

# La meditación como herramienta en el proceso enfermero



Formación y Sanidad

## FORMACIÓN Y SANIDAD

Avda. de Filipinas, 1 Bis 1ª Planta

Teléf. 91 342 03 98

Fax: 91 540 93 29

28003 Madrid

[www.fysa.es](http://www.fysa.es)

EDITADO: **FORMACIÓN Y SANIDAD (FYSA)**

Avenida de Filipinas, nº 1 Bis - Escalera. Derecha. - 1ª Planta  
28003 Madrid

MAQUETACIÓN Y DISEÑO: **OFFKA ARTES GRÁFICAS, S.L.**

**TELF. 91 318 07 51**

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: **OFFKA ARTES GRÁFICAS, S.L.**

**TELF. 91 318 07 51**

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS POR (FYSA) FORMACIÓN Y SANIDAD.

Queda prohibida, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación total ni parcial del contenido de este libro sin contar con autorización expresa por escrito del titular de la propiedad intelectual: FYSA (Formación y Sanidad).

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

(arts. 270 yss. Código Penal).

**ISBN:** 978-84-616-1659-6

**Depósito Legal:** M-29385-2012

Impreso en España





## PRESENTACIÓN

Cuando conocí a Lola rápidamente pude comprobar la enorme personalidad que desprendía con sus palabras y sus gestos.

Cuando me comentó sus experiencias y estudios, en campo de la meditación así como su experiencia personal, que le ha llevado a aceptar con enorme sabiduría los avatares que la vida le ha presentado, comprendí que una nueva etapa se abría en mi desarrollo profesional.

Inmediatamente pensé que esa sabiduría no debía perderse y que debíamos transmitir sus conocimientos a mi grupo de pacientes, del Plan de Mejora del Afrontamiento en Pacientes Oncológicos del H.R.U. Carlos Haya de Málaga. Plan Certificado y Acreditado como Practica Innovadora por la Agencia de Calidad de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía y Publicado en el Banco de Prácticas Innovadoras de Salud Innova: <http://www.saludinnova.com/practices/view/87/>.

Así comenzaron nuestras experiencias con los pacientes y familiares en el Taller de Meditación Permanente para la Mejora del Afrontamiento del H.R.U. Carlos Haya.

Desde la primera sesión, hasta la fecha, la satisfacción de los asistentes al Taller de Meditación ha sido muy alta, reflejada en las encuestas de valoración que realizamos.

Desde la primera sesión son los pacientes y asistentes los demandantes de la continuidad del Taller porque ven en la Meditación un modo muy satisfactorio de encontrarse a ellos mismos, y poder mejorar el afrontamiento de lucha permanente que mantienen con su proceso enfermedad o su contexto de vida.

Compartir el Taller de meditación con Lola, con mis pacientes, compañeros y “asistentes NO pacientes” es para mí una experiencia única, enormemente satisfactoria y diferencial en los más de 30 años de experiencia profesional.

Crear dentro de un entorno hospitalario especializado un lugar de tranquilidad, de paz, de armonía, de cordialidad, de afectividad, de comunicación, de empatía, de alegría, de esperanza, de amistad, de sinceridad, de ilusión, de metas, de risas y lágrimas es, sin duda, una experiencia única, que valida toda una vida dedicada al cuidado.

Os animo, con la lectura de este libro, a su aprendizaje, a que experimentéis vosotros mismos los beneficios de la meditación y a que nos ayudéis a difundir nuestras experiencias, dentro del campo de la salud y a compartirla, para que todos (profesionales, pacientes y asistentes) podamos beneficiarnos de ella.

**Antonio Benítez Leiva**

*Málaga 31 de agosto de 2011*

***Este Manual ha sido elaborado para FYSA por:***

**Antonio Benítez Leiva**

Enfermero Gestor Casos H.R.U. Carlos Haya

Profesor Coordinador Instituciones Sanitarias Departamento Enfermería UMA

Experto Procesos Enseñanza Aprendizaje Enfermería en la UMA

Certificado Aptitud Pedagógica UMA

Máster Gestión Servicios Sanitarios Universidad de Barcelona

Diplomado Gestión Sanitaria por la Escuela Andaluza de Salud Pública

Instructor Soporte Vital Avanzado Cardiológico PNRCP

Especialista en Enfermería Médico Quirúrgica y Electroradiología

Profesional Acreditado Agencia Calidad C.S. Junta Andalucía nivel Excelente

**María Dolores Anguita Escalona**

Enfermera H.R.U. Carlos Haya

Enfermera Universidad de Jaén.

Fisioterapeuta Universidad de Málaga.

## **Bloque 1: El Origen de la Meditación**

### **Unidad didáctica 1**

1.1.	Orígenes de la meditación .....	11
1.1.1.	El Budismo .....	12
1.1.1.1	Primera Noble Verdad.....	14
1.1.1.2	La Segunda Noble Verdad: .....	15
1.1.1.3	La Tercera Noble Verdad: .....	16
1.1.1.4	La Cuarta Noble Verdad .....	17
1.1.2.	El Hinduismo .....	21
1.1.3.	El pensamiento chino, El Taoismo.- .....	27
1.1.4.	El pensamiento japonés, El Zen .....	37
1.2.	¿Qué es la meditación? .....	42
1.2.1.	Fases por las que pasamos al hacer meditación: .....	51
1.2.1.1	Primera fase: .....	51
1.2.1.2	Segunda fase: .....	51
1.2.1.3	Tercera fase: .....	52
1.2.2.	Lo que no es meditación .....	53

### **Unidad didáctica 2**

2.1.	La meditación y el inconsciente. ....	61
2.1.1.	El sustrato inconsciente: .....	61
2.1.2.	El inconsciente arcaico: .....	62
2.1.3.	En cuanto a las imágenes arcaicas: .....	63
2.1.4.	El inconsciente sumergido .....	64
2.1.5.	El inconsciente reprimido sumergido: .....	65
2.1.6.	El inconsciente encastrado .....	66
2.1.7.	Inconsciente emergente.....	68
2.2.	Bases sobre las que se asienta la meditación: .....	73
2.2.1.	La mente .....	73
2.2.2.	Breve historia sobre el estudio científico de la mente. ....	76
2.2.3.	La atención .....	87

2.2.3.1	Atención al cuerpo. ....	96
2.2.3.2	En la atención a las sensaciones... ..	98
2.2.3.3	Atención a los objetos de la mente .....	99
2.2.3.4	Atención a los contenidos mentales.....	99

## **Bloque 2: Tipos de meditación**

### **Unidad didáctica 1**

1.1.	Tipos de meditación .....	105
1.1.1.	Meditación trascendental .....	108
1.1.1.1	¿Qué es un mantra? .....	112
1.1.1.2	¿Cómo funcionan los mantras? .....	113
1.1.1.3	Técnica: .....	114
1.1.2.	Meditación Kabbalah judía: .....	115
1.1.3.	Meditación Sufí .....	120
1.1.3.1	Pasos para la práctica de la meditación sufí: .....	125
1.1.4.	Meditación de los chacras .....	126
1.1.4.1	Primer chacra: .....	127
1.1.4.2	Segundo chacra: .....	127
1.1.4.3	Tercer chacra: .....	128
1.1.4.4	Cuarto chacra .....	128
1.1.4.5	Quinto chacra .....	129
1.1.4.6	Sexto chacra .....	129
1.1.4.7	Séptimo chacra .....	130
1.1.4.8	Práctica del ejercicio de meditación de los chacras: .....	130
1.1.5.	Meditación Vipassana. ....	132
1.1.5.1	Práctica. ....	138
1.1.6.	Meditación Zen .....	139
1.1.6.1	Ikebana .....	158
1.1.6.2	La Arquería .....	161
1.1.6.3	Práctica del zazen .....	165



1.1.6.4	Actitud del espíritu. ....	168
1.1.6.5	El Zen en Occidente .....	169
1.1.7.	Meditación de la conciencia sin elección de Krishna- murti: .....	171
1.1.8.	Meditación de pie .....	174
1.1.9.	Meditación yacente .....	176
1.1.10.	Yoga astanga de patanjali .....	182
1.1.10.1	El yoga regio, o "raja yoga", bosquejado por Patanjali, comprende ocho prácticas o ramas claves. ....	183
1.1.11.	La visualización .....	186
1.1.12.	Reflexión sobre los diferentes tipos de meditaciones .....	188

## **Unidad didáctica 2**

2.1.1.	La técnica .....	193
2.1.1.1	La posición: .....	193
2.1.1.2	El cuerpo .....	195
2.1.1.3	La ropa .....	195
2.1.1.4	Las manos .....	195
2.1.1.5	La respiración .....	195
2.1.1.6	Ampliar el campo de la conciencia.....	197
2.1.1.7	La relajación .....	199
2.1.1.8	Objeto de concentración .....	199
2.1.1.9	Observación ecuánime. ....	199
2.1.1.10	Intención .....	201
2.1.2.	Duda .....	201
2.1.2.1	Conciencia de sí .....	202

### **Bloque 3: Beneficios de la meditación**

#### **Unidad didáctica 1**

1.1.	Beneficios de la meditación .....	207
1.1.1.	Beneficios a nivel fisiológico. ....	208
1.1.2.	Algunos de los beneficios físicos en cuanto a la práctica de la meditación son:– Bajo consumo de oxígeno.....	208
1.1.3.	Entre los efectos químicos más importantes se encuentra .....	209
1.1.4.	Beneficios a nivel psicológico .....	211
1.1.4.1	Tranquilidad creciente y capacidad para superar el estrés .....	211
1.1.4.2	Desarrollo de la conciencia .....	211
1.1.4.3	Fomento de la auto-comprensión .....	211
1.1.4.4	Más conciencia sobre los procesos del pensamiento. ....	212
1.1.4.5	Desarrollo del pensamiento creativo. ....	212
1.1.4.6	Desarrollo de la memoria .....	212
1.1.4.7	Fomento del desarrollo espiritual. ....	212
1.1.5.	Beneficios de la meditación a nivel social.....	213

### **Bloque 3: Beneficios de la meditación**

#### **Unidad didáctica 2**

2.1.1.	Fundamentos científicos de la meditación. ....	217
2.1.1.1	Paralelismos y comparaciones científicas entre la física moderna, física cuántica y el misticismo oriental. ....	217
2.1.1.2	Paralelismos entre los opuestos del misticismo Oriental y la física moderna .....	248
2.1.1.3	Conclusión	255
2.2.2.	Fundamentos científicos realizados sobre la práctica de la meditación en el ámbito de la medicina. ....	262
2.2.2.1	Investigación Nº 1 .....	264

2.2.2.2	Investigación N° 2 .....	264
2.2.2.3	Investigación N° 3 .....	265
2.2.2.4	Investigación N° 4 .....	265
2.2.2.5	Investigación N° 5 .....	266
2.2.2.6	Investigación N° 6 .....	267
2.2.2.7	Investigación N° 7 .....	268
2.2.2.8	Investigación N° 8 .....	269
2.2.2.9	Investigación N° 9 .....	270
2.2.2.10	Investigación N° 10 .....	271
2.2.2.11	Investigación N° 11 .....	271
2.2.2.12	Investigación N° 12 .....	271
2.2.2.13	Investigación N° 13 .....	273
2.2.2.14	Experimentos realizados por el Doctor Kabat-Zinn,274	
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.....	279
2.2.2.15	Experimentos y estudios comparativos de la técnica de autoregulación del Dr. Schult, el centraje de Gendilg y el zazén, realizados por T. Deshimaru.....	285
2.2.2.15.1	Tres terapias centradas en el cuerpo-mente. Training autógeno, técnica de centraje de gendlin y práctica del zazén de Dodgen. ....	287

## **Bloque 4: Frutos de la meditación (intuición, creatividad)**

### **Unidad didáctica 1**

1.1.1.	Intuición.....	311
1.2.2.	La creatividad .....	316
1.1.2.1.	Niveles y modalidades de la creatividad. ....	323
1.1.2.2	Efectos del pensamiento creativo .....	324
1.3.3.	Fluir (el camino para conseguir la felicidad) .....	325

## **Bloque 5: El Taller de Meditación**

### **Unidad didáctica 1**

1.1.1.	Cómo construir un taller de meditación .....	339
1.1.1.1	Fase Nº 1 .....	340
1.1.1.2	Fase Nº 2 .....	340
1.1.1.3	Fase Nº 3 .....	340
1.1.1.4	Fase Nº 4 .....	340
1.1.1.5	Fase Nº 5 .....	341
1.1.1.6	Fase Nº 6 .....	341

<b>Anexos</b> .....	343
---------------------	-----

<b>Bibliografía</b> .....	000
---------------------------	-----

## **Introducción**

# **Bloque 1: El Origen de la Meditación**

## **Unidad didáctica 1:**

### **1.1. Orígenes de la meditación**

#### 1.1.1. El Budismo

1.1.1.1. Primera Noble Verdad,

1.1.1.2.- La Segunda Noble Verdad:

1.1.1.3.- La Tercera Noble Verdad:

1.1.1.4.- La Cuarta Noble Verdad

#### 1.1.2. El Hinduismo

1.1.3. El pensamiento chino, El Taoísmo

1.1.4. El pensamiento japonés, El Zen

### **1.2. ¿Qué es la meditación?**

1.2.1. Fases por las que pasamos al hacer meditación:

1.2.1.1. Primera Fase:

1.2.1.2. Segunda fase:

1.2.1.3. Tercera fase:

1.2.2. Lo que no es meditación

## **Unidad didáctica 2**

### **2.1. La meditación y el inconsciente.**

2.1.1. El sustrato inconsciente:

2.1.2. El inconsciente arcaico:

2.1.3. En cuanto a las imágenes arcaicas:

2.1.4. El inconsciente sumergido

2.1.5. El inconsciente reprimido sumergido:

2.1.6. El inconsciente encastrado

2.1.7. Inconsciente emergente.

## **2.2. Bases sobre las que se asienta la meditación:**

2.2.1. La mente.

2.2.2. Breve historia sobre el estudio científico de la mente.

2.2.3. La atención

2.2.3.1. Atención al cuerpo.

2.2.3.2 En la atención a las sensaciones...

2.2.3.2. Atención a los objetos de la mente

2.2.3.3. Atención a los contenidos mentales

## Introducción

Os vamos a hacer una invitación, para que comencéis este curso, con una visión sin condicionamientos y sin deformaciones culturales, respecto a lo que os han contado, lo que pensáis, o lo que creéis saber sobre la meditación, y con el deseo de que os acerquéis a mirar el contenido que vamos a estudiar, con una visión libre de condicionamientos.

Estaréis de acuerdo conmigo que no estamos muy familiarizados con aquellos aspectos del cuerpo, o de la mente, que se ven conformados por los sentidos.

Nuestra percepción, y nuestra conciencia, se hallan completamente distorsionadas por la falta de atención y el poco estímulo al que sometemos a nuestros sentidos.

Las ideas que tenemos de la realidad están deformadas por nuestras expectativas, miedos y condicionamientos sociales.

Ya Homero en el año 800 a de C. en su Odisea, llevó a Ulises a buscar a Tiresias al borde del Hades para conocer su destino. Tiresias era un vidente ciego, con lo que Homero parece estar diciéndonos que la verdadera visión trasciende la visión física.

Todos sabemos, que cuanto percibimos a través de los ojos, nos hace ver ciertas formas, pero otras no, por más que se hallen dentro de nosotros mismos.

También podemos ser condicionados con facilidad para ver de unos ciertos modos.

Solemos caer con facilidad, en nuestra búsqueda de respuestas absolutas, en el pensamiento en blanco y negro. Es cierto que, de ese modo, nos sentimos mejor y más seguros, pero también lo es que nos tornamos mucho más ciegos.

“Esto es bueno y aquello malo”; “esto es correcto y aquello está equivocado”; “nosotros somos fuertes y ellos débiles”; “nosotros somos inteligentes y ellos estúpidos”.

Esta es una forma de pensar que parece no tener fin. Todas estas afirmaciones son pensamientos que aunque parcialmente son ciertos, tienden a ser distorsionadores, porque estamos viendo constantemente en la vida real que todo es relativo.

Cuando tenemos esta forma extrema de pensar (blanco o negro) estamos llegando generalmente, de una forma irreflexiva e inconsciente, a conclusiones demasiado limitadoras, haciéndonos que de forma inadvertida, consideremos real lo que sólo es un producto de nuestros filtros mentales.

El maestro de meditación Josep Glodstein, nos cuenta la historia de una maestra que, en cierta ocasión, levantó una manzana en alto y preguntó a sus alumnos:

¿De qué color es esto, niños?

Muchos respondieron que el color de la manzana era rojo, algunos contestaron que amarillo, y unos pocos dijeron que verde, pero sólo uno respondió: "blanca"

¿Por qué dices que es blanca, preguntó la maestra, si sabes bien que no lo es?

Entonces el niño se acercó a ella, cogió la manzana, le dio un bocado y la levantó para que toda la clase pudiera ver el color interno de la manzana.

