado la ventana, que hay luz, que se oyen ruidos extraños, es decir dándole razones concluyentes.

Pero también lo podríamos hacer (aunque con grave riesgo para nosotros y nuestro amigo, es llevar a esa persona al interior de la casa y mostrándole la presencia del ladrón).

No es necesario demostrar todo, puesto que hay cosas que no se pueden demostrar, pero que nuestra mente puede ver inmediatamente que son ciertas. Estas cosas son precisamente los fundamentos o bases de toda demostración

Descartes tomó del proceder matemático, particularmente de la geometría, la distinción entre intuición y deducción.

La geometría euclidiana parte de unos primeros principios indemostrables o axiomas y mediante cadenas argumentativas concluye en proposiciones cada vez más complejas o teoremas.

A diferencia de algunas consideraciones contemporáneas, que defienden la idea de que dichos principios se aceptan por convención, o por su poder para generar muchas proposiciones consistentes, Descartes consideró que se aceptan porque la mente ve inmediatamente su verdad (por intuición); sin embargo llegamos a la verdad de los teoremas por deducción

Lo peculiar del enfoque racionalista consiste en considerar que, junto con lo que podríamos llamar intuición sensible o percepción, existe una intuición más perfecta, la intuición de la mente o *intuición intelectual*.

Descartes pone como ejemplos de este tipo de conocimiento, la intuición de la propia existencia, el acto de conocimiento que la mente tiene de sus propias vivencias. Pero también el conocimiento de verdades universales respecto de objetividades o realidades distintas a la de la propia mente (que el triángulo está definido sólo por tres líneas)

Por último, estableceremos las diferencias según Descartes entre la intuición y la deducción:

- *La intuición es un acto simple*, la deducción es un cierto movimiento o sucesión de la mente;
- *La intuición ofrece evidencias presentes*, mientras que la deducción parece exigir la presencia de la memoria, el recuerdo de haber vivido ciertas evidencias, pero no exige la evidencia actual;
- *La intuición es más básica o fundamental que la deducción*, pues incluso podemos decir que la deducción no es otra cosa que intuiciones sucesivas.

Es algo conocido por todos, que los grandes descubrimientos de la historia han surgido a través de la intuición, no del intelecto. La intuición es algo que va más allá de la mente racional, que esta confinada dentro de la frontera del razonamiento.

El intelecto, está claro que tiene muchísima utilidad en este mundo que está dirigido por la razón, pero hemos creado un desequilibrio entre la razón y el corazón. La lógica y las matemáticas son útiles, pero el intelecto es su siervo, no sabemos si lo que estamos creando nos puede servir para destruirnos o crear un mundo mejor.

El intelecto vive siempre a base de prejuicios. No puede ser noble porque le falta experiencia, en cambio el instinto ha sido el que nos ha hecho sobrevivir a las situaciones más adversas y evolucionar.

Las personas movidas por el corazón: los músicos, pintores, escritores, poetas.... se han considerado gente desequilibrada porque se han dejado guiar más por sus instintos que por la razón. Pero la verdadera sabiduría, está en el equilibrio, entre la razón y la intuición.

En la meditación al dejar el proceso de pensamiento, estamos abriéndonos a las fronteras de lo no racional, de lo desconocido, es un salto que no se puede

explicar con el intelecto, la intuición trabaja en lo incognoscible, es más profundo que el intelecto.

A través de la meditación nos abrimos a la intuición que es la que nos va a dar la dirección en nuestra vida. La dirección no es un sentimiento interno es tu misma subjetividad, puedes sentir la dirección pero no la puedes programar es algo vivo, está en movimiento, no sabe nada de futuro ni de pasado, sólo vive el momento, y lo vive de una forma tan intensa, que el fruto de esa intensidad es el momento siguiente. La dirección surge de vivir el momento presente algo que ocurre.

La meditación nos llevara a descubrir mundos desconocidos, a medida que los vamos descubriendo, nos iremos conociendo a nosotros mismos

Albert Einstein dijo:

“La única cosa realmente valiosa es la intuición”.

“La intuición es un canal que hay entre nosotros y el Universo, es el acceso directo a una sabiduría universal que está ahí para que la utilicemos. Si la escuchas, la intuición te ayudara a ir por el camino apropiado, desde donde estés, a donde quieras ir”.

Y para un poco de reflexión, otra maravillosa perla de Einstein:

“La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional su siervo, pero nuestra sociedad actual honra al siervo y se olvida por completo del regalo”.

1.2.2. La creatividad

Comencemos por las definiciones más básicas de creatividad que se encuentran en la literatura:

El diccionario de Psicología define la creatividad como un término no bien definido, que designa una serie de rasgos de personalidad, intelectuales y no intelectuales de los sujetos creativos.

El concepto de creatividad es diferente según el contexto en que se encuentre, y no tiene un solo significado, ya que la actividad humana implícita en él puede ser variada.

Esto no significa que se pueda llamar creativa a cualquier situación. Hay límites determinados para el uso del vocablo, pero esas mismas fronteras son vagas; los límites, indeterminados. Lo cual no implica que no podamos reconocer que estos límites existen.

Para definir el concepto de creatividad es necesario conocer su raíz etimológica. La palabra creatividad deriva del latín *"creare"*, la cual está emparentada con *"crecere"*, lo que significa crecer; por lo tanto la palabra creatividad significa *"crear de la nada"*.

Dentro de las distintas áreas, y según varios autores, podemos encontrar distintas y variadas definiciones acerca de la creatividad según los distintos enfoques. Algunas publicaciones hablan de 400 términos distintos de la creatividad. Algunos términos son ambiguos y confusos.

Lo que sí se tiene claro es que la creatividad es una condición necesaria en las actuales condiciones de vida, ya que el medio obliga al hombre a modificarlo para que éste sea más adaptable a su entorno y pueda sacar mejores ganancias.

Se puede decir entonces que la mayoría de los logros de la humanidad son logros creativos, como por ejemplo lo es la escritura, la luz eléctrica, el teléfono y tantos más elementos que han ayudado al progreso de la humanidad.

Definiciones de creatividad según diferentes autores y características de los sujetos creativos.

Mackinnon:

Resume los caracteres de la personalidad creativa como:

"estos individuos son inteligentes, originales, independientes en su pensar y en su hacer, abiertos a la experiencia de su medio interior y del exterior, intuitivos, estéticamente sensibles y libres de limitaciones inhibitorias. Poseen también un alto grado de energía, un compromiso perseverante en el esfuerzo creador y un fuerte sentido de predestinación, que incluye cierto grado de capacidad de decisión".

Además, planteó que los sujetos más creativos se interesan poco en los detalles y aspectos más prácticos de la vida, se inclinan a los significados, implicaciones y equivalentes simbólicos de las cosas e ideas, son capaces de tolerar la tensión provocada por valores en conflicto y efectuar una síntesis e integración entre ambos aspectos. A estas cualidades se agrega el sentido del humor.

Csickzentmoholyi:

Desde una perspectiva integrada, explica la creatividad como una función de tres elementos:

Campo (lugar o disciplina donde ocurre),

Persona (quien realiza el acto creativo)

Y dominio (grupo social de expertos).

Define la creatividad como " *el estado de conciencia que permite generar una red de relaciones para identificar, plantear, y resolver problemas de manera relevante y divergente*".

Papalia en su libro de Psicología - ,define la creatividad como:

Es la habilidad de ver las cosas bajo una nueva perspectiva e inventar luego soluciones nuevas, originales y eficaces. Existirían por lo tanto dos tipos de pensamiento que se relacionarían con la resolución de problemas y la creatividad:

El pensamiento *divergente*, que es la capacidad para descubrir respuestas nuevas y originales;

Y el pensamiento *convergente*, que lo define como la capacidad para descubrir una única respuesta correcta.

Estos pensamientos estarían también altamente relacionados con la motivación, los conocimientos previos, el aprendizaje, la independencia de carácter y la determinación.

Taylor:

Advierte la importancia del pensamiento *divergente* en los sujetos creativos, esto se refiere a que no hay solo una solución, sino muchas posibles soluciones, especialmente en lo que se refiere a la producción de ideas, fluidez, flexibilidad y originalidad.

El humor y la imaginación también dan cuenta de un individuo verdaderamente creativo, además de la curiosidad, afán de manipular los objetos, capacidad para encontrar interrogantes y para estructurar de otra forma las ideas que se presentan. Las características de personalidad que se atribuyen a sujetos creativos son:

- autonomía
- femineidad de los intereses
- dominancia
- autoafirmación
- autoaceptación

- facilidad de los recursos
- radicalismo
- complejidad psicológica

Barron:

En sus investigaciones sobre creatividad, al estudiar las diferencias que tenían las personas más creativas con las no creativas al responder a orden y al desorden, encontró que las personas más creativas responden y toleran más el desorden que los no creativos.

Desde esta investigación formuló cinco hipótesis sobre las personas creativas:

Prefieren la complejidad y cierto desequilibrio aparente en los fenómenos.

Son psicodinámicamente más complejos y poseen un mayor ámbito personal de creatividad.

Suelen ser más independientes en sus juicios.

Son más autoafirmativos y dominantes.

Rechazan la represión como mecanismo defensivo para el control de los impulsos.

Planteó que los individuos más creativos están dotados de grandes reservas de energía disponible, esta puede ser resultado de un alto nivel de salud psíquica. Las investigaciones de Barron arrojan doce características básicas de las personas altamente creativas:

- Son más observadores que la mayoría.
- Expresan verdades a medias.
- Además de ver las cosas como otras personas, las ven de otra manera.
- Son independientes en relación con sus facultades cognoscitivas, las cuales valoran mucho.
- Se sienten motivados por su talento y valores.
- Son capaces de manejar y comparar varias ideas al mismo tiempo y efectuar síntesis más elaboradas.