En las imágenes siguientes podéis apreciar perfectamente como los condicionamientos nos hacen ver las cosas de una u otra manera.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

Si en el colegio, a la mitad de una clase, antes de mostrar el dibujo de la figura 1, hubiésemos enseñado durante cinco minutos, la imagen de la figura 2, descubriríamos que un tanto por ciento, muy elevado, hubiesen visto la imagen de una mujer joven

Si por el contrario, a la otra mitad de la clase, le hubiésemos mostrado, previamente, la imagen de la figura 3, hubiesen dicho, que la figura 1 era la de una mujer vieja.

Después de esto, deberíamos pensar seriamente en la idea de restablecer el contacto con nuestros sentidos, y dejar a un lado, lo que hasta ahora



creíamos que era la realidad, para aprender a confiar en nuestra capacidad innata de ver más allá de la superficie de las cosas, adentrándonos en otras dimensiones.

Desde los tiempos más remotos, la práctica de la atención era la manera más habitual de vivir el día a día del hombre.

La atención, le era necesaria a nuestros antepasados para sobrevivir, necesitaban cazar para alimentarse, el más mínimo sonido debía ser captado y había que estar alerta a cualquier estímulo sonoro o visual, las señales y huellas, debían ser descubiertas e interpretadas, e incluso había que estar atentos ante las minúsculas, pero no por ello menos importantes, señales olfativas.

También le era necesaria la práctica de la atención para no ser devorados por cualquier animal, por lo que ellos, tenían que estar atentos ante cualquier estímulo que pudiese representar una amenaza.

Debido a la evolución de la sociedad, los medios se han ido haciendo más confortables y seguros, vivimos en comunidades. Donde no es necesario salir a cazar para alimentarnos, y no suele haber ningún peligro acechando que amenace nuestra vida.

Con cada paso hacia delante, en desarrollo tecnológico, la atención se ha ido haciendo menos necesaria. Tenemos al alcance de la mano lo necesario para alimentarnos, y no hay ningún animal acechando para devorarnos; si no cultivamos la atención, no nos va la vida en ello. Vivimos en un mundo seguro y confortable, donde la falta de atención ha convertido en un modo habitual de existencia.

Si estamos conectados al televisor, al móvil, al MP3, al ordenador, estamos conectados con todos los estímulos exteriores, pero nos estamos desconectando de nosotros mismos. Al ir perdiendo contacto con nuestra naturaleza, estamos perdiendo las fuentes primitivas de sabiduría y evolución grabadas en nuestro ADN.

En los últimos años se han desarrollado numerosas investigaciones científicas que avalan lo que he dicho.

Las neurociencias, la *psico-neuro-inmuno-biología*, de reciente desarrollo, la medicina mente cuerpo en el ámbito de la salud, la física atómica y la física cuántica, afirman, y demuestran, con pruebas científicas objetivas, racionales y empíricas (el único conocimiento que nuestra actual sociedad, le confiere veracidad al resultado de las investigaciones) el hecho de la unidad e inseparabilidad, entre la mente y el cuerpo, y cómo la meditación puede ser, si se utiliza como

una práctica metódica, una herramienta que nos haga evolucionar como personas y entender el mundo que nos rodea ( incluida nuestra mente y los procesos mentales ).

También la práctica de la meditación, puede ser un instrumento de apoyo y complementariedad de un incalculable valor en el campo de la medicina, la psicología, la educación, el deporte, incluso se han hecho experimentos con personas en centros penitenciarios y centros de desintoxicación, con excelentes resultados.

Pienso que ya ha llegado el momento, de darle más valor al mundo interno de nuestros pensamientos, sentimientos, miedos y esperanzas.

Todos compartimos el mismo deseo de vivir en paz, de ser valorados por lo que somos, de desarrollarnos como individuos y conseguir el equilibrio tanto individual como colectivo. Paradójicamente, este equilibrio se encuentra ya dentro de nosotros, cuando establecemos el contacto con nuestro cuerpo, con nuestra mente, y con la visión clara de lo que debemos de hacer para vivir de un modo auténtico.

Todos tenemos la capacidad de aprender, de crecer, de curarnos, de desarrollar de una forma más inteligente nuestras percepciones, y de actuar y vivir de una forma más natural y placentera, está grabado en el ADN de nuestra especie.

Éstas capacidades por supuesto, hay que aprender a descubrirlas y desarrollarlas, cuando lo hagamos, comenzaremos a tomar conciencia de quién somos en realidad, y a vivir la vida como si fuese el asunto más urgente.

La herramienta más importante que tenemos para llevar a cabo este proyecto, es la capacidad de prestar atención a todos los momentos de nuestra vida.

El hecho de prestar atención, junto con la capacidad de lenguaje, nos caracteriza como especie, y es a través de ellos, que comenzamos el viaje al camino de la transformación.

Al comenzar a forjarme la idea de lanzar un curso sobre la meditación, en un mismo paquete, pensé incluir meditación (Oriente) e inteligencia emocional (Occidente,) pero a medida que fui comenzando a recapitular más información, y darle forma, me iba dando cuenta que había temas, que no podía dejar sin desarrollar, o añadir una pequeña información cultural, (*es el caso de las distintas ramas filosóficas religiosas desarrolladas a partir del pensamiento budista*), también me ha parecido muy interesante el hecho de establecer comparaciones científicas entre misticismo y física cuántica, por lo que dejaré para el próximo curso (occidente) inteligencia emocional.

En el campo de la medicina hay un arsenal de experimentos con evidencias científicas, que demuestran los sorprendentes resultados de los grupos de personas que practicaban técnicas meditativas y las que no lo hacían.

Debido al escepticismo por parte de la ciencia (por fortuna cada vez menor) que aún genera el uso de prácticas como la meditación, y con la asociación que siempre ha llevado implícita con la religión, una estatua de un Buda y un incienso, con estos experimentos podremos dar comienzo a una nueva visión del mundo.

Según palabras del psiquiatra Claudio Naranjo:

*“La ciencia al fin tendrá que reconocer su cientificismo dogmático”.*

Me gustaría que cuando acabéis este curso, podáis salir formados, no sólo para construir un taller, o hacer seminarios prácticos sobre la meditación, sino que podáis además, como profesionales auténticos, tener conocimientos y una cierta cultura sobre la historia y los fundamentos científicos de la meditación, y las bases en las que se asienta la disciplina de la que vais a ser portadores.

También para los más escépticos, los datos recopilados en el campo de la física cuántica, e investigaciones experimentales en el ámbito de la medicina, pueden ser de mucha utilidad.

Quisiera dejar claro que lo que pretendemos hacer, es acercarnos a el estado primigenio de la mente, es decir, la mente pura libre de estímulos externos, y que la meditación y la práctica de la atención, van a ser el vehículo que nos conducirán hacia ello, ayudándonos a trascender, a darnos cuenta, y liberarnos de nuestras limitaciones creadas por pautas automáticas de pensamientos y de sentimientos, y por los destructivos estados emocionales que los acompañan.

Estas limitaciones, suelen producirse por traumas vividos en el pasado, por el miedo, la inseguridad y los sentimientos de no haber sido amados y respetados por nosotros mismos, y por el resentimiento por los daños e injusticias de los que hayamos sido objeto.

Esos hábitos distorsionan sin darnos cuenta nuestra comprensión del mundo y de nosotros, y acaban siendo un obstáculo para nuestro desarrollo y nuestra salud. No queda duda de que la atención, establece un alto grado de equilibrio y control de nuestras vidas.

Creo que ha llegado ya la hora (y podemos comprobarlo por todos los movimientos, que de forma más o menos sabia, y más o menos didáctica

y precisa, se están comenzando a desarrollar y difundir por todos los ámbitos sociales) de establecer contacto con una dimensión más profunda de la inteligencia que todos compartimos y que yace bajo las diferentes formas de percibir y conocer.

Dado el nivel de sufrimiento que existe en los hospitales, éste podría ser un lugar adecuado para educarnos en la meditación *¿no sería bueno, desarrollar en los hospitales las técnicas de la atención plena?*, esto no tiene nada que ver con el hecho de reemplazar la atención médica, de demostrada e inestimable ayuda, sino de proporcionar un servicio que puede ser muy valioso como complemento a cualquier tratamiento.

También podría proporcionarle a los médicos y enfermeras un remanso de paz, un sitio ubicado en el mismo hospital, donde pudiesen liberar la tensión acumulada mejorando así su estado de ánimo, y el rendimiento en el trabajo.

Con este curso, pretendo que podáis utilizar la meditación, como una herramienta para enseñar a los pacientes a conectarse con su interior y desarrollar los recursos naturales, para liberar el estrés, educar la atención, e imponer en el cuerpo un estado óptimo para conseguir el equilibrio y la salud.

En el apartado fundamentos científicos de la meditación, doy suficiente evidencias para demostrar, que las últimas investigaciones han sido capaces de demostrar con pruebas empíricas los beneficios de la meditación sobre el desarrollo del cerebro, la salud, los estados emocionales, la capacidad de aprendizaje....

En esta primera parte del curso vamos a centrarnos en Oriente, sin por ello dejar a un lado los avances en investigación científica de disciplinas como la psicología o psiquiatría realizados por Occidente, que al ser un tema extenso, lo dejaremos como he dicho anteriormente para el segundo curso.

He creído interesante dar una ligera noción de cómo las enseñanzas de Buda han influido en el sistema de pensamiento y filosofía de Oriente, y cómo a partir de sus enseñanzas (que cómo podréis ver fueron en principio psicológicas) al irse extendiendo y formando parte de las distintas culturas, le fueron añadiendo elementos de las mismas, dando lugar a los distintos sistemas filosóficos que veremos más abajo.

También hay que tener en cuenta que en la época en que se forjaron estas filosofías el poder político y religioso estaban unidos, de ahí que diera lugar a movimientos considerados religiosos.

Pongo ya en vuestras manos, este extraordinario instrumento que os puede ser de gran ayuda en vuestra vida personal, y como una vía más para que podáis ayudar a vuestros pacientes a superar el afrontamiento de la enfermedad, y a conseguir un estado emocional equilibrado y positivo.

Os dejo en ello:

*“Quizás, cuando ya no sepamos qué hacer,*

*Emprendamos nuestro auténtico trabajo y,*

*Cuando ya no sepamos a dónde ir,*

*Iniciemos nuestro auténtico viaje.*

*Lendel Barry*

Lola Anguita

Málaga agosto de 2011

Bloque 1: El origen de la meditación: Unidad didáctica 1

## **Bloque 1**

### **Unidad didáctica 1**

#### **1.1. Orígenes de la meditación**

La palabra meditación proviene del latín, *meditatio*, que originalmente indica un tipo de ejercicio intelectual. De éste modo en el ámbito religioso occidental se ha distinguido entre la meditación y la contemplación, reservando a la segunda un significado espiritual.

Esta distinción se vuelve tenue en la cultura oriental, de forma que al comienzo de la influencia del pensamiento oriental en Europa, la palabra adquirirá un nuevo uso popular. Este nuevo uso se refiere a la meditación propia del Yoga, originada en India.

En el s XIX los Teósofos adoptaron la palabra meditación para referirse a las diversas prácticas de recogimiento interior o contemplación propias del Hinduismo, budismo y otras religiones orientales.

No obstante, hay que anotar que ésta práctica no es ajena a la historia de Occidente como muestra el descubrimiento de vasijas celtas con figuras en postura Yóguica

Para encontrar los orígenes de la meditación debemos remontarnos a miles de años atrás y llegar a la civilización que se desarrolló a los pies del Himalaya, en el río Indo, aproximadamente 3000 años antes de Cristo.

Como de esta cultura avanzada sólo han quedado restos arqueológicos, podemos suponer las ideas filosóficas o religiosas de esa civilización, pero en el ajuar de los habitantes se ha encontrado pequeños sellos, por lo general cuadrados con una protuberancia perforada en la parte superior para colgarlos.

Muchos tienen tallas de animales como elefantes, tigres o rinocerontes, pero, y esas son las cosas que nos interesan, en algunos aparecen unas figuras humanas sentadas en postura de meditación.

La enseñanza Budista al ir llegando a otros países y mezclarse con otras culturas e ir añadiendo sus propias filosofías y sus propios métodos se han ido diferenciando y construyendo distintas filosofías y distintas religiones. Aunque casi todas las religiones han desarrollado una práctica meditativa (como veremos más adelante, en el apartado tipos de meditación), nos vamos a centrar en los orígenes y la historia de la meditación de la doctrina y enseñanzas de Buda.

### 1.1.1. El Budismo

Durante muchos siglos, el budismo fue la tradición espiritual dominante en la mayor parte de Asia, incluyendo los países de Indochina, así como Sri Lanka, Tíbet, China, Corea y Japón. Al igual que el hinduismo en la india, tuvo una fuerte influencia sobre la vida intelectual cultural y artística de estos países.

Sin embargo a diferencia del hinduismo, el budismo se remonta a un solo fundador, Siddartha Gautama, el llamado Buda, vivió en la india a mediados del siglo VI a. C. durante el extraordinario período que dio nacimiento de tantos genios espirituales y filosóficos:

Confucio y Lao TSE en China, Zaratustra en Persia, Pitágoras y Heráclito en Grecia.

Mientras el sabor del hinduismo es mitológico, el del budismo es definitivamente psicológico.

Buda, no estaba interesado en satisfacer la curiosidad humana sobre el origen del mundo, la naturaleza de la divinidad o asuntos similares. Le interesaban exclusivamente la situación del hombre, el sufrimiento y las frustraciones de los seres humanos.

Su doctrina por tanto, no fue una doctrina metafísica, sino más bien de psicoterapia. Mostró el origen de las frustraciones humanas y enseñó la forma de vencerlas, aprovechando los tradicionales conceptos hindúes de Maya, Karma, Nirvana, y otros, dándoles una interpretación nueva, dinámica, psicológica y directa.

En un sentido general, el Budismo es una terapéutica del dolor humano, entendido no solamente como dolor físico, sino sobre todo como dolor existencial.

Es imposible comprender la acción terapéutica de cualquier remedio si no se tiene en cuenta el contexto conceptual en el que fue creado y aplicado. El contexto conceptual de la meditación Zen viene dado por la experiencia y la enseñanza del Buda, fundador histórico del Budismo. *Buda* inició su búsqueda espiritual tras confrontarse con el hecho de que la realidad humana está marcada por el sufrimiento.

Tras la muerte de Buda, el budismo se desarrolló dentro de dos escuelas principales, la escuela Hinayana y la escuela Mahayana.



La Hinayana, o pequeño vehículo, es una escuela ortodoxa que se ajusta al pie de la letra a la enseñanza de Buda, mientras que la escuela Mahayana, o gran vehículo, muestra una actitud mucho más flexible, en la creencia de que el espíritu de la doctrina es más importante que su formulación original.

La escuela Hinayana, se estableció en Ceilán, Burma, y Tailandia, mientras que la escuela Mahayana, se extendió a Nepal, Tíbet, China y Japón, convirtiéndose finalmente en la más importante de las dos escuelas en la India, tras unos cuantos siglos, el flexible y asimilador hinduismo, adoptó finalmente a Buda, como a una encarnación del polifacético Dios Vishna.

El budismo Mahayana, al extenderse por Asia, entró en contacto con gente de muy diferentes culturas y mentalidades, quienes interpretaron la doctrina de Buda desde su propio punto de vista, elaborando muchas de sus sutilezas con gran detalle y añadiendo sus propias ideas originales.

De esta manera, el budismo se conservó vivo con el paso de los siglos, desarrollando una filosofía altamente sofisticada, con profundos aspectos psicológicos.

A pesar de su alto nivel intelectual, el budismo Mahayana, nunca se pierde en pensamientos especulativos y abstractos. Como siempre ocurre en el misticismo oriental, el intelecto es considerado simplemente como un medio para limpiar el camino hacia la experiencia mística directa, a la que los budistas llaman el *despertar*.

La esencia de esta experiencia es ir más allá del mundo de las diferencias y de los supuestos intelectuales, para llegar al mundo de *acintya*, lo *impensable*, donde la realidad se muestra como una esencia simple, no dividida e indiferenciada.

Esta fue la experiencia que *Siddharta Gautama* tuvo una noche, después de siete años de agotadora disciplina en los bosques.

Sentado en profunda meditación bajo el célebre *Arbol Boddy*, el árbol de la iluminación, logró de pronto la final y definitiva aclaración de todas sus indagaciones y sus dudas, " *en el acto del insuperado y completo despertar*", que lo convirtió en el Buda, es decir " *el iluminado*".

Para el mundo oriental, la imagen de Buda en estado de meditación es tan significativa como la imagen de Cristo crucificado para occidente, y ha inspirado a incontables artistas de toda Asia, quienes crearon magníficas esculturas de Budas en meditación.

Según la tradición budista, inmediatamente después de su iluminación, el buda se fue al *Parque del Ciervo, Benarés*, para predicar la doctrina a sus primeros compañeros eremitas.

La expresó en la célebre forma de las *Cuatro Nobles Verdades*, compacta presentación de su doctrina esencial que no difiere de la exposición que haría un médico, quien primero identifica la causa de los males de la humanidad, después afirma que pueden ser curados y finalmente prescribe el remedio adecuado.

La primera Noble Verdad hace referencia a los *síntomas de la enfermedad humana*;

La segunda *a las causas*;

La tercera afirma la *capacidad de los seres humanos de alcanzar el estado de salud*;

La cuarta constituye *el tratamiento*.

#### **1.1.1.1 Primera Noble Verdad**

Establece la característica sobresaliente de la situación humana, *duhkha*, que es el sufrimiento por la frustración.

Esta frustración tiene su origen en nuestra dificultad para enfrentarnos al hecho básico de la vida: que todo cuanto existe a nuestro alrededor es impermanente y transitorio” todas las cosas aparecen y se desvanecen,” dijo el Buda, y la idea de que el flujo y el cambio son rasgos básicos de la naturaleza, constituye la raíz misma del budismo.

El sufrimiento surge, desde el punto de vista budista, en el momento en que nos oponemos al flujo de la vida, e intentamos aferrarnos a formas físicas que son todas *Maya*, ya se trate de cosas, sucesos, personas o ideas.

Esta doctrina de impermanencia, incluye también el concepto de que no existe ego, ni “yo” alguno que sea el sujeto permanente de nuestras cambiantes experiencias.

El budismo dice que la idea de un yo individual y separado es una ilusión, otra forma de *Maya*, es un concepto intelectual desprovisto de realidad. Aferrarse a este concepto, conduce a la misma frustración que el apego a cualquier otro tipo fijo de pensamiento.

### 1.1.1.2 La Segunda Noble Verdad:

Trata sobre la causa del sufrimiento *trsinha*, que es el apego: el inútil asimiento la vida, basado en un punto de vista equivocado llamado en la filosofía budista *avidya* o ignorancia.

A causa de esta ignorancia, dividimos el mundo en cosas individuales y separadas, y de este modo intentamos confinar las fluidas y cambiantes formas de la realidad en categorías determinadas, creadas por la mente.

Mientras prevalezca esta manera de ver, estaremos destinados a experimentar frustración tras frustración, tratando de apegarnos a cosas que vemos firmes y sólidas, pero que de hecho son pasajeras y siempre cambiantes; estaremos atrapados en un círculo vicioso en el que cada acto generará más actos y la respuesta a cada pregunta originará nuevas preguntas.

Este círculo vicioso se conoce en el budismo como *samsara*, el círculo de nacimiento y muerte, dibujado por el *Karma*, la cadena sin fin de causas y efectos.

Buda no fue un sanador corporal, ni emocional, ni mental, a la manera occidental como entendemos la función del doctor, del psicoterapeuta o del psiquiatra. Él quiso ir hasta la causa más profunda.

Es decir, fue un sanador espiritual. Su exposición teórica y su praxis afirman que la causa profunda de toda enfermedad, se encuentra en dos actitudes emocionales-mentales extremas:

Por una lado, el deseo (avidez, ansiedad, avaricia, ambición, apego, etc.)

Por otra, el odio (animadversión, rechazo, agresividad, cólera, etc.).

Yendo un paso más allá, el *Buda* enseñó que ambas actitudes extremas son originadas por la ignorancia.

En el contexto budista, la ignorancia es la causa última de toda enfermedad y sufrimiento. Siendo así, es importante que comprendamos qué entiende el Budismo por ignorancia.

En japonés, el término es *mumyo* y en sánscrito *avidja*, comúnmente traducidos como "ausencia de claridad mental". En otras palabras, la ignorancia es un error de percepción, o una percepción errónea de la realidad.

Todo organismo vivo necesita una cierta percepción de la realidad, tanto interna como externa, con el fin de poder desarrollar comportamientos adaptados a la misma que le permitan sobrevivir.

La capacidad de *adaptación* está indisolublemente unida a la capacidad *cognitiva*, es decir, al conocimiento que dicho organismo tiene de la realidad en la que vive.

Para el Budismo, tiene su causa última en un error cognitivo de la mente humana, la cual no percibe claramente su realidad interna y externa y, por lo tanto, no puede generar comportamientos adaptados a dicha realidad. ¿Cómo se manifiesta este error cognitivo de la mente humana?

En primer lugar, *a través del pensamiento dualista*.

El error de percepción básico de la mente humana ordinaria, viene dado por un exceso de análisis y una carencia de síntesis, es decir, por un exceso de parcelación y una falta de totalidad.

En segundo lugar, *a través de la negación de la transitoriedad*.

La vida no es un estado estático, es un proceso, es decir, cambio, transformación, evolución e involución, condensación, mantenimiento y disolución.

La vida humana individual tampoco es un estado inmutable, sino un proceso de transformación en el que todo, absolutamente todo, en el organismo humano, tanto a nivel corporal como mental, está cambiando continuamente.

En tercer lugar, *a través de la negación de la ausencia de yo*.

Este es el origen de esa gran neurosis colectiva que llamamos *egocentrismo*, causa última de tanto dolor y sufrimiento.

Lo que la realidad nos dice, cuando la percibimos más allá del condicionamiento *egocéntrico*, es que ningún "yo" puede sobrevivir sin eso que llamamos "no-yo". Es decir, ningún yo tiene autonomía para sobrevivir por sí mismo, sin la interconexión estrecha con el "no-yo".

La división mental de la realidad en "yo" y "otro" es la principal causa de la ansiedad crónica que padecemos los seres humanos. Ansiedad que, posteriormente, se manifiesta en una amplia gama de patologías mentales, emocionales y corporales.

### **1.1.1.3 La Tercera Noble Verdad:**

El Buda enseñó que los seres humanos tenemos la capacidad de generar y vivir en un estado de Salud Global. Se trata de un estado de equilibrio, de pro-

funda paz interior, de aceptación total. El camino hacia la Salud comienza con el reconocimiento de la enfermedad, con el descubrimiento de sus causas y con la confianza de que el restablecimiento del equilibrio es posible.

Afirma que sufrimiento y la frustración pueden terminarse. Es posible trascender el círculo vicioso del *Samsara*, es posible liberarse del cautiverio del *Karma*, y alcanzar un estado de total liberación llamado *Nirvana*.

En ese estado, los falsos conceptos de un yo separado desaparecen para siempre, y la unidad de toda la vida se convierte en una vivencia constante. Nirvana, es el equivalente del *Moksha* de la filosofía hindú y, al ser un estado de conciencia que trasciende los conceptos intelectuales, se resiste a toda descripción. Alcanzar el nirvana, es obtener el despertar, la iluminación, el espíritu de Buda.

#### **1.1.1.4 La Cuarta Noble Verdad**

Es la prescripción del Buda para terminar con todo el sufrimiento. Esto se consigue a través del camino del autoconocimiento, que conduce al estado espiritual del Buda.

El tratamiento propuesto por el Buda, no va dirigido solamente a la disolución de los síntomas (dolor, sufrimiento, enfermedad, desequilibrio) sino a la disolución de las causas profundas, a saber, el *error de percepción* (ignorancia)

Las dos primeras etapas de este camino, como ya hemos mencionado, están relacionadas con el bien ver y bien saber, es decir con una clara percepción de la situación humana, que constituye el necesario punto de partida.

Las dos etapas siguientes tienen que ver con la correcta forma de actuar. Las reglas de vida para el sendero budista, que es un Sendero Medio que transcurre entre extremos opuestos.

Las dos últimas etapas están relacionadas con la verdadera conciencia y la correcta meditación y describe la experiencia mística directa de la realidad, que constituyen la meta final.

El Buda no desarrolló su doctrina en un sistema filosófico consistente, sino que simplemente la consideró un medio para alcanzar la iluminación. Sus afirmaciones sobre el mundo estaban destinadas a resaltar la impermanencia de todas las cosas e insistía en que debemos liberarnos de la autoridad espiritual, incluyendo la suya propia, y manifestaba que él sólo podía mostrar el camino que lleva a lograr el espíritu de buda, siendo responsabilidad de cada individuo seguir o no, por este camino con su propio esfuerzo.

Las últimas palabras del Buda en su lecho de muerte reflejan su visión del mundo y su actitud como maestro:

*“La decadencia es inherente a todas las cosas compuestas, esforzaos diligentemente.”*

En los primeros siglos después de la muerte de Buda, se celebraron grandes concilios, por parte de los monjes dirigentes del budismo, en los que fue establecida la totalidad de la enseñanza, surgiendo ya diferencias de interpretación.

El cuarto de estos concilios, tuvo lugar en la isla de Ceylán, en el siglo primer de nuestra era, la doctrina, que había sido transmitida de palabra durante más de 500 años, fue por primera vez recogida por escrito. Este documento, escrito en lengua *Paly*, es conocido como el *Canon Paly* y constituye la base de la escuela ortodoxa *Hinayana*.

La escuela *Mahayana*, por otro lado, está basada en un determinado número de *sutras*, textos de extensas dimensiones, escritos en sánscrito 100 o 200 años después, pero presenta la enseñanza del Buda de una manera más útil y elaborada que el Canon Pali.

La escuela *Mahayana*, se llama a sí misma *El Gran Vehículo* del budismo, por ofrecer a sus seguidores una gran variedad de métodos o medios útiles, para alcanzar el espíritu del Buda.

Dicha variedad incluye desde doctrinas basadas en la fe religiosa, en las enseñanzas del Buda, hasta elaboradas filosofías que implican conceptos muy similares a los de los pensamientos científicos modernos.

*Nagarjuna*, el filósofo *Mahayana* más intelectual, empleó una dialéctica altamente sofisticada a fin de mostrar las limitaciones de todos los conceptos de la realidad.

Con brillantes argumentos derribó las propuestas metafísicas de su tiempo, demostrando, que la realidad última no se puede comprender por medio de conceptos e ideas.

Por ello, le dio el nombre de *sunyata*, vacío, vacuidad, una vez que reconocamos la futilidad de todo pensamiento conceptual, experimentaremos la realidad pura.

La afirmación de *Nagarjuna*, en el sentido de que la naturaleza esencial de la realidad es el vacío, no es la afirmación nihilista por la que siempre se la suele

tomar. Simplemente significa, que todos los conceptos sobre la realidad formados por la mente humana, están finalmente, vacíos.

La realidad, o vacuidad misma, no es un estado de simple nada, sino la misma fuente de toda la vida y la esencia de todas las formas.

La verdadera sabiduría de la iluminación se considera en el budismo Mahayana, compuesta de dos elementos que D.T.Suzuki llamó los dos pilares sobre los que se apoya el gran edificio del budismo. Son *prajna* el conocimiento trascendental o inteligencia intuitiva, y *karuna* que es el amor y la compasión.

Los puntos de vista del budismo *Mahayana* presentados hasta ahora, reflejan su lado intelectual y especulativo. Esto, sin embargo, conforma sólo una parte del budismo. El complemento de ésta es la conciencia religiosa del budista que implica fe, amor y compasión.

Así, la naturaleza esencial de todas las cosas, es descrita por el budismo *Mahayama* no sólo en los términos metafísicos y abstractos de *Eseidad* y *Vacío*, sino también mediante el término *Dharmakaya*, el cuerpo del ser, que describe la realidad tal como aparece ante la conciencia religiosa budista.

*El Dahamakaya*, es similar al *Brahman* del hinduismo. Impregna todas las cosas materiales del universo y está también reflejado en la mente humana como *bodhi*, el conocimiento iluminado, siendo así material y espiritual al mismo tiempo.

La importancia del amor y la compasión como partes esenciales de la sabiduría budista encontraron su más elevada comprensión en el ideal del *Bodhisattava*.

Un *Bodhisattava*, es un ser humano altamente evolucionado, en camino de convertirse en Buda, que no busca la iluminación sólo para sí mismo, sino que ha prometido solemnemente ayudar a todos los seres para alcanzar el espíritu búdico, antes de entrar él en el nirvana.

El origen de esta idea radica en la decisión del buda, presentada en la tradición budista como una decisión consciente, y en absoluto fácil, de no entrar simplemente en el *nirvana*, sino, en lugar de ello, regresar al mundo con el fin de mostrar el camino de la salvación a sus congéneres, los seres humanos.

El ideal del *Bodhisattava*, concuerda también con la doctrina budista del no ego, pues si no existe un yo individual separado, la idea de entrar de un modo individual en el *nirvana* no tiene mucho sentido.

Por último el elemento de la fe es acentuado en la escuela del budismo *Mahayana*, llamada de la *Tierra Pura*. Esta escuela está basada en la doctrina budista según la cual, la naturaleza original de todos los seres humanos es la de Buda. Según ella, para entrar en el *nirvana* o *Tierra Pura*, todo lo que se debe hacer es tener fe en que nuestra naturaleza original es la de buda.

Según muchos autores la culminación del pensamiento budista, la alcanzó la escuela de *Avatamsaka*, basada en el *Sutra* del mismo nombre. Este *Sutra* está considerado el centro del budismo *Mahayana*, y Suzuki lo elogia con entusiastas palabras:

*“En cuanto a Sutra Avatamsaka,  
es realmente la consumación del pensamiento budista,  
Del sentimiento budista y de la experiencia budista.  
En mi opinión, ninguna literatura religiosa del mundo  
Podrá jamás compararse con la grandeza de concepción,  
La profundidad del sentimiento y la gigantesca escala  
De composición alcanzada en este Sutra.  
Es la fuente interna de la vida, de la cual,  
Ninguna mente religiosa regresará sedienta  
O sólo parcialmente satisfecha”.*

Fue este *Sutra* más que ningún otro estímulo a las fuentes chinas japonesas al extenderse por Asia el budismo *Mahayana*.

El contraste entre los chinos y japoneses, por un lado, y los hindús por otro, es tan grande, que se ha dicho que representan los dos polos de la mente humana.

Mientras que los primeros son prácticos, pragmáticos y con una mentalidad social, los últimos son imaginativos, metafísicos y trascendentales.

Cuando los chinos y japoneses empezaron a traducir e interpretar el *Avatamsaka*, uno de los más importantes textos producidos por el genio religioso de la India, estos dos polos, se combinaron para formar una nueva unidad diná-



mica y el resultado fue la filosofía de *Hua-yen* en China y la filosofía de *Kengon* en Japón, que constituyen según Suzuki, el punto culminante del pensamiento budista desarrollado en el extremo oriente durante los últimos 2000 años.

El tema central del *Avamsaka*, es la única interrelación existente entre todas las cosas y sucesos, concepción que no sólo es la esencia de la visión oriental del mundo, sino también uno de los elementos básicos de la idea del universo surgida de la física moderna.

Así, el *Sutra Avamsaka*, presenta el más sorprendente paralelismo con los modelos y teorías de la física moderna.

### **1.1.2. El Hinduismo**

Para comprender cualquiera de las filosofías que vamos a describir, es importante darse cuenta de que en esencia son religiosas. Su meta principal es la experiencia directa y mística de la realidad, y por supuesto que tal experiencia es religiosa por naturaleza, estas filosofías son así inseparables de la religión

Más que ninguna otra tradición oriental, esto es cierto en el hinduismo, ya que en él, esta conexión entre filosofía y religión, es particularmente fuerte.

Se ha dicho que casi todo el pensamiento de la india es, en cierto sentido, pensamiento religioso, y el hinduismo no sólo ha influenciado a lo largo de muchos siglos la vida intelectual de la india, sino que casi ha determinado totalmente su vida cultural y social.

El hinduismo no puede ser denominado filosofía, pero tampoco constituye una religión bien definida.

Se trata más bien de un amplio complejo socio -religioso, compuesto por innumerables sectas, cultos y sistemas filosóficos, que implican numerosos rituales, ceremonias y disciplinas espirituales, al igual que la veneración de innumerables dioses diosas.

Las muchas facetas de esta compleja, pero persistente y poderosa tradición espiritual, son un reflejo de las complejidades geográficas, raciales, lingüísticas y culturales del vasto subcontinente indio.

Las manifestaciones del hinduismo, abarcan desde filosofías altamente intelectuales, que incluyen conceptos de un nivel extraordinariamente elevado, hasta las ingenuas e infantiles prácticas rituales del pueblo

Si bien la mayoría de los hindúes son sencillos aldeanos, que mantienen viva la religión popular de su adoración diaria, el hinduismo ha generado por otro lado un gran número de notables maestros espirituales, que han transmitido sus profundas ideas.

La fuente espiritual del hinduismo radica en *los Vedas*, colección de antiguas escrituras hechas por sabios anónimos, llamados videntes védicos.

Existen cuatro Védas, de ellos el más antiguo es el *Rig Veda*. Escritos en sánscrito antiguo, la lengua sagrada de la india, los *Vedas*, han mantenido a través de los siglos la más alta autoridad religiosa, aceptada por la mayoría de los sectores del hinduismo.

En la india, cualquier sistema filosófico que nace de la autoridad de los *Vedas*, es considerado heterodoxo.

Cada uno de estos *Vedas*, se compone de varias partes que fueron recopiladas en diferentes periodos, probablemente entre los siglos IV y V antes de C. las partes más antiguas son himnos y oraciones sagradas.