- Su impulso sexual es más acentuado, son más vigorosos físicamente y más sensibles. Tanto su vida como su percepción del universo son más complejas.
- Están más conscientes de sus motivaciones y fantasías inconscientes.
- Su yo es suficientemente fuerte como para efectuar regresiones sin riesgo de desintegración.
- Permiten que la distinción entre sujeto y objeto desaparezca en algunas situaciones, como el amor y el misticismo.

John M. Keil:

Señala que las personas creativas tienen características particulares:

Como una gran curiosidad, son capaces de tener ideas y llevarlas a cabo de aceptar la crítica, de soportar las presiones, no se ponen impacientes son capaces de trabajar en más de una cosa a la vez.

Plantea que hay dos características fundamentales en los niños: la capacidad de sorpresa, y la capacidad de sobreponerse a las frustraciones. La capacidad de sorpresa permite que el niño sea impactado por la realidad, y esta le llame la atención y permite que el niño al encontrar algo que no conoce, pueda imaginarlo en forma vivida, y suponer las consecuencias de tal o cual acción.

Los adultos en cambio, abandonan rápidamente su interés por algo que les produce angustia, y tienen menos capacidad de sobreponerse a las frustraciones, mientras que el niño juega y se divierte, transformando en un reto aquello que en un principio le provoca frustración.

Para resumir podemos decir que el individuo creativo es capaz de tolerar la ambigüedad conceptual y no se angustia ante el desorden configurativo. Se ha planteado, además, la idea que para ser un sujeto creativo hay que aprender a serlo, siendo creativo

Guilford:

El aporte de éste autor, está en la descripción de las habilidades asociadas a cada estilo creativo. A partir de diversos estudios, propone un listado de habilidades que se encuentran presentes en las personas creativas. Estas habilidades son:

- **Fluidez:**

- es la característica de la creatividad o la facilidad para generar un número elevado de ideas. Según Guilford existen distintos tipos de fluidez: Fluidez adicional (producción cuantitativa de ideas), fluidez de asociación (referida al establecimiento de relaciones) y fluidez de expresión (facilidad en la construcción de frases. Ejemplo: A un niño se le entregan cierta cantidad de legos, con los cuales él deberá ser capaz de construir una serie de figuras. Si al finalizar la tarea el niño logró formar varias figuras, se puede afirmar que posee esta habilidad.

- **Sensibilidad a los problemas:**

- la sensibilidad denota la capacidad que poseen las personas creativas para descubrir diferencias, dificultades, fallos o imperfecciones dándose cuenta de lo que debe hacerse.

- Ejemplo: Se le presentan a los niños dos imágenes similares y se le pide que encuentre las diferencias. Si el niño es capaz de encontrar todas las diferencias en un determinado tiempo, esto quiere decir que el niño posee sensibilidad a los problemas.

- **Originalidad:**

- Es la aptitud o disposición para producir de forma poco usual respuestas raras, remotas, ingeniosas o novedosas. Las observaciones empíricas identifican esta cualidad como esencial a todos los productos que han tenido origen en procesos creativos.

- Ejemplo: Dar a los alumnos una cantidad variada de materiales para que diseñen una ropa de extraterrestre.

- **Flexibilidad:**

- Involucra una transformación, un cambio, un replanteamiento o una reinterpretación. La flexibilidad puede ser de dos tipos: espontánea (sí el sujeto es capaz de variar la clase de respuesta que da) y adaptación (cuando el sujeto realiza ciertos cambios: de estrategia de solución de planteamiento para tener éxito).

- Ejemplo: Después de leer una historia los alumnos deben ser capaces de cambiar el final.

- **Elaboración:**

- Es el nivel de detalle, desarrollo o complejidad de las ideas creativas. Implica la exigencia de completar el impulso hasta su acabada realización. Es la aptitud del sujeto para desarrollar, ampliar o embellecer las ideas.

- Ejemplo: se les pide a los alumnos que pongan más detalles a una película para hacerla más interesante.

- **Capacidad de redefinición:**

- Es la capacidad para reestructurar percepciones, conceptos o cosas. La persona creadora tiene la habilidad para transformar algo en otra cosa. Ejemplo: Se le presentan al niño 10 circunferencias, éste debe ser capaz de transformarlas en otros objetos, como: una pelota, un sol, un reloj, etc.

Según este autor, cada una de estas habilidades parece relacionarse con las distintas etapas del proceso creador

La sensibilidad es central en la percepción de los problemas; la evaluación es más necesaria para las etapas finales.

La originalidad, se entiende como el carácter singular de un producto dado y más que una habilidad se le puede considerar como un juicio acerca del producto mismo.

La fluidez de pensamiento, se refiere a la capacidad de la persona para generar ideas frente aun problema dado en un lapso de tiempo determinado. La redefinición, se refiere a la capacidad para postular formas novedosas para definir objetos ya conocidos.

	AUTORES		
Indicadores	Viktor	J.P.	E. Paul
	Löwenfeld	Guilford	Torrance
Sensibilidad para problemas. Preguntas	X	X	X
Fluidez, productividad	X	X	X
Flexibilidad mental	X	X	X
Originalidad	X	X	X
Formular hipótesis	X	X	X
Redefinir (usos inusuales)	X	X	X

Indicadores	AUTORES		
	Viktor	J.P.	E. Paul
	Löwenfeld	Guilford	Torrance
Mejora del producto	X	X	X
Establecer relaciones remotas	X	X	X
Elaboración	X	X	X
Síntesis	X	X	X
Abstracción	X		
Análisis	X		
Organización	X		
Comunicación	X	X	X

La creatividad resumiendo, es por tanto la capacidad de crear, de producir cosas nuevas y valiosas, es la capacidad del cerebro para llegar a conclusiones nuevas y resolver problemas en una forma original.

La actividad creativa debe ser intencionada y apuntar a un objetivo. En su materialización puede adoptar, entre otras, forma artística, literaria o científica, si bien, no es privativa de ningún área en particular.

La creatividad es el principio básico para el mejoramiento de la inteligencia personal y del progreso de la sociedad y es también, una de las estrategias fundamentales de la evolución natural.

Es un proceso que se desarrolla en el tiempo y que se caracteriza por la originalidad, por la adaptabilidad y por sus posibilidades de realización concreta

Creatividad es la producción de una idea, un concepto, una creación o un descubrimiento que es nuevo, original, útil y que satisface tanto a su creador como a otros durante algún periodo.

Todos nacemos con una capacidad creativa que luego puede ser estimulada o no. Como todas las capacidades humanas, la creatividad puede ser desarrollada y mejorada.

Niveles y modalidades de la creatividad.

Las formas o niveles de creatividad son resultantes del grado de transformación o alteración del medio. Integran la persona, el proceso, el medio y el problema.

Según Taylor, la creatividad se evidencia a través de distintos niveles:

Nivel expresivo:

Representa la forma más elemental de transformación, caracterizándose por la improvisación y la espontaneidad. El hombre es capaz de descubrir nuevas formas de manifestarse, que le permiten por una parte, una auto identificación y por otra, una mejor comunicación con los demás y con el ambiente

Nivel productivo:

Se caracteriza por la acentuación del carácter técnico. Su orientación hacia la productividad, permite el incremento numérico del producto, el afiamiento de detalles que lo hacen más apto y atractivo. Se fija el objetivo a alcanzar, y el resultado es una realización valiosa por su originalidad.

Nivel inventivo:

Tiene lugar cuando, superadas las expectativas lógicas, se llegan a manipular determinados elementos del medio. Este nivel de creatividad con valor social, se manifiesta en descubrimientos científicos.

Nivel innovador:

Supone un buen nivel de flexibilidad ideacional y un alto grado de originalidad. El sujeto transforma el medio, comunicando resultados únicos y relevantes.

Nivel emergente:

La fuerza creativa irrumpe con tal fuerza que ya no se trata de modificar, sino de proponer algo nuevo. Los sujetos aportan ideas radicalmente nuevas. En general se presenta en el lenguaje abstracto. Es el nivel que caracteriza al talento y al ingenio.

Efectos del pensamiento creativo

En diversos estudios se ha visto que las personas no tienen muchas alternativas distintas para trabajar la información, y que de ellas utilizan sólo tres o cuatro estrategias básicas, al momento de tener que resolver un problema.

Así, el desarrollo de la creatividad, supone el conocimiento y entrenamiento de una amplia gama de estrategias, lo que permite resolver problemas de una forma novedosa y distinta del resto de las personas.

Existen tres factores principales considerados como parte integral del pensamiento creado:

Aptitud para concebir gran número de ideas: "Factor de fluidez". Esto se podría medir con las preguntas tipo: "¿Cuántos usos les puedes dar a un determinado objeto?"

Flexibilidad en los esquemas de pensamiento: es decir, la aptitud de pasar de un pensamiento a otro.

Aptitud para concebir ideas no usuales o remotas.

Los efectos presentes en el pensamiento creativo son:

- *Sensibilidad a la discrepancia:*

- es el sentimiento de que las cosas simplemente no están bien. Los ambientes en los cuales se estimule la detección de inconsistencia tienen mayor probabilidad de dar pie favorable a la creatividad.

- *Sentimientos positivos hacia los desafíos*

Las personas creativas se sienten en su mejor momento cuando están trabajando en algo que los desafía.