Las que siguen, tratan de sacrificios rituales relacionados con los signos védicos, en las últimas, los Upanishad, presentan un contenido altamente filosófico práctico.

Los *Upanishad*, contienen la esencia del mensaje espiritual hinduista y ha sido guía e inspiración de las mentes más grandes de la India durante los últimos 25 siglos. De acuerdo con el consejo dado por sus versos:

*Tomando como arco la potente arma del Upanishad,*

*Debes colocar en él la afilada flecha de la meditación,*

*Ténsalo como un pensamiento dirigido a la esencia de Aquello,*

*Y penetra el blanco imperecedero, amigo mío.*

Sin embargo, el pueblo sencillo llano no ha recibido las enseñanzas del hinduismo de los *Upanishad*, sino a través de un gran número de cuentos populares, extraídos de enormes epopeyas, que son la base de la amplia y pintoresca mitología de la india.

Una de tales epopeyas, es el *Mahabharata* contiene el texto sagrado favorito de la india, el bello poema espiritual denominado el *Bhagavad Gita*.

*El Gita*, como normalmente se le denomina, es un diálogo entre el *Dios Krishna*, disfrazado como *auriga de Arjuna*, que conduce su carro directamente entre los dos ejércitos, y en medio de un dramático cuadro de la batalla, empieza a revelar a *Arjuna* las verdades más profundas del hinduismo.

A medida que el Dios habla, el fondo realista de la guerra entre las dos familias, pronto se desvanece y se ve claramente que la batalla de *Arjuna*, es la batalla espiritual de la humanidad, la batalla del guerrero en busca de la iluminación. El mismo *Krishna* aconseja a *Arjuna*:

*Mata, pues, la espada de la sabiduría la duda*

*Nacida de la ignorancia que yace en tu corazón.*

*Sé uno (en armonía contigo mismo) en el yoga,*

*Y levántate, gran guerrero, levántate.*

La base de la instrucción espiritual de *Krishna*, como la de todo el hinduismo, es la idea de que la multitud de cosas y acontecimientos que nos rodea, no son más que manifestaciones de la misma realidad última.

Esta realidad, llamada *Brahman*, es el concepto tonificante que da al hinduismo su carácter esencialmente humanista, pese a la adoración de numerosos dioses y diosas.

*Brahman*, la realidad última, es el "alma" o esencia interna de todas las cosas. Es infinito y trasciende todos los conceptos; no puede ser entendido por el intelecto, ni tampoco puede ser adecuadamente descrito con palabras:

*"Brahman es el principio, el supremo, no necesita más allá de lo que es.*

*Esa alma suprema es incomprensible, ilimitada, no nacida, no se puede razonar, es impensable".*

Sin embargo la gente desea hablar de esta realidad, y los sabios hindúes con su característica inclinación hacia el mito, representaron a *Brahman* como la divinidad y hablan de él en el lenguaje mitológico.

Los diversos aspectos de la divinidad se les ha dado los nombres de varios dioses venerados por los hindúes, pero las escrituras aclaran que todos estos dioses no son sino reflejos de la única realidad última.

La manifestación de *Brahman* en el alma humana es la llamada *Atman*, la realidad individual y la realidad última, son una misma cosa y constituye la esencia de los *Upanishads*:

*Aquello es la inexistencia, el alma de todo este mundo,*

*Es la Realidad Atman. Eso eres Tú*

El tema básico constantemente repetido en la mitología hindú, es la creación del mundo mediante el auto sacrificio de Dios, sacrificio en el sentido general de sacralizar, donde Dios se convierte en el mundo, el cual al final, vuelve a ser Dios del nuevo.

A esta actividad creativa de la divinidad se la llama *Lila*, el juego o el teatro de Dios, y el mundo es considerado el escenario de la obra divina.

Como la mayor parte de la mitología hindú, el mito de *Lila* tiene un importante componente mágico.

*Brahman* es el mago, se transforma en el mundo y realiza esta hazaña con su "mágico poder creativo", este es el significado original dado a *Maya* en el *Rig Veda*.

La palabra *maya* (uno de los términos más importantes de la filosofía hindú), ha ido cambiando su significado con el paso de los siglos.

De ser el poder por la fuerza, el actor y el mago divino, llegó a significar el estado psicológico de cualquiera que se halle bajo el encanto de su obra mágica.

Mientras confundamos los millones de formas de la divina *Lila*, con la realidad, sin percibir la unidad de *Brahman* subyacente en todas estas formas, estaremos bajo el encanto de *maya*.

Así, *Maya* no significa que el mundo sea una ilusión, como equivocadamente se afirma con frecuencia.

La ilusión radica simplemente en nuestro punto de vista, si creemos que las formas y las estructuras, las cosas y los sucesos que nos rodean son realidades de la naturaleza, en lugar de darnos cuenta de que son conceptos en nuestra mente que todo lo mide y lo clasifica. *Maya* es la ilusión de tomar esos conceptos por realidad, la ilusión de confundir el mapa con el territorio.

Bajo el punto de vista hindú de la naturaleza, todas las formas son el relativo, fluido y siempre cambiante *maya*, conjuradas por el gran mago de la obra divina. El mundo de *maya* cambia continuamente, porque la divina *Lila* es una

obra rítmica y dinámica. La fuerza dinámica de esa obra es el *Karma*, otro concepto importante del pensamiento hindú.

*Karma* quiere decir acción, donde todo está dinámicamente relacionado con todos los demás. En palabras del *Guita*:

*Karma es la fuerza de la creación, donde obtienen su vida todas las cosas.*

El significado de *Karma*, como el *de maya*, ha degenerado desde su nivel cósmico original hasta el nivel humano, donde adquirió un sentido psicológico.

Mientras tengamos una visión del mundo fragmentada, mientras estemos bajo el encanto de *maya* y pensemos que estamos separados de nuestro entorno y que podemos actuar independientemente, estaremos atados por el *Karma*. Liberarnos de los lazos del *karma*, significa darnos cuenta de la unidad y la armonía de toda la naturaleza, incluyéndonos a nosotros mismos, y significa también actuar en consecuencia.

El *Guita* es muy claro sobre este punto:

*Todas las acciones tienen lugar en el tiempo por*

*La integración de las fuerzas de la naturaleza,*

*Pero el hombre perdido en su egoísta ilusión cree*

*Que él es el actor, sin embargo, el hombre que*

*Conoce la relación entre las fuerzas de la naturaleza y los actos, pero como algunas fuerzas de la naturaleza,*

*actúan sobre otras fuerzas de la naturaleza,*

*y no se convierte en su esclavo.*

Liberarse del encanto de *maya* y romper los lazos del *karma*, significa darse cuenta de que todos los fenómenos que percibimos con nuestros sentidos son parte de la misma realidad. Significa experimentar de una manera concreta y personal, que todo, incluyendo el propio yo es *Brahman*. A esta experiencia en la filosofía hindú se le llama *Moska* o liberación, y constituye la pura esencia del hinduismo.

El hinduismo dice que existen innumerables formas de liberación y no espera que todos sus seguidores se acerquen a la divinidad del mismo modo, por tanto, proporciona diferentes conceptos, diferentes rituales y diferentes ejercicios espirituales, adecuados para los distintos modos de conciencia.

El hecho de que muchos de los conceptos o prácticas sean contradictorios, no preocupa a los hindúes en lo más mínimo, porque saben que *Brahman*, se encuentra más allá de los conceptos y las imágenes. Esta actitud procede de la gran tolerancia y el eclecticismo característicos del hinduismo.

La escuela hinduista más intelectual es la *Vedanta*, está basada en los *Upanishads* y que acentúa a *Brahman* como un concepto impersonal y metafísico, libre de todo contenido mitológico.

Sin embargo, pese a su alto nivel filosófico e intelectual, la forma de liberación Vedántica, es muy diferente de la que pueda presentar cualquier otra escuela de filosofía occidental e incluye la meditación diaria y de otros ejercicios que posibilitarán la unión con *Brahman*.

Otro importante método de liberación es el conocido con el nombre de *Yoga*, palabra que significa *acoplar o unir*, y que se refiere a la unión del alma individual con *Brahman*. Existen varias escuelas o senderos de yoga que incluyen algunos entrenamientos físicos básicos y varias disciplinas mentales ideadas para personas de diferentes tipos y de distintos niveles espirituales.

Para el hindú común, la forma más popular de acercarse a la divinidad es adorarla en forma de Dios o Diosa personal. La fértil imaginación hindú, ha creado miles de deidades, que aparecen en innumerables manifestaciones. Las tres divinidades más veneradas en la India son actualmente *Shiva*, *Vishnú* y *la Madre Divina*.

*Shiva*, es uno de los más viejos dioses hindúes, que puede asumir muchas formas. Está representado como la personificación de la plenitud de *Brahman*, aunque puede también personificar muchos aspectos individuales de la divinidad, siendo su más célebre apariencia la de *Nataraja*, el rey de los danzantes. Como bailarín cósmico, *Shiva* es el Dios de la creación y de la destrucción, que con su danza mantiene el ritmo sin fin del universo.

*Vishnu* aparece también bajo muchos disfraces, siendo uno de ellos el Dios *Krishna* del *Guita*. En general su papel es el de preservador del universo.

*La Madre Divina*, la diosa arquetípica que representa en sus diversas formas, la energía femenina del universo.

Al contrario que la mayor parte de las religiones occidentales, en el hinduismo el placer sensual nunca fue suprimido, porque el cuerpo siempre ha sido considerado como parte integrante del ser humano, y no como algo separado del espíritu.

El hindú, por tanto, no intenta controlar los deseos del cuerpo mediante la voluntad consciente, sino que pretende realizarse así mismo con todo su ser, cuerpo y mente. Incluso dentro del hinduismo se desarrolló una rama, el tantrismo medieval, en el que se buscaba la iluminación a través de una profunda experiencia de amor sensual "*donde cada uno es ambos*", de acuerdo con palabras de los *Upanishads*.

*Al igual que el hombre al abrazar a su amada*

*Esposa no sabe nada de lo dentro ni de lo de*

*Fuera, del mismo modo la persona, en su abrazo*

*Con el Alma inteligente, no sabe nada de lo de*

*Dentro ni de lo que fuera.*

*Shiva*, estaba estrechamente relacionado con esta forma medieval de misticismo erótico, y lo mismo sucedía con *Shakti* y otras numerosas deidades femeninas que abundan en la mitología hindú. Esta abundancia de diosas, muestra una vez más, que en el hinduismo el lado físico y sensual de la naturaleza humana, que siempre se ha asociado con lo femenino, es una parte integrante de la divinidad.

Las diosas hindúes no pueden aparecer como vírgenes santas, sino en abrazo sensuales de asombrosa belleza.

La mentalidad occidental se confunde con facilidad entre el fabuloso número de dioses y diosas que llenan la mitología hindú, en sus aspectos y encarnaciones. Para comprender cómo pueden los hindúes entenderse con esa multitud de divinidades, debemos ser conscientes del fundamento del hinduismo: en esencia todas estas divinidades son idénticas. Todas son manifestaciones de la misma realidad divina, que refleja diferentes aspectos del infinito, del omnipresente y finalmente incomprensible Brahman.

### **1.1.3. El pensamiento chino, El Taoismo.-**

Cuando el budismo llegó a China, aproximadamente hacia el siglo primero de nuestra era, se encontró allí con una cultura que tenía ya más de 2000 años de antigüedad.

En esta antigua cultura, el pensamiento filosófico había alcanzado su punto culminante durante el último período Chou (500-221 a. C.), edad de oro de la

filosofía china, y desde entonces el budismo ha ocupado un lugar preponderante dentro de la filosofía y la cultura chinas.

Ya en un principio, esta filosofía tuvo dos aspectos complementarios. Siendo los chinos gente práctica y con una conciencia social altamente desarrollada, todas sus escuelas filosóficas estaban interesadas, de un modo u otro, en la vida en sociedad, en las relaciones humanas, los valores morales y el gobierno.

Sin embargo, esto es sólo un aspecto del pensamiento chino. Como complemento a él se encuentra el aspecto mítico del carácter chino para el cual la más elevada meta de la filosofía, debía trascender el aspecto social y la vida cotidiana, alcanzando un plano de conciencia más elevado:

*“El plano del sabio ideal chino del hombre iluminado que ha logrado su unión mística como universo”.*

El sabio chino sin embargo, no mora exclusivamente en el elevado plano espiritual, sino que se interesa igualmente por los asuntos mundanos.

Unifica en sí mismo las dos partes complementarias de la naturaleza humana (sabiduría intuitiva y conocimiento práctico, contemplación y acción social) unidad que los chinos han relacionado siempre con la imagen del sabio y del rey. Los seres humanos totalmente realizados en palabras de *Chuang Tzu*

*“A través de su inmovilidad se hacen sabios, y por su movimiento, reyes”.*

Durante el siglo cuarto a. C. estos dos aspectos de la filosofía china evolucionaron dando lugar a dos escuelas filosóficas distintas: el *confucionismo* y el *taoísmo*.

*El confucionismo* era la filosofía de la organización social, del sentido común y del conocimiento práctico. Facilitaba a la sociedad china un sistema educativo y al mismo tiempo estrictas normas de etiqueta social. Una de sus principales finalidades era formar una base ética para la familia china tradicional, en su compleja estructura y sus rituales de adoración a los antepasados.

*El taoísmo*, sin embargo, se interesaba principalmente en la observación de la naturaleza en el descubrimiento de su camino o *Tao*. La felicidad humana, según los taoístas, se logra cuando los hombres siguen el orden natural, obrando espontáneamente y confiando en su conocimiento intuitivo.

Estas dos tendencias de pensamiento representa los extremos opuestos dentro de la filosofía china, pero siempre fueron considerados polos de la misma y única naturaleza humana y, por lo tanto, complementarios.



El confucianismo generalmente resaltaba la educación de los hijos, quienes tenían que aprender las reglas y convenciones necesarias para la vida en sociedad, mientras que el taoísmo solía atraer más a la gente mayor, deseosa de recuperar y desarrollar su espontaneidad original, erosionada por los convencionalismos sociales.

En los siglos XI-XII, la escuela neo-confucionista, intentó sintetizar en un todo el confucianismo, el budismo y el taoísmo, culminando en la filosofía de *ChuHsi*, uno de los más grandes pensadores chinos. *ChuHsi*, fue un sobresaliente filósofo, que combinó la erudición confucionista con una comprensión profunda del budismo y del taoísmo, incorporó elementos de estas tres tradiciones en su síntesis filosófica.

El confucianismo deriva su nombre de *Kung Fu Tzu*, o *Confucio*, maestro muy prestigioso y con gran número de discípulos quien considero que su principal función era la de transmitir la antigua herencia cultural china a sus seguidores. Sin embargo, hizo algo más que dar simplemente un conocimiento, pues interpretó las ideas tradicionales de acuerdo con sus propios conceptos morales.

Sus enseñanzas estaban basadas en los denominados *Seis Clásicos*, antiguos libros filosóficos, rituales, de poesía, música e historia, que representaban la herencia espiritual y cultural de los santos sabios del pasado.

La tradición china relaciona a *Confucio* con todas estas obras, ya sea como autor, comentador o editor; sin embargo, según la moderna erudición, *Confucio* no fue ni autor ni comentador, ni tan siquiera editor de ninguno de los clásicos.

Sus ideas llegaron a conocerse a través del *Lun Yu o Analectas*, colección de aforismos recopilada por algunos de sus discípulos.

El creador del taoísmo fue *Lao-Tse*, cuyo nombre literalmente significa " el viejo maestro" y que fue según la tradición, contemporáneo de *Confucio*, aunque bastante mayor que este. Se dice que fue el autor de un breve libro de aforismos que está considerado el principal texto taoísta.

En China normalmente se le denomina simplemente el *Lao-Tse*, mientras que en occidente, es usualmente conocido como el *Tao Te King*. El lenguaje de este libro es poético y de estilo paradójico.

*Joseph Needham*, lo considera:

"La más profunda y bella obra de la lengua china"

El segundo libro taoísta en importancia es el *Chuang-Tzu*, mucho más extenso que el *Tao Te King*, cuyo autor, *Chuang Tzu*, se dice que vivió 200 años después que *Lao Tse*.

Según la moderna erudición, tanto el *Chuang-Tzu*, como probablemente también el *Lao Tse*, no pueden ser considerados obras de un solo autor, sino que más bien constituye una colección de escritos taoístas, recopilados por diferentes autores en épocas también diferentes.

Tanto los fragmentos literarios confucionistas, como el *Tao Te King*, están escritos en un estilo sugestivo y compacto, típico de la forma de pensar China. La mentalidad china no era muy dada al pensamiento abstracto, así que desarrolló un lenguaje que resulta muy diferente del que evolucionó en Occidente.

Muchas de sus palabras podrían ser empleadas indistintamente como nombres, adjetivos o verbos y sus secuencias no estaban determinadas por reglas gramaticales, sino por el contenido emocional de la frase.