- *Abertura a memorias cargadas de afecto:*

- La voluntad de suspender los tabúes, es decir, una persona libre de fobias y negaciones, puede realizar muchas más conexiones y diversas respuestas.

- *Tolerancia a la frustración:*

- El trabajo y la vida, nunca son tranquilos y predecibles. Las personas que tiran la toalla al primer fracaso no logran realizar ningún proyecto.

- *Sensibilidad a la alegría de crear:*

- La sensación de victoria que acompaña a la solución o descubrimiento de alguna cosa, es un sentimiento de logro y realización que puede ser saboreado. Si el placer en terminar el trabajo creativo es disfrutado al máximo, es más fácil entonces, tomar el próximo paso para seguir creando.

La vida tiene que ser multidimensional, sólo entonces podrá tener sentido, no reduzcáis la vida a una sólo dimensión. Dejad que vuestra investigación sea pura. Id vulnerables y desnudos, id abiertos y vacíos, así no encontrareis un solo sentido, de ésta forma encontrareis mil y un sentidos a la vida.

1.3.3. Fluir (el camino para conseguir la felicidad)

No hace mucho el etnólogo *Desmond Morris* dedicó un curioso ensayo a la felicidad, titulado: *La Naturaleza de la Felicidad*.

La definía como el súbito trance de placer que se siente cuando algo mejora, y la fundamentaba como un logro evolutivo de nuestra especie, como el premio genético que recibimos las criaturas de una especie que se hizo curiosa, básicamente pacífica, cooperativa y competitiva para poder adaptarse y superarse en un medio diverso y cambiante.

Argumenta elegantemente que si la felicidad es pasajera, es porque está ligada al cambio. La asociación entre la felicidad y el cambio me atrae mucho pues pone un componente de evolución y desarrollo en aquello que todos buscamos. Dejarse llevar por el cambio, fluir, de eso se trata la felicidad.

En este apartado vamos a examinar el proceso de conseguir la felicidad gracias al control de nuestra vida interna.

Para comprender por qué algunas cosas que hacemos nos hacen disfrutar más que otras, debemos revisar las condiciones de la experiencia de flujo.

Cuál sería el resultado después del poco probable acontecimiento de que uno se convirtiese en millonario, delgado, amado y fuerte?, pasaría simplemente que la persona se encontraría otra vez en la casilla inicial, con una nueva lista de deseos y tan insatisfecha como antes. Lo que realmente satisface a las personas no es ser rico, ni adelgazar, sino sentirse bien con su vida. En la búsqueda de la felicidad, las soluciones parciales no funcionan.

Flujo es el estado mental que la gente describe cuando la conciencia está ordenada armoniosamente

Esto sucede cuando la energía psíquica (o atención) se utiliza para obtener metas realistas, y cuando las habilidades encajan con las oportunidades para actuar. La búsqueda de un objetivo trae orden a la conciencia, porque la persona debe concentrar su atención en la tarea que está llevando a cabo, y olvidarse momentáneamente de todo lo demás.

Esos periodos de lucha para superar desafíos son lo que la gente define como los mejores momentos de su vida. Al adiestrar nuestras habilidades, al

enfrentarnos a desafíos superiores, tal persona se convierte cada vez más en un individuo extraordinario.

El estado óptimo de la experiencia interna es cuando hay orden en la conciencia. Puesto que la experiencia óptima, depende de la capacidad de controlar lo que sucede en nuestra conciencia momento a momento, cada persona lo consigue basándose en su propio esfuerzo y creatividad.

Aristóteles llegó hace veintitrés siglos a la conclusión de que lo que los hombres y mujeres buscan por encima de las demás cosas es la felicidad. Mientras que deseamos la felicidad por sí misma, cualquier otra meta, la valoramos porque esperamos que nos haga felices.

A pesar del hecho de que hoy estamos más sanos y nuestra vida es más larga que en siglos pasados, a pesar de que incluso el menos rico entre nosotros se haya rodeado de unos lujos impensables hace sólo unas décadas, y a pesar del inmenso conocimiento científico, las personas a menudo acaban malgastando sus años y sus vidas entre la ansiedad y el aburrimiento.

¿Cómo podemos conseguir entonces ser felices?

La felicidad no es algo que pueda comprarse con dinero o con poder, no es algo que sucede. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo los interpretamos. De hecho la felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente.

Las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas, eso es lo que más cerca podemos estar de ser felices.

De todos modos, no se puede alcanzar la felicidad mediante la búsqueda consciente de ella. Es al estar involucrados totalmente en cada detalle de nuestras vidas cuando encontramos la felicidad, no intentando buscarla directamente.

Viktor Frankl, psicólogo austríaco, lo resumió sabiamente en el prefacio de uno de sus libros:

“No aspiren al éxito; cuanto más aspiren a él y más lo conviertan en su objetivo con mayor probabilidad lo perderán, puesto que el éxito y la felicidad no pueden conseguirse, deben seguirse..., como si fuera el efecto secundario no intencionado de la dedicación personal a algo mayor que uno mismo”.

Nuestras percepciones sobre nuestra vida son el resultado de muchas fuerzas que conforman nuestra experiencia y cada una provoca un impacto que hace

que nos sintamos bien o mal. Muchas de esas fuerzas están fuera de nuestro control.

Las instrucciones que contienen nuestros genes, la fuerza de la gravedad, el polen del aire, el periodo histórico en el que nacemos ...éstas y otras innumerables condiciones determinan lo que vemos, cómo nos sentimos y lo que hacemos. No es sorprendente creer que nuestro destino está determinado primordialmente por fuerzas externas.

Sin embargo, todos hemos vivido ocasiones en las que en lugar de ser abofeteados por fuerzas anónimas, hemos sentido que teníamos el control de nuestras acciones, que éramos los dueños de nuestro propio destino. En las raras ocasiones que sucede esto sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría que habíamos deseado durante mucho tiempo, se convierte en un hito en el recuerdo de cómo debería ser la vida.

Contrariamente a lo que creemos, los momentos como éstos, los mejores momentos de nuestra vida, no son momentos pasivos, receptivos, o relajados. Los mejores momentos suelen suceder, cuando el cuerpo o la mente de la persona han llegado a su límite en el esfuerzo voluntario, para conseguir algo difícil y que valiese la pena. Una experiencia óptima es algo que hacemos que suceda.

Tener el control en la vida nunca es fácil, y a veces puede ser hasta doloroso, pero a largo plazo, las experiencias óptimas añaden un sentimiento de maestría (o tal vez mejor sería decir de participación, al determinar el contenido de la vida) y están más cerca de lo que queremos expresar normalmente como felicidad, que cualquier otra cosa.

Las personas genuinamente felices son pocas y dispersas ¿cuántas personas de las que conocéis disfrutan con los que están haciendo, cuántas están lo suficientemente satisfechas con lo que les ha tocado en suerte, cuántas no se lamentan del pasado y miran hacia el futuro con confianza? Ese malestar general no es debido directamente a causas externas, las raíces del descontento son internas, y cada persona debe enfrentarse a ellas individualmente con su propio poder.

La falta de orden interno se manifiesta en una condición subjetiva que algunos denominan ansiedad ontológica, o angustia existencial. Básicamente es un miedo a ser, un sentimiento de que no hay sentido en la vida, y de que la existencia no vale la pena. Nada parece tener sentido.

Y mientras las personas viven su vida, pasando llenas de esperanzas de la juventud a la madurez más sobria, tarde o temprano van a tener que afrontar la pregunta cada vez más persistente:

¿Esto es todo lo que hay? Y con el paso del tiempo, como los camareros de un restaurante que empiezan a poner las mesas para el desayuno, mientras uno está terminado de cenar, la vida nos va enviando mensajes: tu tiempo se está acabando, es la hora de marcharse y cuando esto sucede pocas personas están listas: “espera un minuto, esto no puede estar sucediéndome. Aún no he empezado a vivir. ¿Dónde está todo el dinero que se supone que he acumulado? ¿Dónde están esos buenos momentos que iba a disfrutar?”

Un sentimiento de que nos han mentado, de que nos han engañado comienza a aparecer en la conciencia. Desde nuestra más temprana edad nos han condicionado para que creamos que un destino benigno cuidara de nosotros. Más tarde o más temprano nos despertamos solos y vemos que de ningún modo este mundo rico, científico, y avanzado, va a darnos la felicidad.

Y mientras esta toma de conciencia va instalándose lentamente, distintas personas reaccionan de forma diferente. Algunos intentan ignorarlo y renuevan sus esfuerzos para adquirir más de las cosas que se supone que mejoran la vida:

Coches más grandes, casas más lujosas, más poder en el trabajo, o un estilo de vida lleno de atractivo. A veces estas soluciones funcionan, simplemente porque uno está tan inmerso en la lucha competitiva que no tiene ocasión para darse cuenta de que el objetivo ni siquiera está más cercano que antes. Pero si una persona se toma unos momentos para reflexionar, el desencanto vuelve: tras cada éxito se ve con mayor claridad que el dinero, el poder, la posición social y las posesiones, por sí mismas no añaden ni un ápice a la calidad de vida.

La evidencia de que ninguna de estas soluciones resulta efectiva a largo plazo es irrefutable. Seguimos creyendo que lo que más cuenta en nuestras vidas es lo que va a ocurrir en el futuro

Solía decir Ralsh Waldo Emerson:

“Nosotros siempre estamos luchando por vivir, pero nunca vivimos”.

Es importante darse cuenta de que buscar el placer es una respuesta refleja que se haya en nuestros genes, para asegurar la conservación de la especie no con el propósito de nuestro disfrute propio y personal.