La palabra china clásica, era muy diferente de nuestros signos abstractos que representan conceptos claramente delimitados.

Se trata más bien de un símbolo-sonido que poseía una gran carga sugestiva y evocaba un complejo indeterminado de imágenes pictóricas y de emociones.

La intención del orador no era expresar una idea intelectual, sino más bien afectar e influenciar al oyente. De acuerdo con esto, el carácter escrito no era simplemente un signo abstracto, sino un patrón orgánico (una gestalt) que conservaba todo el complejo de imágenes y todo el poder sugestivo de la palabra.

Al expresarse los filósofos chinos en un lenguaje tan adecuado a su forma de pensar, sus escritos y sus proverbios podían ser breves e inarticulados, y pese a ello, ricos en imágenes sugestivas. Es evidente que muchas de estas metáforas se pierden al realizar su traducción a otra lengua.

Una traducción de una frase del *Tao Te King*, por ejemplo, sólo podrá representar una pequeña parte del rincón complejo de ideas contenidas en el original, y esta es la razón por la cual las diferentes traducciones de este polémico libro con frecuencia dan la impresión de referirse a textos distintos. Como ha afirmado *Fung Yu Lan*:

“Sería necesario combinar todas las traducciones hechas hasta ahora y muchas otras todavía no realizadas, para designar la riqueza de los fragmentos literarios de *Confucio* y *del Lao Tse*, que se mantienen en sus formas originales”.

Los chinos, al igual que los hindúes, creían que existe una realidad última que sirve de base y unifica la multiplicidad de cosas y acontecimientos que observamos:

*Hay tres términos "completo", "todo abarcante" y "total".*

*Sus nombres son diferentes, pero la realidad que todos ellos*

*Buscan es la misma: se refiere a la cosa Única*

A esta realidad le llamaron *Tao*, que inicialmente significaba "el camino". Se trata del camino o proceso del universo, del orden de la naturaleza. Posteriormente, los confucionistas le dieron una interpretación diferente. Ellos hablaban sobre el *Tao* del hombre o el *Tao* de la sociedad humana, y lo entendían como la forma correcta de vida en un sentido moral.

En su sentido original cósmico, el *Tao*, es la realidad última, indefinible y como tal es el equivalente del *Bhraman* hinduista o el *Dharmakaya* budista. Difieren estos conceptos hindúes, no obstante, por su cualidad intrínsecamente dinámica que, desde el punto de vista chino, constituye la esencia del universo.

*El Tao*, es el proceso cósmico en el que todas las cosas se encuentran y el mundo es percibido como un flujo y un cambio continuos.

El budismo hindú, con su doctrina de impermanencia, tenía un concepto bastante similar, aunque lo tomaba meramente como premisa básica de la situación humana y continuaban elaborando sus consecuencias psicológicas.

El chino, sin embargo no sólo creía que el flujo y el cambio eran los rasgos esenciales de la naturaleza, sino también que en esos cambios existían unos patrones constantes, que debían ser observados por el hombre.

El sabio reconoce estos patrones y dirige sus obras acuerdo con ellos. De esta manera, se hace "uno con el *Tao*", viviendo en armonía con la naturaleza y triunfando en todo lo que emprende.

En palabras de *Hui NanTzu*, filósofo del siglo II a. C.

*El que se conforma al curso del Tao, siguiendo*

*Los procesos naturales del cielo y la tierra,*

*Encuentra fácil dirigir el mundo entero.*

¿Cuáles son, entonces, esos patrones de Camino cósmico que el hombre tiene que reconocer? La principal característica del *Tao*, es la naturaleza cíclica de su movimiento y cambios incesantes:

“el retorno es el movimiento del Tao” dice *Lao – Tse*, y “el ir más allá significa retornar”.

La idea es que todos los sucesos naturales, tantos los del mundo físico como los de las situaciones humanas, muestran patrones cíclicos de ida y vuelta, de expansión y de contracción.

Sin duda, esta idea fue deducida de los movimientos del sol y de la luna, y de la sucesión de las estaciones y fue tomada como regla de vida. Los chinos creen que cada vez que una situación se lleva a un punto extremo, está destinada a darse la vuelta y convertirse en su opuesta.

Esta creencia básica les ha infundido valor y perseverancia en los momentos de aflicción y los ha hecho cuidadosos y modestos en los momentos de éxito.

Esto nos ha conducido a la doctrina del “medio de oro” en la que creen taoístas y confucionistas.

Según *Lao Tse*: “el sabio evita los excesos, la extravagancia y el desenfreno”.

Desde la perspectiva china, es mejor tener poco, que tener mucho, y mejor dejar las cosas sin hacer que exagerarlas, porque, aunque de esta manera no se llegará muy lejos, es seguro que irá en la dirección correcta.

Exactamente del mismo modo que el hombre que va siempre al este acabará en el oeste, aquellos que acumulen cada vez más dinero para aumentar su riqueza, acabarán siendo pobres.

La moderna sociedad industrial que constantemente está tratando de incrementar el “nivel de vida”, y no consigue sino disminuir la calidad de vida de sus miembros, es una elocuente evidencia de esta antigua sabiduría china.

A la idea de la existencia de unos patrones cíclicos en el movimiento del *Tao*, se le confirió una estructura definitiva mediante la introducción de los opuestos *Yin* y *Yang*. Son los dos polos que establecen los límites de los ciclos del cambio.

*Cuando el Yang alcanza su punto culminante,*

*Se retira dejando paso al Yin.*

*Cuando el Yin alcanza su punto culminante,*

*Se retira, dejando paso al*

*Yang. Wang Chung.*

Desde el punto de vista chino, todas las manifestaciones del *Tao*, son generadas por la interacción dinámica de estas dos fuerzas opuestas.

La idea es muy antigua y muchas generaciones trabajaron sobre el simbolismo del arquetípico par *Yin* y *Yang*, hasta que se convirtió en el concepto fundamental del pensamiento chino.

El significado original de las palabras *Yin* y *Yang*, era el de los lados sombreado y soleado de una montaña, significado que da una buena idea de la relatividad de ambos conceptos.

Desde los tiempos antiguos, los dos polos arquetípicos de la naturaleza fueron representados no sólo por luz y oscuridad, sino también el masculino y femenino, firme y blando, arriba y abajo.

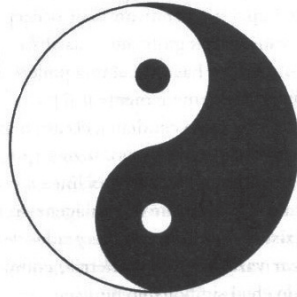
*Yang*, lo fuerte, lo masculino, el poder creativo, se relacionó con el cielo, mientras que *Yin*, la oscuridad, lo receptivo, lo femenino y el elemento materno, estaba representado por la tierra.

El cielo se halla arriba y en movimiento; la tierra (según la antigua visión geocéntrica) abajo y en reposo, y de esta manera *Yang* vino a simbolizar el movimiento y *Yin* el reposo.

En el reino del pensamiento, *Yin* es la compleja y femenina mentalidad intuitiva, *Yang* la fuente de acción creativa del rey.

El carácter dinámico de *Yin* y *Yang*, está ilustrado por el antiguo símbolo chino denominado

*Tai-chi Tu* o diagrama del fin supremo.



Este es el diagrama de ordenación simétrica del oscuro, *Yin*, y del luminoso, *yang*, pero su simetría no es estática. Es una asimetría rotacional que sugiere, de modo muy enérgico un continuo movimiento cíclico:

El *yang* regresa cíclicamente a su principio, el *Yin*

Alcanza su punto máximo y genera el *yang*.

Los dos puntos simbolizan la idea de que, cada vez que una de las dos fuerzas alcanza su límite, contiene en sí misma la semilla de su opuesto.

El par de *Yin* y *yang* constituye la base filosófica de toda la cultura china, y determina todos los rasgos de su forma de vida tradicional: "la vida, es la armonía combinada de el *Yin* y del *yang*".

Como nación de granjeros y agricultores, los chinos siempre han estado familiarizados con los movimientos del sol y de la luna y con la sucesión de las estaciones, los cambios estacionales y los fenómenos resultantes de crecimiento y declive que se dan en la naturaleza orgánica, fueron considerados por ellos como las más evidentes expresiones de la interacción entre el *Yin* y el *yang*, entre el frío y oscuro invierno y el luminoso y cálido verano.

La interacción alternada de los dos opuestos, también se refleja en los alimentos que comemos, que contienen elementos *Yin* y *yang*. Una dieta saludable consiste, para los chinos, en consumir alimentos que equilibren a los elementos *Yin* y *yang*.

También la medicina tradicional China, está basada en el equilibrio del *Yin* y *yang* y cualquier enfermedad, se considera una interrupción de este equilibrio. En términos generales, el interior del cuerpo es *yang*, su superficie es *Yin*, la espalda es *yang*, la frente es *Yin*, en el interior existen órganos que son *Yin* o *yang*.

El equilibrio entre todas esas partes se mantiene mediante un continuo flujo o energía vital, a través de todo el sistema de meridianos que contienen los puntos de acupuntura. Cada órgano posee un meridiano relacionado con él, de tal manera que los meridianos *yang* pertenecen a los órganos Yin y viceversa.

Siempre que el flujo entre el *Yin* y *el yang* quede bloqueado, el cuerpo caerá enfermo, y la enfermedad es curada colocando agujas en los puntos acupuntura a fin de estimular y restaurar el flujo.

Esta interacción entre el *Yin* y *el yang*, el par primordial de puestos, constituye el principio que guía todos los movimientos del *Tao*, pero los chinos no se detuvieron allí. Continuaron estudiando varias combinaciones de *Yin* y *yang* y desarrollaron un sistema de arquetipos cósmicos. Este sistema figura muy elaborado en el *I Ching, o Libro de los cambios*.

El libro de los cambios, o el " libro de las mutaciones", es el primero de los seis clásicos confucianos y se trata de una obra que encarna el propio corazón del pensamiento y de la cultura china.

La autoridad y estima de que ha disfrutado en China durante miles de años, sólo se puede comparar a la de las escrituras sagradas como *los Vedas* o *la Biblia*, en otras culturas. Según *Richard Wilhen*:

*" El libro de los cambios es indiscutiblemente, uno de los libros más importantes de la literatura universal. Su origen se remonta a la antigüedad mítica, y ha ocupado la atención de los más destacados eruditos chinos hasta nuestros días. Casi todo lo más significativo y más importante que durante 3000 años tuvo lugar en la historia y la cultura china, obtuvo su inspiración en este libro que fue de alguna manera influenciado por la interpretación de su texto. De modo que bien puede afirmarse con toda tranquilidad que en el I Ching se asienta, elaborada, la más madura sabiduría recogida durante milenios"*

Así, el libro de los cambios, es una obra que ha crecido orgánicamente durante miles de años y está por ello compuesta por muchas capas, procedentes de los periodos más importantes del pensamiento chino. El punto de partida del libro fue una colección de 64 figuras o hexagramas del siguiente tipo:



Basadas en el simbolismo *Yin y yang*, fueron desde tiempos inmemoriales empleadas como oráculos cada hexagrama. Contiene en seis líneas que pueden ser partidas (Yin) o enteras (*yang*), completando entre todas ellas 64 posibles combinaciones. Estos "hexagramas", eran considerados arquetipos cósmicos, representados por los patrones del Tao, tanto en la naturaleza como en situaciones humanas.

A cada uno de ellos se le dio un nombre y se lo complementó con un breve texto, llamado *El Juicio*, que indica el curso de acción más apropiado al patrón cósmico en cuestión.

La llamada *Imagen*, es otro texto breve, añadido en fecha posterior, que elabora con breves palabras el significado del hexagrama en un lenguaje cargado de imágenes míticas que muchas veces resultan difíciles de entender.

Estos tres textos constituyen la parte básica del libro, que se empleaba para la adivinación.

Para hallar el hexagrama correspondiente a la situación personal de quien hacía la consulta, se empleaba un elaborado ritual, que incluía 50 tallos de milenrama. La idea era hacer visible en el hexagrama el patrón cósmico de ese momento y aprender a través del oráculo qué línea conductora era la más adecuada:

*En los cambios hay imágenes que revelar,*

*Hay juicios añadidos que interpretar,*

*La buena y la mala fortuna se determinan para decidir.*

La finalidad de la consulta del *I Ching*, no era por tanto simplemente conocer el futuro, sino más bien descubrir la disposición de la situación presente para que pudieran tomarse las medidas adecuadas. Esta actitud elevaba *al I Ching* por encima del nivel de un libro ordinario de adivinación, convirtiéndolo en un libro de sabiduría.

El empleo del *I Ching* como libro de sabiduría, es de hecho, de mayor importancia que su uso oracular. Inspiró a través de los siglos, a las mentes más brillantes de China, entre ellos a *Lao TSE*, quienes extrajeron algunos de sus más profundos aforismos de esta fuente. *Confucio* lo estudió intensamente y la mayoría de los comentarios del texto que constituyen los últimos extractos del libro pertenecen a su escuela.



Éstos comentarios denominados *Diez Alas*, combina la interpretación estructural de los "hexagramas" con explicaciones filosóficas. En el núcleo de los comentarios confucianos como en todo el *I Ching*, se encuentra el énfasis sobre el aspecto dinámico de todos los fenómenos. El mensaje esencial del *Libro de los Cambios*, es la incesante transformación de todas las cosas en situaciones:

*"Los cambios es un libro del cual no podemos mantenerlos apartados. Su Tao, es siempre cambiante. Alteración, movimiento sin descanso, fluyendo a través de los seis espacios vacíos, emergiendo y sumergiéndose sin ley establecida. Lo firme y lo blando, se transforman uno en otro. No se los puede confinar en una regla. Aquí sólo el cambio funciona."*

#### **1.1.4. El pensamiento japonés, El Zen**

Al entrar la mentalidad china en contacto con el pensamiento hindú bajo la forma del budismo, alrededor del primer siglo de nuestra era, dos sucesos paralelos tuvieron lugar.

Por un lado, la traducción de los *sutras* budistas estimuló a los pensadores chinos y los condujo a interpretar las enseñanzas de buda de acuerdo con sus propias filosofías. Así apareció un inmensamente fructífero intercambio de ideas que culminó, con la escuela de budismo china *Hua-yen* y en Japón con la escuela *Kegon*.

Al mismo tiempo, el aspecto pragmático de la mentalidad de China respondió a el impacto del budismo concentrándose en sus aspectos prácticos y desarrollándolos dentro de un tipo especial de disciplina espiritual a la que se le dio el nombre de *Ch'an*, término que usualmente se traduce como "meditación".

Esta filosofía fue adoptada por Japón a principios del siglo XIII, siendo desde entonces cultivada como una tradición viva hasta la actualidad, con el nombre de *Zen*.

De este modo, el *Zen* es una mezcla de filosofías y las particularidades de tres culturas diferentes. Es algo típicamente japonés y sin embargo, refleja el misticismo de la India, el amor a la naturalidad y a la espontaneidad de los taoístas y el meticuloso pragmatismo de la mentalidad confuciana.

Pese a su carácter tan especial, el Zen es puramente budista, porque su finalidad no es otra que el Buda mismo: el logro de la iluminación, conocida en Zen como "satori".

La experiencia de la iluminación constituye la esencia de todas las escuelas de filosofías orientales, pero el Zen es el único en concentrarse exclusivamente en dicha experiencia sin interesarse en interpretaciones más extensas. En palabras de Suzuki:

*"El Zen es la disciplina de la iluminación".*

Desde el punto de vista del Zen, el despertar del Buda y la enseñanza del Buda, en el sentido de que todo el mundo puede alcanzar ese despertar, constituyen la esencia del budismo. Todo el resto de la doctrina, expuesto en los voluminosos *sutras*, se considera algo suplementario.

La experiencia Zen es, pues, la experiencia del *satori* y dado que tal experiencia, a fin de cuentas, trasciende todas las categorías de pensamiento, el Zen, no muestra ningún interés por la abstracción o la conceptualización.

No posee ninguna doctrina especial, ninguna filosofía, ningún credo formal y ningún dogma, y sostiene que esta libertad de toda creencia es lo que le hace verdaderamente espiritual.

Más que ninguna otra escuela de misticismo oriental, el Zen está convencido de que las palabras, nunca pueden expresar la última verdad. Tal vez heredó esta convicción del taoísmo, que muestra la misma actitud sin compromisos. Según *ChuangTzu*,

***"Si uno pregunta sobre el tao y otro le responde, ninguno de los dos lo conoce".***

Sin embargo, la experiencia Zen puede ser transmitida de maestro alumno y, de hecho ha sido transmitida durante muchos siglos mediante métodos especiales propios del Zen. En un clásico resumen de cuatro líneas, el Zen es descrito como:

*Una transmisión especial fuera de las escrituras*

*No basada en palabras y letras.*

*Que señala directamente hacia la mente humana.*

*Viendo la naturaleza real y alcanzando el espíritu del buda.*

Esta técnica de *“señalamiento directo”*, constituye el rasgo principal del *Zen*. Es típica de la mentalidad japonesa, más intuitiva e intelectual y que busca denunciar los hechos como hechos sin mucho comentario.