La esencia de la socialización es hacer depender a las personas de los controles sociales, hacerlos responder de forma predecible a las recompensas y a los castigos. Y la forma más efectiva de socialización, se consigue cuando las personas se identifican tan profundamente con el orden social, que no pueden imaginarse a sí mismos rompiendo alguna de sus reglas.

Al hacernos trabajar para sus objetivos, la sociedad se ayuda mediante poderosos aliados: nuestras necesidades biológicas y nuestro condicionamiento genético.

Cuando no utilizan el dolor, los sistemas sociales utilizan el placer para inducir a aceptar las normas. La "buena vida" prometida como recompensa a una vida dedicada al trabajo, y al cumplimiento de la ley, se construye gracias a los deseos que contiene nuestro programa genético.

Prácticamente todos los deseos que se han convertido en parte de la naturaleza humana desde la sexualidad a la agresión, desde el deseo de seguridad a la receptividad al cambio, han sido utilizados como fuente de control social, por los políticos, las iglesias, las empresas y los publicistas.

El paso más importante para emanciparse de los controles sociales es la habilidad de encontrar recompensa en los acontecimientos de cada momento. Si la persona aprende a disfrutar y a encontrar significado en la corriente incesante de experiencias, en el propio proceso de vivir por sí misma, el peso de los controles sociales cae automáticamente de nuestros hombros. El poder regresa a la persona cuando la recompensa deja de estar delegada a fuerzas exteriores a ellas mismas.

En lugar de estar siempre esforzándonos para alcanzar el premio que como en el suplicio de Tántalo está fuera de nuestro alcance, uno empieza a recoger las recompensas verdaderas de la vida. Pero no es abandonándonos a los deseos instintivos como nos liberaremos de los controles sociales. También debemos independizarnos de los dictados del cuerpo, aprender a tomar el control de lo que sucede en nuestra mente.

El placer y el dolor suceden en la conciencia y existen solo en ella. Mientras obedecemos los hábitos de estímulo- respuesta socialmente condicionados que utilizan nuestras inclinaciones biológicas, estaremos controlados por el exterior.

El gran emperador *Marco Aurelio* escribió:

"Si te sientes dolido por las cosas externas, no son estas las que te molestan sino tu propio juicio acerca de ellas y está en tu poder el cambiar ese juicio ahora mismo".

La sencilla verdad, es que el control de la conciencia determina la calidad de vida, se conoce desde hace mucho tiempo; de hecho es tan antigua como la humanidad. Ya el consejo del oráculo de Delfos decía "**conócete a ti mismo**".

Pero si es cierto, que hay personas que han conocido durante miles de años lo que nos hace libres, y lo que nos permite el control de nuestra propia vida ¿por qué no hemos hecho más progresos en esta dirección? ¿Por qué estamos tan indefensos más incluso que nuestros antepasados, cuando nos enfrentamos al caos que interfiere a nuestra búsqueda de la felicidad?

Hay al menos dos explicaciones de este fracaso:

1. En primer lugar, el tipo de conocimiento o sabiduría que uno precisa para emancipar la conciencia no es acumulativo. No puede condensarse en un fórmula, no puede memorizarse y luego aplicarse de forma rutinaria.

El control sobre la conciencia no es simplemente una habilidad cognitiva, necesita de la colaboración de las emociones y de la voluntad. No es suficiente saber cómo hacerlo; uno debe hacerlo de forma continuada, del mismo modo como los atletas o los músicos deben practicar lo que saben en teoría.

2. En segundo lugar, el conocimiento de cómo controlar la conciencia debe reformularse cada vez que el contexto cultural varia.

En cada nueva época, tal vez en cada generación, o incluso cada pocos años, si las condiciones en que vivimos cambian, es necesario pensar o reformular qué es lo que nos permite tener armonía en la conciencia.

En ciertos momentos de la historia, las culturas han dado por sentado que una persona no era totalmente tal, hasta que aprendía a dominar sus pensamientos y sentimientos. Para conseguir ese dominio, es obviamente importante comprender como funciona la conciencia.

Para empezar, y precisamente para alejarnos de toda sospecha, de que al hablar de la conciencia nos estemos refiriendo a un proceso misterioso, debemos reconocer que como cualquier otra dimensión de la conducta humana, es el resultado de procesos biológicos. La función de la conciencia, como ya hemos visto anteriormente, es representar la información sobre lo que está sucediendo dentro y fuera del organismo, de forma que el cuerpo pueda evaluarla y actuar en consecuencia.

Con este esquema en mente ¿Qué significa ser consiente?

Significa simplemente que ciertos eventos conscientes concretos (sensaciones, pensamientos, intenciones) están ocurriendo y que nosotros somos capaces de dirigir su curso.

Si la atención, o la energía psíquica se dirigen a la personalidad, y si la personalidad es la suma de los contenidos de la conciencia, y la estructura de sus objetivos; y si los contenidos de la conciencia y los objetivos son el resultado de

diversas maneras de hacer trabajar a la atención, tenemos un sistema que esta girando sobre si mismo sin causas o efectos claramente definidos, en un punto decimos que la personalidad dirige la atención y en el otro que la atención determina la personalidad.

De hecho ambas afirmaciones son ciertas:

La conciencia no es un sistema estrictamente lineal, si no que es un sistema en el cual impera una causalidad circular. La atención da forma a la personalidad, pero a su vez es formada por esta última.

Una de las principales fuerzas adversas que afecta a la conciencia, es el desorden psíquico, es decir cuando la información entra en conflicto con las intenciones previamente existentes o cuando nos distraen y nos impiden llevarlas a cabo. Damos a esta condición muchos nombres, dolor, miedo, rabia, inquietud o celos.

Todas estas variedades de desorden, fuerzan a la atención a desviarse hacia objetivos indeseables, con lo que no somos libres para usarlos según nuestras preferencias, la energía psíquica se convierte entonces en algo rígido, e ineficaz.

El desorden interior o *entropía psíquica*:

Es una desorganización de la personalidad que menoscaba su efectividad. El estado opuesto de la entropía psíquica es la "*experiencia*".

Cuando la información que llega a la conciencia es congruente con nuestras metas, la energía psíquica fluye sin esfuerzos. No hay necesidad de preocuparse, no existe razón para cuestionarse la propia capacidad, cuando la persona se detiene a pensar sobre sí misma, la evidencia es alentadora "lo estás haciendo bien". La retro-alimentación positiva fortalece la personalidad y la atención es más libre para enfocarse en el entorno exterior e interior.

Cuando una persona es capaz de organizar su conciencia para experimentar flujo tan frecuentemente como le sea posible, la calidad de vida mejora inevitablemente porque, incluso las rutinas del trabajo normalmente aburridas llegan a ser agradables y tener un propósito.

Tras una experiencia de flujo, la organización de la personalidad es mas compleja de lo que había sido antes. Y como llega a ser cada vez más compleja, podría decirse que la personalidad crece.

El flujo es importante tanto porque consigue que el instante presente sea más agradable, como porque construye la confianza en uno mismo que nos permite desarrollar habilidades, y realizar importantes contribuciones al género humano.

Si disfrutásemos del trabajo, y de las amistades, y nos enfrentásemos a cada desafío como una oportunidad de desarrollar nuevas habilidades, conseguiríamos gratificaciones que están fuera del reino de la vida ordinaria.

Mientras el disfrute siga vinculado a actividades puntuales, que no están relacionadas entre sí de una manera significativa, uno todavía es vulnerable a los caprichos del caos.

Para acercarse a la experiencia óptima tan estrechamente como sea humanamente posible, es necesario dar el último paso en el control de la conciencia. Lo que esto implica, es convertir toda la vida en una experiencia unificada de flujo. Lo que significa, dar sentido o significado a la vida.

El significado

Es un concepto difícil de definir, puesto que cualquier definición corre el riesgo de ser circular. Hay tres maneras de desentrañar el sentido de esta palabra que ayudan a iluminar el último paso en el logro de la experiencia óptima.

El primer sentido indica el fin, el propósito, la importancia de algo, como en *¿Cuál es el significado de la vida?* Este sentido de la palabra refleja la suposición de que los sucesos se vinculan el uno al otro desde este punto de vista de una meta definitiva; de ahí que exista un orden una conexión causal entre ellos. Presume que los fenómenos no son debidos al azar si no que pueden clasificarse en modelos reconocibles dirigidos por un propósito final.

El segundo sentido se refiere a las intenciones de una persona: este sentido de significar, implica que esa persona da a conocer sus propósitos en la acción; que sus metas se expresan de manera predecible, uniforme y ordenada.

El tercer sentido en que se usa la palabra se refiere a la información, como cuando uno dice: "*otorrinolaringología*" significa el estudio del oído, nariz y la garganta. Este sentido de significar hace referencia a la identidad de las diferentes palabras, a la relación entre sucesos, y ayuda a aclarar, a establecer orden entre informaciones no relacionadas o conflictivas. Crear significado implica traer orden a los contenidos de la mente integrando las propias acciones en una experiencia unificada de flujo.

El significado de la vida es "*significado*" sea lo que sea venga de donde venga, tener un propósito unificado es lo que da significación a la vida.

El segundo sentido de la palabra *significado* se refiere a la expresión de intencionalidad. No es suficiente encontrar un propósito que unifique las metas

propias; también hay que llevarlo al terreno práctico y enfrentarse a sus desafíos, el intento tiene que traducirse en acción.

Podemos llamar a esto "*resolución*" en el seguimiento de las propias metas. Lo que cuenta, no es tanto si una persona logra realmente lo que ha empezado a hacer; más bien importa, si el esfuerzo se ha empleado en alcanzar la meta, en vez de difuminarse, o derrocharse.

Ninguna meta puede tener mucho efecto a menos que se la tome seriamente. Cada meta prescribe un conjunto de consecuencias, y si uno no está dispuesto a considerarla la meta pierde su sentido.

En nuestros días, de vez en cuando todavía encontramos personas cuyas vidas rebelan un orden interior basado en los descubrimientos espirituales de las grandes religiones del pasado.

A pesar de que leemos todos los días en los periódicos sobre la amoralidad del mercado de valores o la corrupción, existen ejemplos de lo contrario, también hay empresarios de éxito que ocupan sus ratos libres en los hospitales acompañando a los pacientes, porque creen que ayudar a las personas que sufren es una parte necesaria de una vida con significado.

Pero parece claro que una mayoría cada vez más grande, no se siente ayudada por los sistemas tradicionales de creencias y religiones. Muchos son incapaces de separar la verdad de las viejas doctrinas, de las distorsiones y degradaciones que el tiempo les ha añadido, y como no pueden aceptar el error, también rechazan la verdad.

Otros están tan desesperados por tener algún orden, que se agarran rápidamente a cualquier creencia que este a mano (cuales quiera que sean sus defectos) y se convierten en fundamentalistas cristianos o musulmanes...

¿Hay alguna posibilidad de que un nuevo sistema de metas y medios aparezca para ayudar a dar significado a la vida de nuestros hijos en el próximo siglo?

Si una nueva fe capturara nuestra imaginación, deberá ser una que explique racionalmente las cosas que sabemos, las que sentimos, las que esperamos, y las que tememos. Deberá ser un sistema de creencias que ordene nuestra energía psíquica hacia metas significativas, un sistema que ofrezca reglas para un modo de vivir que produzca flujo.

Es difícil imaginar que un sistema de creencias como este no se base, por lo menos en algún grado, en lo que la ciencia ha dado a conocer sobre la humanidad

y sobre el universo. Sin tal fundamento en nuestra conciencia, seguiría permaneciendo la fisura entre la fe, y el conocimiento.

Pero si la ciencia debe sernos de verdadera ayuda, tendrá que transformarse. Además de las diversas disciplinas especializadas que pretenden describir y controlar los aspectos aislados de la realidad, tendrá que desarrollarse una interpretación integradora de todos los conocimientos relacionados con el género humano y su destino.

Una manera de realizar esto es mediante el concepto de evolución.

Preguntas: ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? ¿Qué poderes determinan nuestras vidas? ¿Qué es bueno y que es malo? Podrían discutirse de manera sistemática, desde el punto de vista que ahora sabemos sobre la evolución.

La perspectiva evolutiva también nos indica una meta digna de nuestras energías. Parece que no hay ninguna duda acerca del hecho de que a lo largo de los miles de millones de años de actividad sobre la tierra, han aparecido formas de vida cada vez más complejas, que han culminado en el intrincado sistema nervioso humano.

A su vez, la corteza cerebral ha evolucionado hasta llegar a la conciencia. La realidad de la complejidad es tanto un "es" como "un debe ser" (ha sucedido dada las condiciones que ofrece la tierra, es el límite de lo que podría suceder), pero no podría continuar a menos que nosotros deseemos que lo hagan.

" El futuro de la evolución está ahora en nuestras manos ".

La humanidad ha logrado adelantos increíbles en la "diferenciación" de la conciencia. Hemos inventado la abstracción y el análisis, es decir, la capacidad de separar entre sí las dimensiones de los objetos, y de los procesos tales como la velocidad de la luz. Es esta diferenciación lo que ha producido la ciencia, la tecnología y el poder inaudito de la humanidad para construir y destruir su entorno.

Pero la complejidad consiste tanto en la "integración" como en la diferenciación. La tarea de las próximas décadas y siglos, es darse cuenta de este componente de la mente tan poco desarrollado. Así como hemos aprendido a separarnos los unos de los otros y del entorno, ahora necesitamos aprender a reunirnos con otras entidades alrededor de nosotros, sin perder nuestra individualidad ganada con tanta dificultad.

La fe más prometedora para el futuro podría basarse en la comprensión de que el universo entero, es un sistema relacionado por leyes comunes, y que no

tiene sentido imponer nuestros sueños, y deseos, sobre la naturaleza sin tenerla en cuenta.

Al reconocer las limitaciones de la voluntad humana al aceptar un papel cooperativo en vez de un papel dirigente en el universo, deberíamos sentir el alivio del exiliado que finalmente vuelve al hogar.

Entonces en ese momento, ya no habría tantas guerras, tanta infelicidad, tanto sufrimiento y tanto dolor; entonces, y solo entonces, podríamos estar abriendo las puertas de un nuevo mundo, podríamos estar abriendo las puertas al paraíso perdido.

Bloque 5: El Taller de Meditación

Unidad didáctica 1

1.1.1. Como construir un taller de meditación

1.1.1.1. Fase Nº 1

1.1.1.2. Fase Nº 2

1.1.1.3. Fase Nº 3

1.1.1.4. Fase Nº 4

1.1.1.5. Fase Nº 5

1.1.1.6. Fase Nº 6

Bloque 5: El taller de meditación: Unidad didáctica 1

Bloque 5: El Taller de Meditación

Unidad didáctica 1

1.1.1. Cómo construir un taller de meditación

Tal vez os preguntéis que si la meditación (como hemos dicho repetidas veces) es el acto más sencillo del mundo, y se corresponde con nuestro estado mental natural ¿para qué hemos necesitado desarrollar tantos fundamentos, tantas diversas prácticas remontarnos a sus orígenes, e indagar sobre las distintas corrientes filosóficas que se han desarrollado en Oriente?

Nadie puede dejar de advertir que estamos viviendo un momento en el que cada vez se escuchan más voces, que hablan sobre los beneficios de la meditación. Los lugares y los maestros para meditar existen en abundancia.

Se oye hablar del "*samsara*", el "*dharma*", "*el tao*", "*el yin y el yang*", de los *cuatro caminos del buda*", sin que nadie comprenda de un modo muy acertado de qué está hablando, ni de dónde ha salido la información.

Si he querido que tengáis acceso al conocimiento por ejemplo a la información histórica y cultura de sus orígenes, es porque creo fundamental, que en estos momentos en los que reina la confusión, podáis convertirnos en unos profesionales con una información (si bien básica, no por ello incompleta) documentada de cómo tenéis que actuar y podáis responder a los "*por qué*" de los que vais a ser objeto de consulta.

También considero que es útil que la herramienta que estáis utilizando, la dominéis con soltura y podáis tener acceso a recursos para las distintas finalidades que se pretendan, conociendo cuales los instrumentos más adecuados para utilizar en cada situación, y con cada persona, o grupos de personas.

En cuanto al apartado fundamentos científicos, pienso que es igualmente interesante, que en este mundo Occidental, tan escéptico y desconfiado de lo que no sea conocimiento científico empírico, podáis contar con el recurso del arsenal de demostraciones ya objetivas, tanto en el campo de la medicina tradicional, como en el más moderno campo de la física, (la física atómica y cuántica).

Y ya, sí.... Al fin ha llegado el momento de llevar a la práctica todo lo que hemos desarrollado sólo de una forma intelectual.

¡Preparados para actuar!

Como referencia vamos a tomar “ *El Taller de Meditación Permanente para Pacientes oncológicos* ” del Hospital Universitario de Carlos Haya en Málaga, (<http://tallerdemeditacionpermanente.blogspot.com/>) que elaboramos quincenalmente, mi compañero Antonio Benítez Leiva, y yo, en el salón de actos he dicho hospital.

Os voy a describir paso a paso, adjuntando a su vez la documentación que se les entrega a los pacientes, varias visualizaciones, relajaciones cuerpo - mente y meditaciones, además del contenido de las distintas charlas que se han dado a dichos pacientes.

1.1.1.1 Fase Nº 1

Recepción y bienvenida a los pacientes.

Es conveniente, que al inicio y hasta no tener un volumen considerable, les invitéis a agruparse, sentándose en las primeras filas

1.1.1.2 Fase Nº 2

Hemos protocolizado comenzar con 15 minutos de silencio, dejando la sala sólo iluminada por una pequeña luz o una vela. Este tiempo de silencio, da lugar a preparar el cuerpo para entrar en un estado de tranquilidad y relajación, y para desconectar de todo el ajetreo del mundo externo.

En ésta fase no utilizamos música, sólo silencio

1.1.1.3 Fase Nº 3

Les damos una pequeña charla en la que hablamos sobre la meditación, o desarrollamos invitándoles a ellos a participar, algún aspecto de la inteligencia emocional y desarrollo personal: control de las emociones, control del estrés, desarrollar los sentidos, cómo plantear metas, etc.

1.1.1.4 Fase Nº 4

Llegamos al momento de poner en práctica lo que hemos aprendido sobre visualización y meditación.

En esta fase dedicamos 30 minutos a la iniciación en la meditación.

Es aconsejable comenzar con visualizaciones guiadas relajantes, vamos a tratar de educarlos en la experiencia los sentidos, y desarrollo de la sensibilidad.

Al trabajar con pacientes siempre es recomendable, que los pongáis en contacto con el cuerpo, y con energías curativas con las que se van a interrelacionar.

A medida que vayan adquiriendo práctica, podéis comenzar a familiarizarlos con algún tipo de meditación.