Los maestros Zen no eran muy dados a la verborrea y despreciaban todo lo teórico y toda especulación.

De este modo desarrollaron métodos que señalaban directamente hacia la verdad, con acciones o palabras súbitas y espontáneas, que responden las paradojas del pensamiento conceptual y, que como los *koanes* ya mencionados anteriormente, están destinados a detener el proceso del pensamiento y a preparar al estudiante para la experiencia mística.

Esta técnica queda bien ilustrada mediante los siguientes ejemplos de breves conversaciones entre maestro y discípulo.

En estas conversaciones, que componen la mayor parte de la literatura, los maestros hablan tan poco como sea posible, y utilizan las palabras para llevar la atención del discípulo de los pensamientos abstractos, a la realidad concreta:

*Un moje, pidiendo ser instruido, dijo a Bodhidharma:*

*No tengo paz mental, por favor, da paso a mi mente.*

*Trae tu mente aquí, ante mi comentó Bodhidharma y le dará paz.*

*Pero, cuando busco mi mente, dijo el monje, no la encuentro*

*! Ya ves! Exclamó Bodhidharma, ya la tienes pacificada.*

*Un monje dijo a Joshu:*

*acabo de entrar en el monasterio.*

*Por favor, enséñame.*

*Joshu le preguntó:*

*“Has comido ya tu sémola de arroz”*

*El monje contestó: ya la he comido.*

*Joshu dijo: “entonces deberías lavar tu tazón”.*

Estos diálogos nos muestran otro aspecto también peculiar del *Zen*. La iluminación en el *Zen*, no significa renunciar el mundo sino, al contrario, real participación activa en los asuntos cotidianos.

Este punto de vista es del gran atractivo para la mentalidad china, que concedía mucha importancia a la vida práctica y productiva, y a la idea de la perpetuación de la familia, y no podía aceptar el carácter monástico del budismo hindú.

Los maestros chinos siempre resaltaron que el *Zen*, es nuestra experiencia diaria, la mente de cada día, como proclamaba *Ma-Tzu*.

Su énfasis estaba en despertar en medio de los asuntos cotidianos, y aclaraba que veía la vida diaria no sólo como el camino hacia la iluminación, sino como una iluminación misma.

En *Zen*, el *satori* significa la experiencia inmediata de la naturaleza búdica de todas las cosas. Entre ellas, están antes que nada los objetos, los asuntos y las personas implicadas en la vida cotidiana; de este modo, al mismo tiempo que resaltaba los aspectos prácticos de la vida, el *Zen* es profundamente místico.

Viviendo totalmente el presente prestando atención a todos los asuntos cotidianos, el que ha alcanzado el *satori* experimenta la maravilla y el misterio de la vida en cada acto por sencillo que éste sea:

*Qué maravilla, qué misterio!*

*Transporto leña, saco agua.*

La perfección del *Zen*, de este modo, es que cada uno viva su vida cotidiana de una manera natural y espontánea. Cuando pidieron a *Po-Chang* que definirse el *Zen* dijo:

*“Cuando tengo hambre como, cuando estoy cansado, duermo”.*

Aunque suena simple y evidente, como tantas cosas en el *Zen*, resulta de hecho una tarea difícil. Para recuperar la naturalidad de nuestra situación original se necesita de un largo entrenamiento y ello constituye un gran logro lo espiritual en palabras de un famoso dicho *Zen*:

*Antes de estudiar el zen, las montañas son montañas y los ríos son ríos.*

*Mientras estás estudiando el Zen, las montañas ya no son montañas*

*Y los ríos ya no son ríos.*

*Pero una vez obtenida la iluminación, las montañas vuelven a ser montañas*

*Y los ríos vuelven a ser ríos.*

El énfasis del *Zen* sobre la naturalidad y la espontaneidad, muestra sin lugar a dudas sus raíces taoístas, pero la base de su énfasis es estrictamente budista. Es la creencia en la perfección de nuestra naturaleza original, la conciencia de que el proceso de la iluminación consiste simplemente en llegar a ser lo que ya somos desde el principio.

Cuando le preguntaron al maestro Zen Po- Chang sobre la búsqueda de naturaleza de Buda

Respondió.

*“ Es muy parecido a buscar un buey mientras estás montado en él”*

En el Japón actual existen las escuelas principales de *Zen*, que difieren en sus métodos de enseñanza.

*La Rinzai* o escuela “ súbita”, utiliza el método de los *koanes*, y da mucha importancia a periódicas entrevistas formales con el maestro, llamadas *sanzen*, durante las cuales se pide al estudiante que presente su opinión sobre el *koan* que está tratando de resolver.

La solución de un *koan* implica largos períodos de tiempo de concentración muy intensa, que sirven de preparación e introducción a la perfección súbita del *satori*.

Un maestro experto sabe cuándo ha alcanzado el estudiante el borde de la iluminación repentina y puede empujarle a la experiencia del *satori*, con actos inesperados, como un golpe con un bastón o un fuerte grito.

La escuela *Soto* o “ gradual”, evita los bruscos métodos de la *Rinzai* y pretenden la maduración gradual del estudiante, es partidaria de estar sentado tranquilamente y de la utilización del trabajo usual como modos de meditación.

Ambas escuelas, la *Soto* y la *Rinzai*, dan una gran importancia al *zazén* como el medio más importante para ayudar al estudiante a madurar y evolucionar hacia el *satori*.

Incluso se considera el *zazén* como la realización de la propia naturaleza de Buda: cuerpo y mente fundidos en una armoniosa unidad que no necesita de ningún otro perfeccionamiento.

Al afirmar el *Zen* que la iluminación se manifiesta en los asuntos cotidianos, su influencia sobre todos los aspectos de la tradicional forma de vida japonesa, ha sido enorme. No sólo se manifiesta en las artes de la pintura, caligrafía, jardinería y otras habilidades diversas, sino también en actividades ceremoniales como servir el té o colocar las flores, en las artes marciales, en el tiro con arco, en la esgrima, en el yudo.

Cada una de estas actividades se conoce en Japón como un “*do*”, es decir un *tao* hacia la vía de la iluminación. Todas ellas exploran varias características de la experiencia *Zen* y pueden ser empleadas para entrenar la mente y ponerla en contacto con la realidad última.

Todas estas artes expresan la espontaneidad, la simplicidad y la total presencia mental características del *Zen*. Aunque todas ellas requieren una gran perfección técnica, la verdadera maestría sólo es alcanzada cuando se trasciende la técnica y el arte se convierte en el arte sin arte espontáneo que surge de la inconsciencia.

Disponemos de una maravillosa descripción de tal “arte sin arte” en el libro de Eugen Herrigel: “el *Zen* en el arte del tiro con arco”.

Herrigel, pasó más de cinco años con un célebre maestro japonés a fin de aprender su místico arte, y en su libro nos da un informe personal de como experimento *el Zen* a través del tiro con arco.

En él describe como el tiro con arco le fue presentado como un ritual religioso que se “baila” con movimientos espontáneos. Aprender a tensar el arco “espiritualmente”, con una especie de esfuerzo fácil, y a soltar la flecha “sin intención”, dejando que el disparo caiga como una fruta madura, le llevó muchos años de ardua práctica, que llegó a transformar todo su ser.

Cuando finalmente logró la cima de la perfección, arco, flecha, blanco y arquero se hicieron uno, y ya no era él quien disparaba sino que “eso” lo hacía por él.

La descripción de Herrigel sobre el tiro con arco, constituye uno de los testimonios más puros del *Zen*. Pues no habla del *Zen* en absoluto.

## **1.2. ¿Qué es la meditación?**

Comenzaré dando una descripción muy breve de lo que es meditación, sin embargo, no por ello, deja de recoger perfectamente el concepto y significado en pocas líneas de todo lo expuesto y desarrollado en el texto que le sigue.

*La meditación es una de las prácticas más significativas e importantes en 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.*

Porque la meditación es atención y consciencia al máximo nivel. La meditación es, junto con la visualización, el mejor entrenamiento de nuestra mente. Una prueba de ello, es la conocida capacidad de resistencia y autodisciplina de los monjes budistas y su capacidad de concentración y equilibrio.

La limpieza que proporciona a nivel mental, provoca una claridad única, una autodisciplina, y una fuerza de voluntad extraordinaria, un fortalecimiento de la concentración, un incremento de nuestra capacidad para vivir el presente y disfrutar de cada detalle, y un equilibrio emocional a prueba de bomba

Existen dos modalidades aparentemente contradictorias de pensar en la meditación, cuya mezcla varía según los maestros y las tradiciones, las dos son igualmente válidas, y la conexión existente entre ambas resulta tan interesante, que recurriremos a ambas por igual.

Una de ellas considera la meditación como un medio, un método, o una disciplina que nos permite cultivar, perfeccionar y profundizar nuestra capacidad de prestar atención y morar en la conciencia del momento presente.

Lo más probable es que el ejercicio de este método (que en realidad incluye métodos muy diferentes) contribuya a desarrollar una atención más estable hacia cualquier objeto o acontecimiento, tanto interno como externo, que aflore en nuestro campo de conciencia.

Esta estabilidad puede ser experimentada tanto en el cuerpo como en la mente y suele ir acompañada de una observación más sosegada y una mayor vivacidad perceptual.

De esta práctica sistemática emergen naturalmente, momentos de claridad y comprensión sobre la naturaleza de las cosas, incluidos nosotros mismos.

Esta es una forma progresiva de la meditación, un vector que apunta a la sabiduría, la compasión y la claridad, un proceso que tiene un comienzo, un intermedio, y que difícilmente podemos considerar como un proceso lineal ya que, en ocasiones, parece avanzar un paso, y retroceder seis, desde esta perspectiva la

meditación se asemeja a cualquier otra actitud que se desarrolle a través del ejercicio y cuenta con instituciones de enseñanza para guiarnos a lo largo del camino.

Esta forma de entender el proceso de la meditación es muy valioso, pero (y se trata de un gran pero) por más que el mismo Buda se esforzase durante 7 años hasta alcanzar finalmente una extraordinaria realización de libertad, claridad y comprensión, no es completa y puede transmitir una idea equivocada de lo que realmente es la meditación)

Sin embargo existe una segunda igualmente válida forma de describir la meditación que resulta imprescindible para que el practicante pueda llegar a entender lo que es.

El otro modo de describir la meditación no es, en modo alguno instrumental, y si lo consideramos como un método, se llama el método del "no método", una especie de no hacer.

Desde esta perspectiva, No hay que llegar a ninguna parte, No hay nada que practicar, No hay ningún comienzo, No hay ningún medio, Ni objetivo que alcanzar, ningún logro y nada que obtener.

Bien podríamos decir que, desde este punto de vista, la meditación consiste en la realización y reencarnación inmediata. En este mismo instante que ya es, (más allá del tiempo, más allá del espacio, y más allá también de cualquier tipo de concepto, descansando en la naturaleza misma de nuestro ser), a la que en ocasiones se denomina estado natural, mente original, conciencia pura, o simplemente vacuidad.

Uno ya es todo lo que espera obtener y, en consecuencia, no es preciso realizar esfuerzo alguno de voluntad (ni prestar atención siquiera la respiración) y no hay nada en absoluto que obtener.

Uno ya es eso, y ya está aquí. Aquí están todas partes, y ahora es siempre.

Según Kabir "no hay tiempo, espacio, porque no hay mente"

Desde esta perspectiva, la meditación carece de objetivos, es la única actividad humana (aunque en realidad, se trata más bien de una no-actividad) que emprendemos sin ningún motivo y que no tiene más propósito que ser consciente de lo que realmente es.



Estas dos formas de entender la meditación, son complementarias y paradójicas, ninguna de ellas es completa en sí misma, y sólo son ciertas si las tenemos en cuenta al mismo tiempo.

Por ello es muy importante que, antes de emprender la práctica de la meditación, recordemos estas dos visiones.

En tal caso, correremos mucho menos peligro de quedar atrapados entre los cuernos del pensamiento dualista, esforzándonos duramente en alcanzar lo que ya somos, o afirmando ser ya, lo que por más que técnicamente hablando sea cierto, algo que jamás podremos degustar, ni realizar.

Ambas visiones están muy relacionadas y, cuando las mantenemos de forma simultánea, (aunque al comienzo lo veamos de un modo exclusivamente conceptual) el esfuerzo que realizaremos en la sentada, en la observación del cuerpo, en el yoga o en la aplicación de la atención plena a todos los aspectos de nuestra vida será el adecuado, y también asumiremos la actitud correcta, porque recordaremos que, hablando en términos de la naturaleza esencial de la vida y de la mente, no es necesario realizar esfuerzo alguno y tampoco hay lugar alguno al que ir.

De hecho, cualquier esfuerzo puede resultar incluso contraproducente. Si recordamos esto, seremos más amables con nosotros mismos, estaremos más relajados y más claros, en medio del torbellino de la mente y del mundo, y no incurriremos en el error de idealizar la práctica, o de perdernos "*persiguiendo quiéramas*", que supuestamente alcanzaremos si hacemos bien las cosas.

Entonces estaremos menos atrapados en las distorsiones de la reactividad, más dispuestos a "*soltar*", y seremos más capaces de descansar sin esfuerzo en la "*no-acción*", en el "*no-esfuerzo*", en nuestra mente original de principiante, en el resplandor natural de la mente infinitamente espaciosa y compasiva, e interconectada más allá (desde una perspectiva instrumental), de cualquier propuesta que puedan estar susurrándonos al oído.

No cabe la menor duda de que en muchas ocasiones, nos perdemos en la continua agitación del cuerpo y la mente cuando nos sentamos a meditar, a menudo, descubrimos que la amplitud de nuestra atención tiene una vida muy breve y resulta difícil de sostener, y que, la mayor parte de las veces, nuestra conciencia, independientemente de lo que digamos sobre el estado natural, y la naturaleza vacía y luminosa de la mente, está turbia, está lejos de ser luminosa y clara, y en consecuencia, los objetos a los que prestamos atención parecen difusos y falseados.

Al irse familiarizando con estas dos descripciones de meditación, podemos descubrir que van convirtiéndose en viejos amigos y hasta en aliados.

La práctica gradual, y en ocasiones súbita, trasciende toda noción de ejercicio y de esfuerzo, en cuyo caso, el esfuerzo no será tal, sino un acto de amor.

En tal caso, nuestros esfuerzos se convierten en la encarnación del autoconocimiento y, por el mismo motivo, de la sabiduría; lo que implica una gran diferencia.

Somos más de lo que hacemos, porque entre nosotros y la conciencia no hay más diferencia que la que hay entre nosotros y nuestros pies, jamás nos hemos alejado un ápice de la conciencia.

Descansar en la conciencia presente implica entregarnos a todos nuestros sentidos, manteniendo al mismo tiempo el contacto con el paisaje interno y con el paisaje externo, como una totalidad inconsútil y, en consecuencia, permaneciendo también en contacto con la totalidad de la vida, que nos permite encontrarnos a nosotros mismos, tanto interna como externamente, en cualquier momento y en cualquier lugar.

Cada vez que vemos el deseo: como deseo, un hábito: como un hábito, una opinión: como opinión, un pensamiento: como un pensamiento, nos liberamos.

Esto es, en suma, todo lo que tenemos que hacer. Ni siquiera debemos renunciar al deseo, basta simplemente observar y reconocer el deseo como tal.

En cualquier momento concreto estamos ejercitando la atención plena o por el contrario estamos ejercitando la distracción.

Es una perspectiva que puede llevarnos a asumir una mayor responsabilidad, por el modo en que, tanto interna como externamente, nos enfrentamos al mundo, en todos y cada uno de los instantes.

Así pues, la meditación es simultáneamente, la actividad más sencilla del mundo (porque no supone nada especial que hacer lugar alguno al que ir) y la más compleja (porque nuestro hábito de distracción está tan arraigado que resulta muy difícil que nuestra conciencia este centrada en el momento presente)

El desarrollo y el perfeccionamiento de la conciencia exigen métodos, técnicas y esfuerzos para llegar a dominar las facetas más indómitas de la mente que, en ocasiones, la torna tan opaca e insensata.

La meditación es pues, sencillamente, experimentar la naturaleza ilimitada de la mente cuando cesa de estar dominada por el cotidiano parloteo mental.

Experimentar la mente de ese modo, es sentirse plena y vitalmente vivo y en paz con uno mismo.

Cuando la mente se calma y se serena, el inconsciente sumergido va aflorando poco a poco, llegando a comprendernos con mucha más profundidad a nosotros mismos, y a nuestra verdadera naturaleza.

Al aquietar los pensamientos, a través de la meditación, también se aquietan las emociones.

Cuando la mente entra en meditación se experimenta una nueva sensación de paz.

La meditación por tanto, 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.

La meditación no nos aparta del mundo, sino que nos ayuda a tener una percepción más clara de la realidad, desarrollando un sentido de unidad e interdependencia entre todas las cosas, acercándonos a nuestros orígenes.