Resulta muy eficaz, comenzar por alguna meditación fácil, por ejemplo visualizando los chacras, a continuación cuando ya estén un poco mas familiarizados con la técnica, podéis comenzar con la fase concentrativa (puede ser el objeto de concentración la respiración) el siguiente paso, es ya el de la meditación con mayúscula (Vipassana, Zen), en ésta fase podéis invitar a los más experimentados a practicar la conciencia sin elección o atención plena.

Es muy importante si están sentados en una silla, que les hagáis tomar conciencia de la posición de la espalda, manteniéndola bien derecha y erguida.

También podéis invitarles a que traigan sus colchonetas y las extiendan en el suelo, para comenzar familiarizándose con la postura de medio loto, del héroe o del sastre, dependiendo del grado de flexibilidad de cada uno.

Antes de comenzar la meditación les insistimos en que tomen conciencia de los estados mentales y corporales experimentados, para comentarlos una vez que ha concluido la sesión de meditación.

Finalizamos éste periodo indicándoles que comiencen a mover los dedos de las manos, las manos, los brazos, el cuello, los dedos de los pies, los pies, las piernas, hasta que estén completamente de vuelta a la realidad. Finalmente acabamos pidiéndole que abran los ojos. Acto seguido se encienden las luces.

1.1.1.5 Fase Nº 5

Les animamos a que cuenten lo que han experimentado, para que se vayan haciendo conscientes de las sensaciones del cuerpo y los estados mentales.

1.1.1.6 Fase Nº 6

Repartimos las encuestas de satisfacción, les damos para que firmen el listado de asistencia, y nos despedimos hasta la próxima convocatoria, que se formalizará mediante correo electrónico.

El contenido del curso, aunque muy sintetizado, para vastedad y profundidad de la materia, contiene a mi juicio todos los elementos necesarios para tener claro qué es y porqué es necesario si queremos evolucionar, convertirnos en personas mejores, y contribuir a su vez a crear un mundo mejor, hacer meditación.

El vehículo está a punto, sólo queda que vosotros lo pongáis en marcha.

**** “Realmente, resulta sorprendente que tantas cosas buenas puedan resultar de estar sentados tranquilamente, sin hacer nada en un cojín”***

Os deseo mucha suerte en vuestro camino y os transmito en éstas páginas todo mi cariño.

Que podáis conseguir ser felices y transmitir esa felicidad a todos los que tengáis próximos.

Lola Anguía

Málaga, a 31 de agosto de 2011

Anexos:

Anexo 1:



Hospital Regional Universitario
CARLOS HAYA
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

**Unidad de Coordinación Asistencial Interniveles
H.R. U. Carlos Haya_ Málaga**

PLAN DE MEJORA DEL AFRONTAMIENTO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS
Antonio Benítez Leiva, Enfermero Gestor Casos Hospitalario. H.R.U. Carlos Haya

***Propuesta de realización de un Taller de Meditación Permanente para la
Mejora del Afrontamiento en Pacientes Oncológicos***

Málaga a 10 de enero de 2011

1. Introducción

La meditación es una disciplina mental por la cual acallamos la mente consciente; es decir, frenamos el salto de nuestra atención a pensamientos negativos que se están generando en estado de vigilia, por lo que: si creamos una imagen positiva y nos visualizamos fuertes y resistentes, nos sentiremos bien.

Con la visualización activa y creativa podemos mejorar el pronóstico de muchas enfermedades y facilitar su curación. Si nos visualizamos débiles, abatidos, pesimistas, nuestra salud es mas vulnerable; si por el contrario creamos pensamientos positivos y optimistas ayudamos a reforzar nuestras energías.

La visualización forma parte de la meditación y es muy utilizada en las prácticas de Yoga y Taichi. Es imposible relajarse y meditar sin crear en nuestra mente una imagen de paz, tranquilidad y bienestar. si visualizamos nuestros deseos, aumentan posibilidades de materializarlos.

En todas las situaciones de la vida utilizamos la visualización de manera consciente o inconsciente; cada información que le llega al cerebro a través de los sentidos se refleja en la pantalla de la mente con imágenes, alguna de ellas quedan en el subconsciente y persisten presentándose en nuestra mente bloqueando nuestras energías aumentando el estrés y la angustia. Todo lo que la humanidad ha creado surge de la imaginación, podemos utilizar el potencial de la visualización para facilitar la curación y mantener nuestro equilibrio físico y emocional.

La meditación es una de las prácticas más significativas e importantes en el ámbito de la conciencia, que puede provocar cambios permanentes y contundentes en el ser humano.

La meditación es una práctica, es decir, es un proceso de experimentación con el cual podemos penetrar en aspectos y estratos más profundos, tanto de nosotros, como del universo; podemos dar infinitos significados de lo que es la meditación, pero nunca debe confundirse el fundamento teórico con la práctica de la misma.

Uno de los errores más comunes es pretender conocer la teoría de la meditación, de tal manera, que se puede hablar horas de la misma sin llevarla a la práctica, es como querer enseñar a un deportista a ganar una maratón solo enseñándole fotos de carreras y fisiología de los corredores.

Meditación es estar atentos y ser plenamente conscientes segundo a segundo de nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestro cuerpo y movimientos y de todo nuestro entorno, eso es meditación.

1. 2. Beneficios de la meditación:

1.2.1. Reduce la producción de Cortisol, (hormona del estrés) y de la Noradrenalina.

1.2.2. Reduce el ritmo cardíaco.

1.2.3.- Reduce la actividad del metabolismo logrando un gran descanso y facilitando la recuperación de las energías gastadas.

1.2.4.- Aumenta las defensas orgánicas facilitando la salud integral.

1.2.5.- Aumenta la producción de deha.

1.2.6.- Sincroniza los dos hemisferios del cerebro (derecho e izquierdo) .

1.2.7.-Alcanza el nivel alfa del funcionamiento del cerebro, despertando la imaginación creativa, la inteligencia y la sensibilidad.

1.2.8.- Libera las emociones, y controla el manejo del estrés, gracias al relajamiento conciente.

1.3. Fundamentos científicos de la meditación.

Si bien se considera la meditación un fenómeno abstracto, ya existen publicaciones en Pubmed (una de las bases de datos de las más respetables entre la comunidad científica que incluyen evidencias de los efectos de la meditación).

1.3.1. Claudio Naranjo, médico psiquiatra e investigador de la universidad de Berkeley (EE.UU.) y fundador del Instituto SAT, considera de gran relevancia el aporte que la meditación puede hacer en el campo de la educación, salud mental y en el desarrollo interior de las personas. La meditación para Naranjo puede servir para que el mundo pueda distinguir entre la ciencia propiamente como tal y el cientificismo dogmático.

1.3.2. Investigadores de la universidad de Wisconsin, publicaron un trabajo centrado en el estudio comparativo de la actividad cerebral de las personas que habían realizado meditación en periodos prolongados de tiempo, frente a otras que no habían meditado. El análisis demostró que existían actividades cerebrales diferentes.

1.3.3. Otro trabajo publicado por R. Davidson revela que la práctica de la meditación afecta a la capacidad de atención en estado de vigilia; vieron que los meditadores tienen mayor capacidad para discernir entre dos objetos que son expuestos en muy breve lapso de tiempo, los meditadores tenían esa habilidad dado que la energía del cerebro estaba concentrada en la atención focal y no en pensamientos discursivos o emociones.

1.3.4. La revista Plus One publicó un trabajo en 2002 basado en la biología molecular; el estudio tuvo lugar en Massachusetts, por científicos del Instituto Benson-Hery de medicina, mente cuerpo; participaron personas que habían practicado meditación, en un lapso de tiempo entre 4 y 20 años, y otras que no habían tenido nunca acceso a esa práctica, en ellas se evaluó la respuesta de estrés por medio de genómica funcional en muestras de sangre. Las investigaciones descubrieron que los meditadores poseían un perfil de expresión genética distinta, que permitía diferenciarlos de los no meditadores; tanto en este, como en otros estudios, se concluyó que el tiempo de meditación y sus efectos son acumulativos, es decir, es necesaria la práctica constante para ver sus resultados.

1.3.5 La revista Nature incluye la meditación desde 2008 como una actividad a través de la cual se influye en el sistema nervioso.

1.3.6.- El hallazgo más reciente sobre el poder de la meditación proviene del laboratorio de neuroimágenes de la universidad de California. La investigadora, Aliene Leaders, demostró que meditar no solo genera cambios en el funcionamiento cerebral, si no que también, en la estructura misma del cerebro. Los meditadores tienen más materia gris en las zonas del cerebro relacionadas con el control de las emociones (zona prefrontal del hemisferio cerebral derecho).

Los meditadores mostraron valores significativamente más importantes de materia gris en la órbita frontal, el Tálamo, y el Temporal Inferior; regiones todas ellas conocidas como reguladoras de las emociones.

Sabemos que las personas que meditan tienen una habilidad singular para cultivar emociones positivas, mantener la estabilidad emocional y comportarse de manera cuidadosa.

1.3.7. Desde la Universidad de Manchester, investigadores reclutaron a individuos con y sin experiencia en meditación, realizando un experimento en el que monitorizaron su actividad cerebral al experimentar un leve dolor causado por un láser; estos investigadores advirtieron que la corteza prefrontal cerebral de las personas que no meditaba presentaba actividad antes de experimentar dolor, pero pudieron advertir que esa actividad era menor en los meditadores. La conclusión del trabajo indica que las personas que meditan sufren menos dolor debido a que su cerebro se anticipa en menor medida al dolor, en las personas que no meditan el cerebro está acostumbrado a anticipar el dolor, por lo que sufren el dolor más intensamente. Este estudio está publicado en la revista Pain.

2.- Objetivos Generales.

2.1. Que los pacientes conozcan, aprendan e instrumentalicen la meditación como una herramienta práctica para la mejora de su Afrontamiento de la Enfermedad Oncológica.

2.2. Que los pacientes mediante el desarrollo de la atención se hagan conscientes de sus emociones y puedan controlarlas y convertirlas en estados positivos a partir de su mejor comprensión.

3.- Objetivos Específicos.

3.1. Mejorar el Afrontamiento personal de la enfermedad de los pacientes captados en el Grupo de Pacientes del Plan de Mejora del Afrontamiento de Pacientes Oncológicos del H.R.U. Carlos Haya.

3.2. Aprender a meditar.

3.3. Que el paciente conozca y aprenda los beneficios de la meditación.

3.4. Que el paciente consiga un estado de claridad mental y conciencia de su cuerpo.

3.5.- Procurar la contemplación y el dominio de los estados mentales mediante Técnicas Mediativas.

3.6.- Mejorar el desarrollo de la atención y la tranquilidad.

3.7.- Aprender a centrarse en el presente.

3.8. Aprender a utilizar la enfermedad como un medio para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

4.- Alcance.

Inicialmente, se pretende que se beneficien de este programa los pacientes captados, en el Grupo de Pacientes, del Plan de Mejora del Afrontamiento de Pacientes Oncológicos de la Unidad de Coordinación Interniveles del H.R.U. Carlos Haya de Málaga

5.- Procedimiento y desarrollo del Programa.

Localización de un lugar de reuniones adecuado, para la práctica de la meditación, que reúna los recursos mínimos necesarios.

Las reuniones empezaran citando a los pacientes 15 minutos antes del horario establecido, a través de correo electrónico y cita telefónica.

6.- Evaluación y Resultados.

Se elaborará una encuesta de satisfacción de cada sesión que será evaluada trimestral, semestralmente y anualmente.

Se hará una memoria anual de resultados del programa.

7.- Propuesta del Programa y Coordinación de las reuniones.

Propuesta, Dirección y Coordinación del Programa: Antonio Benítez Leiva: Enfermero Gestor Casos Hospitalarios y Secretario del Comité de Tumores y Tejidos del H.R.U. Carlos Haya_ Málaga

Elaboración, Diseño y Ejecución del programa: María Dolores Anguita Escalona: Enfermera H.R.U. Carlos Haya_ Málaga

Málaga a 10 enero 2011
Antonio Benítez Leiva

Anexo 2:



Hospital Regional Universitario
CARLOS HAYA
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

**Unidad de Coordinación Asistencial Interniveles
H.R. U. Carlos Haya_ Málaga**

PLAN DE MEJORA DEL AFRONTAMIENTO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS
Antonio Benítez Leiva, Enfermero Gestor Casos Hospitalario. H.R.U. Carlos Haya

Taller de Meditación Permanente

Hoja de Evaluación 1

Fecha Evaluación: _____

1. En general las SESIÓN DE MEDITACIÓN le ha parecido:

- Muy Interesante**, aplicable al afrontamiento de mi proceso / enfermedad.
- Interesante**, aplicable al afrontamiento de mi proceso / enfermedad.
- Interesantes**, pero difícil de aplicar al afrontamiento de mi proceso / enfermedad.
- Poco interesante**, no aplicables al afrontamiento de mi proceso / enfermedad.

2. ¿Cree que el contenido de la SESIÓN DE MEDITACIÓN le han ayudado a mejorar el afrontamiento de su proceso / enfermedad?

Mucho Medio Poco Nada

3. ¿Cree la SESIÓN DE MEDITACIÓN le ha ayudado a controlar mejor su proceso / enfermedad?

Mucho Medio Poco Nada

4. ¿Cree que la SESIÓN DE MEDITACIÓN ha mejorado el conocimiento de su proceso / enfermedad?

Mucho Medio Poco Nada

5. ¿Cree que la SESIÓN DE MEDITACIÓN le ayudara a cuidarse mejor, así mismo, a partir de ahora?

Mucho Medio Poco Nada

6. ¿Cree que la SESIÓN DE MEDITACIÓN ha mejorado su autoestima?

Mucho Medio Poco Nada

7. ¿Cree que la SESIÓN DE MEDITACIÓN ha mejorado su situación de preocupación, angustia o desánimo?

Mucho Medio Poco Nada

8. El lugar de la SESIÓN DE MEDITACIÓN ha sido:

Adecuado Medianamente adecuado Poco adecuado Nada adecuados

9. El horario de la SESIÓN DE MEDITACIÓN ha sido:

Adecuado Medianamente adecuado Poco adecuado Nada adecuados

10. Los contenidos de la SESIÓN DE MEDITACIÓN han sido:

Adecuado Medianamente adecuado Poco adecuado Nada adecuados

11. Los invitados / participantes en las reuniones han sido:

Adecuados Medianamente adecuados Poco adecuados Nada adecuados

12. En general, para la mejora del afrontamiento de su proceso / enfermedad, considera que la SESIÓN DE MEDITACIÓN ha sido:

Satisfactoria Medianamente satisfactoria Poco satisfactoria Nada satisfactoria

13. Destaque libremente aquellos aspectos que le parezcan mas o menos adecuados, o interesante, de la SESIÓN DE MEDITACIÓN y su interés, o no, en mantenerlas.

14. Sugerencias y o propuestas:

Anexo: 3



Hospital Regional Universitario
CARLOS HAYA
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Unidad de Coordinación Asistencial Interniveles

H.R. U. Carlos Haya_ Málaga

PLAN DE MEJORA DEL AFRONTAMIENTO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS

Antonio Benítez Leiva, Enfermero Gestor Casos Hospitalario. H.R.U. Carlos Haya

Taller de Meditación Permanente

Hoja de Evaluación 2

Fecha Evaluación: _____

1. ¿Has dedicado tiempo, en estas dos últimas semanas, a trabajar y pensar en el temario de meditación que se explicó en el taller anterior?:

Sí No

2.- Si has contestado sí, responde esta pregunta

Mucho Medio Poco Nada

3.- ¿Cuántos días a la semana?

_____ días

4.- ¿Cuántos minutos al días?

_____ minutos

5.- ¿Estas fijando mas la atención en las experiencias y acciones del mundo que te rodea?

No Sí : Puntúa esa mejora del 1 al 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Destaca alguna experiencia o acción que consideres que has percibido y/o que consideres relevante

-
-
-
-
-

7. ¿Has dedicado un mínimo de 10 minutos diarios, de tu tiempo, a meditar?

Sí No

8. ¿Tienes un horario metódico y un lugar tranquilo donde sentarte a meditar?

Sí No

9. ¿Consideras que estas comprometido/a con la meditación y eres consciente de la oportunidad que te ofrece el Taller de Meditación?

No Sí: Puntúa esa mejora del 1 al 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. ¿Qué es lo que consideras que personalmente te puede aportar el Taller de Meditación?

-
-
-
-
-

11. ¿Eres consciente, y puedes valorar, el cambio al que te puede conducir el esfuerzo de tu trabajo diario con la meditación?

No Sí: Puntúa esa mejora del 1 al 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. ¿Has pensado, explicitado y planificado algunas de las metas que quieres conseguir con este reto?

Sí No

13 ¿Cuáles son las metas que te propones conseguir? Detalla aquellas que consideres puedes compartir con el grupo.

-
-
-
-

14 ¿Crees que el Taller de meditación ha mejorado el conocimiento de ti mismo?

No Sí: Puntúa esa mejora del 1 al 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. ¿Cree que han mejorado tu situación de preocupación, angustia o desánimo?

No Sí: Puntúa esa mejora del 1 al 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16 ¿Cree que han mejorado tu autoestima?

No Sí: Puntúa esa mejora del 1 al 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. ¿Consideras que eres sincero contigo mismo?

No Sí: Puntúa esa mejora del 1 al 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. En general, para la mejora del afrontamiento de su proceso / enfermedad, ¿consideras que las reuniones de meditación te han sido útiles?:

No Sí: Puntúa esa mejora del 1 al 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Destaca libremente aquellos aspectos que te parezcan, mas o menos adecuados o interesante, de las reuniones de meditación y su interés, o no, en mantenerlas.

-
-

20. Sugerencias y o propuestas:

-
-
-
-
-
-

21. Nombre y Apellidos (ESTE DATO NO ES OBLIGATORIO SOLO VOLUNTARIO)

Anexo: 4 Un Ejemplo de Visualización:



Hospital Regional Universitario
CARLOS HAYA
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Unidad de Coordinación Asistencial Interniveles

H.R. U. Carlos Haya_ Málaga

PLAN DE MEJORA DEL AFRONTAMIENTO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS

Antonio Benítez Leiva, Enfermero Gestor Casos Hospitalario. H.R.U. Carlos Haya

Taller de Meditación Permanente

8ª Sesión

Fecha: Jueves 23 de junio de 2011

Hora: 11.00 h.

Lugar: Salón de Actos P. A. Planta Baja

Octavo Taller

VISUALIZACION

Amor

Acomodamos la espalda intentando que quede totalmente derecha y pegada al respaldo del sillón.

Apoyamos las manos sobre los muslos, con las palmas abiertas hacia arriba, los codos y las muñecas relajados.

Los pies suavemente apoyados sobre el suelo, soltando los dedos, relajando las pantorrillas y las caderas.

Tomamos una respiración profunda, hinchando el abdomen, al exhalar vamos liberando la tensión acumulada.

Nuestro cuerpo se va haciendo más pesado, con cada inspiración se va volviendo más y más pesado

En cada exhalación tenemos la sensación de que nuestro ser está flotando más y más,

Inhalamos, haciéndose más y más pesado el cuerpo.