Cuando la mente, después de una meditación, vuelve a su pensamiento habitual, lo hace con una mayor claridad y con una renovada energía.

La cultura Occidental, cuyas tendencias intelectuales son herencia de la civilización griega, a menudo se limita a este tipo de proposición "*si reflexionáis, comprenderéis*" o "*Si comprendéis actuaréis*", lo cual asociado al dualismo cartesiano ha originado la civilización materialista contemporánea.

A la inversa, el pensamiento oriental está fundamentado en la fe "*si lo hacéis comprenderéis*".

Esto, quizás 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 han de ser entendidas por la experiencia.

Por tanto, la meditación es transracional y experimental, por mucho que leamos, por mucho que investiguemos y dialoguemos sobre la meditación, si no la llevamos a la práctica no habremos dado un paso adelante.

La debilidad de la comprensión a través de la experiencia reside en el hecho de que no es tan objetiva como la comprensión intelectual, y que reposa en gran parte en la intuición.

Según lo expresado anteriormente, podemos ver que la meditación es simultáneamente la actividad más sencilla (nada que hacer, nada que pensar, ningún lugar donde ir) y la más compleja del mundo (no tenemos el hábito de estar centrados en nosotros mismos con lo que a la conciencia le resulta muy difícil evitar la distracción)

El desarrollo y perfeccionamiento de la conciencia, exigen método, técnica, y esfuerzo para dominar las facetas más indómitas de la mente.

¿A quién le gusta estar simplemente sentado, sin hacer nada, sin pensar nada, cuando uno se siente desbordado por más cosas de las que posiblemente pudiera ocuparse, cosas importantes, cosas necesarias, cosas que nos permiten conseguir lo que queremos, y llegar donde queremos?

¿Para qué tenemos que no esforzarnos, cuando al parecer, requiere tanto tiempo, tanta energía y tanta atención?

La única respuesta que puedo dar a estas preguntas, es el testimonio escrito de tantas personas, de todas las épocas, que han dedicado parte de su vida a la práctica de la meditación.

Afortunadamente ya, en este momento, existen multitud de investigaciones científicas (como veremos más adelante) que pueden ser un estimulante empírico, basado en datos reales, al más puro estilo occidental, para establecer una motivación en nuestra vida para la diaria de la práctica de la meditación.

La meditación, al aparcar el cuerpo en una actitud de suspender toda actividad, impide que nos entreguemos al flujo del pensamiento. En cualquier caso, constituye una representación clara de la atención sabia, un gesto interno que se originan en el silencio, que expresa el cambio, desde el hacer, hasta el ser.

Y por más que, al comienzo pueda parecer artificial, no tardaremos en descubrir que, en última instancia, se trata de un acto de amor puro por la vida, que se despliega tanto dentro como fuera de nosotros.

Pero el despertar, no es tan sencillo de experimentar, a menos que uno se mantenga realmente en la *"mente del principiante"* (expresión acuñada por Suzuki para expresar la inocencia de la investigación abierta, y libre, sobre quien es uno, y que solamente se lleva a cabo por la experiencia directa en el cojín de meditación), algo que es importante saber desde los primeros comienzos de la

meditación, por más elusiva que en ocasiones, pueda parecernos la experiencia de una conciencia abierta, espaciosa y sin elección.

Pero para ello, debemos ser más sencillos y en consecuencia, lo más difícil al comienzo de la práctica de la meditación, consiste en desembarazarnos lo suficiente de nosotros, como para poder degustar la sensación de no hacer, de descansar en el ser, de permanecer completamente despiertos y sin hacer nada en especial.

Esta es, en concreto, la razón por la que existen tantos métodos, técnicas, orientaciones e instrucciones diferentes de meditación.

Todo esto no son sino medios hábiles a los que apelamos deliberadamente para volver de la mirada de lugares en los que podemos quedarnos atrapados, deslumbrados o confundidos, y regresar a un silencio profundo y abierto, a lo que podríamos llamar nuestro despertar original, que nunca ha dejado realmente de estar y que, como el sol, siempre resplandece y, como el agua, siempre está quieta en las profundidades.

*Es cierto que el barco mío*

*Ha tropezado, allá en el fondo,*

*Con algo grande.*

*! Y nada sucede! Nada... quietud... olas...*

*¿Nada sucede, o es que sucedido todo,*

*Y estamos ya, tranquilos, en lo nuevo?*

*Juan Ramón Jiménez, (Mares).*

Sin embargo, cuando emprendemos el camino de la meditación, resulta muy útil disponer de un mapa del territorio en el que estamos adentrándonos, sin olvidar, que el mapa no es el territorio.

El territorio de los paisajes externo e interno de la experiencia y de la mente humana parece prácticamente ilimitado.

Sin un mapa que nos ayude a orientarnos en nuestra experiencia meditativa, podríamos dar vueltas en círculo, sin llegar a desembarazarnos jamás de nuestras ideas, opiniones y deseos opresivos y sin disfrutar de un momento de claridad, paz o libertad, podríamos quedarnos atrapados en lo que acabamos de

decir, atrapados en las ilusiones, o el autoengaño de conseguir algo, y cayendo erróneamente en la paradoja de creer en la necesidad de alcanzar algún estado especial.

La práctica de la meditación requiere invariablemente algún tipo de muletila o andamio, hasta que al fin la meditación acaba convirtiéndose en algo así como nuestra segunda naturaleza, y ya no es necesario seguir apelando a estas ayudas.

El andamio es muy útil para sostener la práctica, pero también es necesario que veamos que la práctica va más allá de él. Por eso, al comienzo de la práctica cada persona debe probar distintas formas de meditación, para observar la que le proporciona mejores resultados, hasta que con el tiempo y la práctica, lleguemos a la realización inmediata de quién uno es ya.

Conviene comprometernos en el acto radical de ser, y de amor, que supone la meditación, son muchas las razones que implican esta necesidad, entre las cuales cabe destacar la conservación de la salud, la recuperación de la visión, de la sensación de sentido, y el simple hecho de poder enfrentarnos al estrés y la inseguridad de la época en que nos ha tocado vivir.

Cuando nos detenemos deliberadamente, y despertamos a las cosas tal y como son, en el momento presente, sin reaccionar ni esbozar juicios, y trabajando sabiamente con tales ocurrencias, con una adecuada dosis de autocompasión; cuando lo consigamos, y estemos dispuestos a permanecer durante un tiempo en el momento presente (a pesar de nuestros planes y actividades) descubriremos que se trata, de un acto que es al mismo tiempo desalentadoramente difícil y extraordinariamente sencillo y profundo pero, en última instancia, posible y el mejor de los remedios para recuperar la salud del cuerpo, de la mente, del alma y del espíritu.

Sentarnos y permanecer en silencio con nosotros mismos durante un tiempo, es en realidad, un verdadero acto de amor. De hecho, sentarse de este modo, es asumir una actitud ante la vida tal cual es porque, al sentarnos y mantenernos erguidos, *asumimos* una postura aquí y ahora.

Sentarnos y permanecer presentes, es el modo más sencillo de restablecer, de manera lenta pero segura, el contacto con nuestros sentidos y de ver el mundo de la experiencia directa, ajenos a todo pensamiento y absorción en uno mismo, para sanar y para saber cómo ser y lo que tenemos que hacer o por lo menos por donde debemos empezar.

*“La meditación es evolución y transformación, lo cual, por muy extraño y misterioso que llegue a parecernos, en realidad, no tiene nada de especial”.*

### **1.2.1. Fases por las que pasamos al hacer meditación:**

Normalmente, cuando se meditación pasamos por varias fases:

#### **1.2.1.1 Primera fase:**

Puede que las primeras veces nos demos cuenta de la cantidad de pensamientos que revolotean alrededor de nuestra mente. Esto provoca aún más estrés en algunas personas, lo cual es normal, y no debe asustarnos ni hacer que abandonemos.

Por primera vez nos damos cuenta de la dimensión que tiene la intensísima saturación mental con la que vivimos a diario, pero debemos ver el lado positivo: por fin, sabemos que tenemos un problema importante que resolver, y que tiene que ver con nuestra salud mental.

Porque hasta entonces convivíamos con ello, sin planteamos siquiera que era problemático. Es como descubrir a tiempo que tenemos una enfermedad, no es agradable, pero es mejor que lo hayamos detectado a tiempo para poder curarla por completo.

De todos modos, debemos continuar con la práctica. La ansiedad desaparecerá pronto si no le damos importancia. En cualquier caso, lo normal es que practicando meditación durante tan sólo un mes (por ejemplo cuatro o cinco días a la semana) notemos que dominamos mejor nuestras emociones, que estamos más tranquilos y serenos.

#### **1.2.1.2 Segunda fase:**

Puede haber sensación de que no estamos avanzando, de que es aburrido, de que perdemos el tiempo. Igual que la ansiedad inicial, debemos continuar con fuerza de voluntad, obviando los mensajes negativos que nos manda nuestro juez interno.

Nos decimos que la práctica que no sirve para nada, que no estamos siendo productivos, o frases similares. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. Cada minuto que pasemos meditando estamos limpiando gota a gota toda la basura de nuestro inconsciente.

También el resultado de la meditación es que vamos eliminando capas de humo que nos impiden ver con claridad la realidad de nuestra vida.

Cuando comenzamos a practicar, nuestra mente es un estanque revuelto donde no vemos el fondo. Si persistimos y seguimos practicando, el estanque, poco a poco, se irá calmando hasta volverse transparente y veremos, por fin, el fondo.

En esta segunda fase por tanto se profundiza mucho en el autoconocimiento, se repara en muchos aspectos de uno mismo, y de la realidad que está limitándonos y haciéndonos sufrir. Sentimos menos dependencia de las personas y las cosas de las cuales pensábamos que no podíamos prescindir. En definitiva, nos hacemos más libres.

También somos capaces de disfrutar más del momento presente, de los pequeños detalles, como la sonrisa de nuestro hijo, el beso de nuestra pareja, la brisa que nos acaricia la cara o el sonido del silencio. Nos hacemos más receptivos, más conscientes, más atentos, más serenos.

### **1.2.1.3 Tercera fase:**

En esta fase, nos miramos en nosotros mismos y nos parece que somos otra persona, una persona más capaz de afrontar los retos de su vida, más fuerte interiormente, más equilibrada, que gestiona con mucha distancia los miedos y realmente nos admiramos del enorme cambio que ha producido la práctica de la meditación.

Es como si entrásemos en una nueva dimensión, llena de paz interior y control mental, de claridad de objetivos y de rumbo, de concentración importante, de mayor energía, mayor gestión del tiempo, así como de una creatividad desconocida hasta entonces.

Realmente la meditación transforma nuestra personalidad y carácter. Como dice el maestro Zen *Philip Kapleau* en su libro "El despertar al Zen":

*"Nuestra apatía, rigidez y egocentrismo dan paso a cualidades como la cordialidad, la flexibilidad y la compasión".*

*"La autocomplacencia y el miedo, con el tiempo se convierten en autocontrol y valor. Además, la meditación en esta tercera fase, nos da una enorme luz y claridad sobre el sentido de nuestra vida, sobre por qué estamos aquí y para que, una de las cuestiones fundamentales de la humanidad".*

Otro aspecto importante, a tener en cuenta, es que cuando meditamos, provocamos en nuestro organismo el mismo efecto de descanso (o incluso



superior) que cuando dormimos. De hecho se ha demostrado que cuando realizamos meditación, producimos ondas cerebrales Alfa e incluso Theta, generadas cuando estamos profundamente dormidos.

Poco a poco nos iremos haciendo conscientes de la calma mental que vamos adquiriendo y el equilibrio que se refleja nuestra vida personal.

### **1.2.2. Lo que no es meditación**

Convendría aclarar algunos malentendidos muy habituales sobre la meditación.

En primer lugar, la meditación no es una técnica ni una colección de técnicas, sino una forma de ser.

Con ello, no estamos diciendo que no existan métodos y técnicas relacionados con la práctica de la meditación.

Pero sí no entendemos, que las técnicas son vehículos orientadores que apuntan a una forma de ser, a un modo de ser, de nuestra mente y de nuestra experiencia en el momento presente, nos perderemos fácilmente las técnicas y en los desencaminados (aunque comprensibles) intentos de utilizarlas para llegar a alguna parte y experimentar el resultado de un estado especial que acabaríamos considerándolo como su objetivo.

Pero esta manera de entender las cosas, como veremos, puede llegar a obstaculizar muy seriamente la comprensión de la riqueza de la práctica de la meditación y de lo que ésta tiene que ofrecernos.

Convendrá pues recordar una vez más que, por encima de todo, la meditación es una forma de ser, una forma de ver, una forma de percibir y hasta una forma de amar.

En segundo lugar, la meditación no es otro modo de hablar de la relajación.

Con ello no quiero decir, que la meditación no vaya acompañada con frecuencia de estados profundos de relajación y de sensaciones de bienestar, porque eso obviamente es lo que ocasiones sucede.

La meditación insiste en abrazar todos y cada uno de los estados que emergen en nuestra conciencia, sin inclinarnos con uno en desmedro de los demás.

Desde este punto de vista de la práctica de la meditación, el dolor y la angustia y hasta el aburrimiento, la impaciencia, la frustración, la ansiedad y la tensión corporal, son objetos igualmente válidos de nuestra práctica, si les prestamos atención en el mismo momento que aparecen, cada uno de ellos nos proporcionan, a fin de cuentas, una ocasión para la comprensión y el aprendizaje, y en última instancia para la liberación.

No deberíamos pues, considerar los estados que no vayan acompañados de relajación, como pruebas de una práctica meditativa equivocada.

Si estamos atrapados en nuestra propia actividad mental, no podremos estar presentes de la manera adecuada, e incluso, no podremos estar presentes en modo alguno. Nos demos o no, cuenta de ello nuestras pautas ocultas tienen todo lo que hacemos.

Con ello no pretendo decir que cuando estemos atentos, desaparezcan todos los contenidos (a veces caóticos, turbulentos, dolorosos o confusos) que revolotean de manera natural por nuestra mente.

No debemos dejarnos atrapar por estas cosas, ni permitir que distorsionen nuestra capacidad de registrar el abanico completo de lo que ocurre, y lo que ello exige de nosotros, ni de que distorsione nuestra percepción, hasta el punto de ignorar lo que realmente ocurre y lo que, al respecto debemos hacer.

El rasgo distintivo de esta modalidad de ser a la que llamamos meditación, es el motivo y, en consecuencia, la percepción clara y la predisposición a responder adecuadamente a cualquier circunstancia que se nos presente.

No es de extrañar que quienes tan sólo conocen la meditación a través de lo que dicen los medios de comunicación, crean que la meditación es, básicamente, una forma de manipulación interna, que se asemeja a pulsar una especie de interruptor cerebral orientado a dejar la mente en blanco.

Esa perspectiva de acabar con el pensamiento, implica también acabar con las preocupaciones y verse mágicamente catapultado al estado meditativo, que quienes sostienen ese punto de vista, siempre imaginan que es como un estado de relajación, paz, calma y comprensión profundas.

Pero esta visión, por más comprensible que pueda parecer, está muy equivocada, porque la práctica de la meditación puede perfectamente estar saturada de pensamientos, preocupaciones, deseos y cualquiera otro de los estados mentales que afectan a los seres humanos.

Lo importante no es el contenido de la experiencia, sino la conciencia de ese contenido y, aún más, la conciencia de los factores que promueven su desarrollo, y el modo en que nos liberan, en una cadena instante tras instante, y año tras año.

No existe la menor duda de que la meditación puede conducir a la relajación, la paz, la calma, la intuición, la sabiduría y la comprensión profunda, pero la práctica de la meditación se refiere a una dimensión muy importante y verificable de la experiencia humana.

Este es, precisamente, uno de los misterios y atractivos de la meditación. Pero hay veces en que incluso predicadores avanzados, olvidan que la meditación no tiene nada que ver con el logro de algo especial, y se esfuerzan en alcanzar un determinado resultado que satisfaga sus deseos y expectativas, y es que, por más claro que lo tengamos, hay veces en que esa noción puede presentarse y, en esos momentos, debemos recordar la necesidad de abandonar esos conceptos y deseos y tratarlos como cualquier otro pensamiento que aparezca en nuestra mente, recordar la necesidad de no cerrarnos a nada y advertir, incluso, que se trata de una construcción esencialmente vacía de lo que podríamos llamar la mente deseante.

Otro error muy común consiste en considerar la meditación como una herramienta de control para detener determinados pensamientos.

Y, aunque esta noción encierre una cierta verdad, en el sentido de que hay formas concretas de meditación discursiva, que apunta al cultivo de cualidades concretas (como la bondad y la ecuanimidad) y de emociones positivas (como la alegría y la compasión) nuestras expectativas sobre la meditación suelen obstaculizar la puesta en práctica de lo que más necesitamos, e impedirnos experimentar el momento tal cual es, en lugar del modo en el que queremos verlo, con la mente y el corazón abiertos.