Exhalamos, y nos sentimos más y más ligeros.

Poco a poco vamos visualizando una puerta, podemos ver el color, la textura

Algo en nuestro interior nos invita a coger la manivela y entrar.....

Abrimos la puerta despacio y descubrimos un interior que va iluminándose a medida que vamos abriendo.

Una imagen, que nos es familiar, va tomando forma

Se encuentra envuelta en una luminosidad a la que tenemos que acostumbrar los ojos. Sin saber por qué, comenzamos a sentir una paz interior.

Nos cuesta un poco reconocer esa figura tan amada, la emoción nos embarga.

Nuestras miradas se van entrelazando.

Sentimos como el tacto de la piel va suavizándose.

Vemos como un campo de energía brillante va circundando nuestro cuerpo. expandiéndose, hasta que la luz forma parte de las dos.

Estamos perdiendo la noción del tiempo, ya no hay diferencia entre los dos cuerpos, Podemos sentir cómo ya sólo ocupamos un campo, las dos luces ya se han hecho una.

Nos escondemos uno dentro de otro, y jugamos a adivinar en qué lugar estamos situados, comunicándonos telepáticamente.

Explosiones de luz y felicidad brotan todas las veces que acertamos donde estamos: ahora en el corazón, la vez siguiente en el lado derecho del cerebro; nunca falla, siempre sabemos en qué lugar está situado el otro.

Recordamos sin ninguna dificultad quienes somos y cómo nos amamos, es un encuentro de energías afines en un cuerpo físico.

Durante este encuentro no nos importa nada, ni queremos saber nada, simplemente disfrutamos sintiendo el amor del universo dentro de nuestro Ser

El silencio y la comprensión es total, esa luz que nos envuelve quiere sentir lo físico, quiere sentir como se puede amar dentro de un cuerpo, es algo tan humano, tan tierno y lleno de amor.

Todas las células del cuerpo se van iluminando, se va creando un campo de luz cada vez más perfecto para albergar esa energía, e ir sanando centímetro a centímetro nuestro cuerpo, ayudándonos a subir nuestra vibración energética.

Los cuerpos energéticos se acarician, podemos sentir un inmenso amor, todo es un trabajo de luz.

Cuando se llega a un estado elevado de sentir, se puede amar sin tocar, el amor es energía a distancia, ya carente de contacto físico.

Sentimos un tipo de amor diferente, es una conexión de la energía que se hace una y vibra en una onda muy similar, es una experiencia sutil, sublime, majestuosa.

Las luces de los dos salen volando por el universo mientras los cuerpos permanecen inmóviles, pudiendo sentir todo lo que sienten esas dos almas que se han separado de nosotros y danzan en fantásticas espirales de luz uniéndose y separándose al unísono.

Son explosiones de energía que son captadas por el cuerpo, asistimos a un espectáculo infinito de amor y color.

Así ,después de sentir la energía del amor dentro de nosotros, se va dividiendo en dos , posándose suavemente en cada uno de los cuerpos.

Hemos tenido un encuentro con el amor más puro y sabemos que existe y que podemos acercarnos siempre que lo deseemos.

Podemos, abrir el corazón y llenarnos y rodearnos de amor es tan fácil, que es posible que penséis que una experiencia así nunca podrá ser real, pero sí funciona, y es un proceso muy natural, parte del amor que sientes proviene de ti mismo.

Cuanto más se cierra el corazón, más sufrimos, no hace falta que sientas dolor porque tu corazón se está cerrando, no hay límites para la cantidad de amor que puedas sentir y experimentar

Todo el mundo sueña con experimentar más amor, es natural que queramos crecer y sentir más amor cada día.

Vamos a abrir la válvula del corazón para derrochar amor hasta que nos sintamos totalmente vivos

Vamos a ponernos el cinturón de seguridad, os aseguro que va a ser un viaje maravilloso.

Comencemos de nuevo a relajar el cuerpo, simplemente dejándonos ir.

Liberemos la mente de pensamientos y preocupaciones, estamos aquí y ahora..

En éste segundo el mundo no existen, y no podemos pensar en nada más allá de las sensaciones de nuestro cuerpo físico.

Prestemos atención al interior del cuerpo, vamos a imaginar que esta estamos escuchando ese Yo superior que habita dentro de nosotros.

Escuchad con toda la atención.

Escuchad el silencio, Escuchad la paz que va naciendo dentro de vosotros.

Concentrémonos en escuchad con toda la atención lo que nuestro yo interior pueda estar diciéndonos.

Es importante respirar lenta y profundamente, inhalando, exhalando.

Inhalando, exhalando.

Ahora imaginad que hay una luz dorada muy brillante dentro de vuestro pecho, es enorme y brilla con más fuerza que el sol.

Concéntraos en que esa luz es Amor.

Ahora dejad que ese amor que brilla en vuestro corazón crezca y se haga aún más resplandeciente.

Haced que esa bola de luz salga de vuestro cuerpo.

Ahora os habéis convertido en un pequeño sol que irradia amor.

Sentid como cada célula de vuestro cuerpo absorbe ese amor y comienza a resplandecer.

Sentid ese amor, Sentid como estáis rodeados de amor y cómo lo irradiáis.

Todo vuestro ser está resplandeciente de amor.

Al inspirar sentid cómo los pulmones se hinchan de amor y como el amor circula por todo vuestro cuerpo, curándolo todo, sanándolo todo.

Visualizad cómo todo lo que tocais recibe ese amor.

Todo el que se acerque a vosotros recibe el amor que irradiáis.

Continuad visualizando y sintiendo cómo os volvéis cada vez más brillantes y como con cada inspiración aumenta el amor.

Sentid la alegría burbujeando en vuestro interior.

Sentid cómo estáis llenos de alegría cuando sois amados.

A medida que resplandeceis más os volvéis cada vez más magnéticos y vais atrayendo más amor, más alegría más felicidad.

Vuestro magnetismo va a traer cosas buenas y alegres hacia vosotros.

Visualizad cómo la gente que se os acerca recibe el amor que vosotros irradiáis.

Estáis tan llenos de amor que irradiáis amor en todas las direcciones.

Continuad aumentando las sensaciones y sentimientos de amor.

Observad cómo vuestros pensamientos cambian.

Observad cómo os convertís en alguien más comprensivo y más bondadoso a medida que todo vuestro ser se transforma en amor.

Regalad amor, cuanto más amor irradiéis, más amor recibiréis, es un regalo que no tiene precio.

Ahora ya podéis enviar amor a otras personas. Podéis llenar vuestra casa o vuestro trabajo de amor.

Las posibilidades son infinitas.

Le podéis enviar amor a cualquier cosa que se os ocurra.

Es así de simple.

Tenéis una infinita fuente de amor a vuestra disposición y nunca se secará.

Autora: María Dolores Anguita Escalona
Dirección y Coordinación: Antonio Benítez Leiva
Carlos Haya 28 de abril de 2011

Anexo: 5 Direcciones de interés:

Publicación Banco de Practicas Innovadoras, Consejería de Salud, Junta Andalucía, Taller de Meditación Permanente para la Mejora del Afrontamiento en Pacientes Oncológicos.

- **<http://www.saludinnova.com/practices/view/707/>**

Publicación Banco de Prácticas Innovadoras, Consejería de Salud, Junta Andalucía, Plan de Mejora del Afrontamiento de la Enfermedad en Pacientes Oncológico.

- **<http://www.saludinnova.com/practices/view/87/>**

Publicación Banco de Practicas Innovadoras, Consejería de Salud, Junta Andalucía, Plan de Mejora del Afrontamiento de la Enfermedad en Pacientes Coronarios.

- **<http://www.saludinnova.com/practices/view/268/>**

Blogs Taller de Meditación Permanente.

- **<http://tallerdemeditacionpermanente.blogspot.com/>**

Blogs Plan Mejora Afrontamiento Paciente Oncológico.

- **<http://enfermedadoncologica.blogspot.com/>**

Blogs Plan Mejora Afrontamiento Paciente Cardiológico.

- **<http://pacientecardiologico.blogspot.com/>**

Web: Enfermería_ Antonio Benítez Leiva.

- **<http://www.deportes92.com/AntonioBenitezLeiva/Enfermeria.htm>**

Anexos

Bibliografía:

- Zen y autocontrol: T. Deshimaru y Ykemi.editorial Kairós.
- La práctica de la atención plena : j. Kabat-Zinn editorial Kairós.
- El proyeco Atman : Ken Wilber editorial Kairós.
- Aprender a meditar: David Fontana, editorial Oniro.
- El corazón de la meditación budista: Nyanaponika, editorial Cedel.
- El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención:Csiksentmihalyi, Mihaly. Editorial Paidós ibérica
- Zen el arte del tiro con arco. Eugen Herriell,editado por Infokrisis.
- Zen y cerebro: T. Deshimaru y Paul Chauchard, editorial Kairós.
- La práctica del zen: Taisen Deshimaru, editorial Kairós.
- Los caminos de la meditación: Daniel Coleman, editorial Kairós.
- Intuición: Osho, editorial Debate.
- Nuestra mente y su poder.blogsport.com.
- www.psicologiaonline.com.
- www.meditacióntrascendental.es.
- www.mind-surf.net.
- www.actosdeamor.com.
- www.nurmuhammad.com.
- www.publispain.com.
- www.reikivigo.wordpress.com.
- www.loselinmexico.com.
- www.wikipedia.org.
- www.futuropasado.com.
- www.todoterapias.com.
- El tao de la física. Autor Capra Frijof, editorial Sirio.