Porque la meditación, y muy especialmente, la meditación de la atención plena (no tiene contenido ninguno, el único contenido es la misma atención) no tiene nada que ver con pulsar un interruptor, que nos catapulte a otro lugar que nos despoje de determinados pensamientos y nos ayude a cultivar otros, ni con poner la mente en blanco o permanecer tranquilos y relajados.

La meditación en realidad, es un gesto interno que permite que nuestro corazón y nuestra mente (considerados como una totalidad) cobren conciencia del espectro completo del momento presente tal cual es, aceptando todo lo que se le presente por el simple hecho de que está sucediendo en una actitud interna que la psicoterapia ha llamado "aceptación incondicional".

Y debo decir que se trata de algo muy difícil, sobre todo en el caso de que lo que ocurra no concuerde con nuestras fantasías, que parecen inagotables y pueden, aunque sea de un modo muy sutil y casi imperceptible, llegar a teñirlo todo, especialmente lo que se refiere a la práctica de la meditación y cuestiones relacionadas con el *“progreso”* y *“el logro”*.

La meditación no tiene nada que ver con tratar de llegar a un determinado lugar, sino con permitirnos estar precisamente donde estemos, tal y como estemos, y que en ese mismo instante, el mundo se defina exactamente tal cual es.

Y esto no resulta nada sencillo, porque mientras que permanezcamos dentro del ámbito del pensamiento, siempre encontraremos defectos.

Por ello la mente y el cuerpo se resisten tanto aceptar, aunque sólo sea de forma provisional, las cosas como son. Y esa resistencia quizá sea todavía mayor cuando meditamos porque, en tal caso, albergamos la esperanza de que la meditación nos ayude a cambiar las cosas, a mejorar nuestra vida y contribuya también a cambiar el mundo.

Con ello no estamos negando la importancia de la aspiración a cambiar las cosas, mejorar la vida y transformar el mundo. De hecho, todas ellas son posibilidades muy reales porque, al meditar sentarnos y permanecer en silencio, podemos transformarnos a nosotros mismos, y al mundo en cierta manera, (pequeña, pero no, por ello insignificante) todos esos cambios están ya teniendo lugar.

Lo paradójico, es que sólo podemos cambiarnos a nosotros mismos y al mundo si salimos, aunque sea sólo unos instantes, de nosotros mismos y permitirnos que las cosas sean tal como son, sin perseguir nada, especialmente aquellos objetivos que son el mero producto de nuestro pensamiento.

Einstein dijo de manera muy convincente *“la mente que crea los problemas, es incapaz de encontrar una solución válida a esos mismos problemas”* lo que significa que debemos desarrollar y ejercitar nuestra mente y sus capacidades para ver, conocer, reconocer y trascender los motivos, conceptos y hábitos inconscientes que pueda haber generado los problemas en que nos hallamos inmersos. Y todo ello requiere de una mente que tenga una motivación diferente, y conozca de un modo nuevo o dicho de otro modo, de nuestra mente intacta, original y no condicionada.

¿Y cómo podemos hacer esto?

Precisamente saliendo, aunque sólo sea por unos instantes, de nuestro camino, saliendo de los cauces habituales del pensamiento y sentándonos a descansar en las cosas tal como son, más allá de nuestros pensamientos.

Esto significa permanecer durante unos instantes en lo que es, y confiar aunque carezca de sentido por nuestra mente pensante, en lo más profundo y mejor de nosotros mismos.

Somos mucho más que la suma de nuestros pensamientos, ideas y opiniones; incluido lo que digan nuestros propios pensamientos: acerca de quién somos, de lo que es el mundo, y de las historias, y explicaciones que cada uno nos contemos al respecto.

Para ello, es preciso descansar en la experiencia desnuda del momento presente, es decir, descansar en las mismas cualidades que pretendemos cultivar.

Todas esas cualidades dimanan de la conciencia, y es precisamente a ella adonde volvemos cuando dejamos de esforzarnos de llegar a alguna parte, cuando no pretendemos tener ninguna sensación especial, y cuando nos permitamos estar donde estemos, y experimentar lo que estemos experimentando.

La conciencia es al mismo tiempo, el maestro, el discípulo y la lección que debemos aprender.

Cualquier estado mental, es desde este punto de vista de la conciencia, un estado meditativo.

Por ello en este sentido, la ira y la tristeza son tan interesantes y valiosas, como el entusiasmo o el gozo, y mucho más, por cierto que la mente en blanco de la mente insensata (es decir, la mente desconectada de los sentidos).

Todos los estados mentales y corporales, desde la ira hasta el miedo, el terror, la tristeza, el resentimiento, el entusiasmo, el gozo, la confusión, el disgusto, el desprecio, la ansiedad, la envidia, la rabia y aún el embotamiento, la duda y la apatía, son verdaderas ocasiones para conocernos mejor a nosotros mismos, siempre y cuando volvamos a los sentidos y establezcamos contacto inmediato con lo que, en todos y cada uno de los instantes, se haya presente en nuestra conciencia.

Lo curioso, por más contra-intuitivo que pueda parecer, es que baste expresamente con eso, y que perfectamente podamos renunciar a todo esfuerzo para que las cosas discurran de un modo especial.

Tal vez entonces, cuando podamos entenderlo, nos demos cuenta de que casi siempre está ocurriendo algo muy especial, es decir, de que la vida siempre está desplegándose, instante tras instante, como conciencia.

Bloque 1: El origen de la meditación: Unidad didáctica 1

## **Unidad didáctica 2**

### **2.1. La meditación y el inconsciente.**

- 2.1.1. El sustrato inconsciente:
- 2.1.2. El inconsciente arcaico:
- 2.1.3. En cuanto a las imágenes arcaicas:
- 2.1.4. El inconsciente sumergido
- 2.1.5. El inconsciente reprimido sumergido:
- 2.1.6. El inconsciente encastrado
- 2.1.7. Inconsciente emergente.

### **2.2. Bases sobre las que se asienta la meditación:**

- 2.2.1. La mente.
- 2.2.2. Breve historia sobre el estudio científico de la mente.
- 2.2.3. La atención
  - 2.2.3.1. Atención al cuerpo.
  - 2.2.3.2 En la atención a las sensaciones...
  - 2.2.3.2. Atención a los objetos de la mente
  - 2.2.3.3. Atención a los contenidos mentales

BLOQUE 1: El origen de la meditación: Unidad didáctica 2



## Unidad didáctica 2

### 1.1. La meditación y el inconsciente.

La mayor parte de las descripciones sobre la meditación y el inconsciente, no suelen tener en cuenta los factores evolutivos.

Tienden a suponer que el inconsciente es sólo el inconsciente *sumergido* (subliminar, filtrado, excluido, reprimido o automatizado) y consideran, en consecuencia, que la meditación constituye un método para invertir un estado desagradable, una forma de forzar la entrada en el inconsciente.

De este modo, la meditación se convierte en una técnica para eliminar la represión, acabar con el proceso de filtrado, desautomatizar la automatización, o desenfocar el enfoque.

Sin embargo, aunque todos estos efectos sean importantes, no son más que los subproductos que suelen acompañar a cualquier proceso meditativo.

La mayoría de las descripciones sobre la meditación, presuponen que los dominios de los niveles elevados de conciencia, forman parte del inconsciente sumergido, del inconsciente sumergido reprimido, y que la meditación constituye un método para abolir la represión. Sin embargo los niveles superiores de conciencia, forman parte del inconsciente emergente, y la meditación se limita simplemente acelerar su emergencia.

Por consiguiente, para abrir las puertas a un nivel más elevado de conciencia, es necesario al comienzo, que la meditación disuelva la traducción conceptual lo cual significa, esencialmente, frustrar la traducción presente y estimular una nueva transformación.

En principio, esto es lo mismo que exigirle a un niño que exprese verbalmente algo que preferiría hacer mediante gestos o símbolos, lo que ahora le pedimos al niño, es que avance un paso más y estructure en forma sutil algo que preferiría expresar en forma conceptual.

Para comprender mejor lo arriba expresado, comenzaré dando una explicación breve de los diferentes tipos de inconsciente:

#### 1.1.1. El sustrato inconsciente:

Todas las estructuras profundas de cualquier colectivo humano se encuentran indiferenciadas, en el sustrato inconsciente. Todas esas estructuras son inconscientes pero no se hallan reprimidas porque no han tenido ocasión siquiera

de aflorar todavía a la conciencia. El feto posee ya sustrato inconsciente que consiste, en esencia, en todas las estructuras profundas potencialmente dispuestas a emerger en algún momento futuro del proceso de desarrollo.

El desarrollo como evolución, consiste en una serie de transformaciones o despliegues jerárquicos de las estructuras profundas del sustrato inconsciente, un proceso que comienza en las estructuras inferiores (*cuero*) y finaliza con las superiores (*vacío*). Cuando todo el sustrato inconsciente ha emergido sólo existe la conciencia, todo es conciencia.

Todos nosotros heredamos las mismas estructuras profundas básicas, pero cada uno tiene sus propias estructuras superficiales individuales, que pueden ser parecidas o distintas a las de los demás.

### **1.1.2. El inconsciente arcaico:**

El esfuerzo pionero de Freud, en el campo del psicoanálisis, le llevó postular la existencia de dos sistemas psíquicos básicamente diferentes: el sistema inconsciente y el sistema consciente. Para Freud, el inconsciente es generado por la represión, un mecanismo mediante el cual el sistema consciente niega activamente ciertos impulsos, y los relega al inconsciente. Desde esta perspectiva, el inconsciente y lo reprimido son fundamentalmente idénticos.

Sin embargo, Freud dejó hablar del sistema consciente, y del inconsciente, y comenzó a hacerlo del “*ego*” y del “*ello*”, sin aclarar, no obstante, en detalle lo que entendía por cada una de esas dos instancias. Desde su punto de vista, el “*ego*”, no es exactamente lo mismo que el sistema consciente y el “*ello*” tampoco equivale al sistema inconsciente.

Hay que señalar, que ciertas partes del “*ego*” (como el *súper ego*, los mecanismos de defensa) y del “*ello*”, son inconscientes pero no están reprimidos, en sus propias palabras: *reconocemos que el inconsciente no puede equipararse a lo reprimido. Si bien es cierto que todo lo reprimido es inconsciente, no todo lo inconsciente está reprimido.*

“*Y no todo lo consciente está reprimido*” porque, como descubriera el mismo Freud, una parte del inconsciente lo es desde el mismo comienzo; no se trata de una experiencia personal que reprima, sino de algo que, por así decirlo comienza ya siendo inconsciente.

Inicialmente, Freud creía que los símbolos que aparecen los sueños y las fantasías, pueden estar relacionados con experiencias personales de la vida real

de la persona, más adelante llegó a darse cuenta, de que muchos de esos símbolos no podían haberse originado en la experiencia personal ¿de dónde pues, proceden esas fantasías se preguntaba? No cabe la menor duda en cuanto a su origen instintivo, pero ¿cómo podemos explicarnos que las mismas fantasías estén siempre representadas por los mismos contenidos?

Según la interpretación de *Ken Wilber*, esas fantasías primordiales, son de origen *filo-genético*. En ellas el individuo se extiende hasta experiencias de su remoto pasado.

Esta herencia *arcaica filo-genética* no sólo incluye a los instintos, sino también contiene capitulaciones sumarias de la evolución de toda la raza humana procedentes de la misma aurora de la humanidad y de su prehistoria.

Para Jung, la herencia *filo-genética*, está constituida por los instintos y por todas aquellas formas o imágenes mentales asociadas con ellos, a los que denominó “*arquetipos*”.

Para Jung los instintos y los arquetipos están íntimamente relacionados “*la imagen primordial (el arquetipo) es el autorretrato del instinto, es decir el instinto refiriéndose a sí mismo*”.

### **1.1.3. En cuanto a las imágenes arcaicas:**

El hombre hereda estas imágenes de su pasado ancestral, un pasado que incluye tanto a sus antepasados humanos, como a los pre-humanos o animales, y no estamos diciendo que esta herencia de imágenes raciales, suponga el recuerdo consciente de la persona, de imágenes que pertenecieran a sus ancestros, sino más bien, hablamos de predisposiciones potenciales de experimentar y reaccionar ante el mundo de la misma forma en que lo hicieron sus antepasados (*son por tanto, estructuras arcaicas profundas*)

A pesar de las extraordinarias diferencias existentes entre Freud y Jung, con respecto a la naturaleza de esta herencia arcaica, Freud llegó a afirmar que:

“*Estoy plenamente de acuerdo con Jung en cuanto a reconocer la existencia de un legado filogenético*”.

Así pues, el inconsciente arcaico consiste simplemente en un conjunto de estructuras más primitivas y menos evolucionadas del sustrato inconsciente.

Se trata de estructuras inconscientes que no han sido reprimidas, algunas de las cuales tienden a permanecer inconscientes sin aparecer jamás en la conciencia, excepto como estructuras rudimentarias profundas, que casi carecen de contenido superficial. Por ello, la conciencia reflexiva, es incapaz de operar con estas estructuras que, con o sin represión (lo cual es un punto muy importante), poseen siempre un fuerte talante inconsciente.

En términos generales, el inconsciente arcaico, no es un producto de la experiencia personal, es originalmente inconsciente sin ser reprimido, contiene estructuras (básicamente pre verbal e infrahumano) más tempranas y primitivas que afloran en el sustrato inconsciente, estructuras que, aún después de haber emergido, tienden a permanecer inconscientes.

El mismo Freud llegó a darse cuenta de la necesidad de distinguir el inconsciente personal del inconsciente arcaico.

#### **1.1.4. El inconsciente sumergido**

Cuando una estructura profunda ha emergido del sustrato inconsciente y ha adoptado una pauta superficial puede, por diversas razones, regresar a un estado inconsciente; es decir después de una estructura haya emergido, puede volver a sumergirse, en cuyo caso estamos hablando del inconsciente sumergido.

El inconsciente sumergido pues, es aquél que habiendo sido consciente en algún momento de la vida del individuo, permanece actualmente fuera del campo de la conciencia.

El inconsciente sumergido puede incluir, en principio, cualquier estructura que haya emergido ya sea colectiva, personal, arcaica, etc.

Así pues este tipo de inconsciente puede contener elementos colectivos que hayan emergido de manera clara e inequívoca antes de ser reprimidos, y también puede incluir contenidos personales que hayan sido forjados a lo largo de la vida del individuo y que luego hayan sido reprimidos, o una combinación de ambas posibilidades.

No olvidemos sin embargo, que hasta el mismo Freud era consciente de la diferencia existente entre el "yo" del inconsciente arcaico, y el "ello" del inconsciente sumergido, aunque no siempre resulta fácil distinguirlos.

El inconsciente *sumergido* se torna inconsciente por diversas razones, que podríamos agrupar en un "*continuo de inatención*" que abarca desde el simple

olvido, pasando por el olvido selectivo, hasta el olvido forzado y dinámico (sólo el último de ellos constituye realmente una represión propiamente dicha).

Con respecto al inconsciente *sumergido personal*, Jung afirma:

“El inconsciente personal, incluye todos aquellos contenidos psíquicos que han sido olvidados en el curso de la vida de un individuo. Algunas de sus características se conservan todavía en el inconsciente, aún en el caso de que se hayan perdido toda la memoria consciente de ellas”.

Además contiene también todas las impresiones y percepciones subliminales, que no han tenido la suficiente energía como para recuperar el umbral de la conciencia. A estas hay que agregar también diversas combinaciones inconscientes de ideas demasiado débiles e indiferenciadas, como para superar el umbral de la conciencia.

Por último, el inconsciente personal también incluye todos aquellos contenidos psíquicos que son comparables con la actitud consciente del individuo.

Así pues, el simple olvido y la falta de respuesta umbral constituye “*el inconsciente subliminal sumergido*”, no obstante como descubriera Freud, *el olvido dinámico forzado* es la represión propiamente dicha.

### **1.1.5. El inconsciente reprimido sumergido**

Es esa faceta del sustrato inconsciente, que después de emerger y adoptar una estructura superficial, termina siendo reprimida y relegada al inconsciente, debido a su incompatibilidad con las estructuras conscientes.

El aspecto personal del *inconsciente reprimido sumergido* es la “*sombra*”, una vez devuelta al inconsciente, la *sombra* pueden verse fuertemente afectada por *el inconsciente arcaico* (que obedece a las leyes del proceso primario y del principio del placer).

En realidad, parece haber un continuo de estructuras inconscientes que van desde los contenidos verbales altamente estructurados del inconsciente, hasta el caos primordial de la materia prima escasamente estructurada, fundamento del *inconsciente arcaico*.

Huelga decir que una de las razones principales por las que la *sombra* se reprime, es porque se convierte en un vehículo del inconsciente arcaico, cargado de impulsos instintivos inadmisibles para el ego.

### 1.1.6. El inconsciente encastrado

Llegamos ahora al aspecto inconsciente que más intrigó a Freud, un aspecto que terminó convirtiéndose en uno de sus principales descubrimientos. Recordemos que Freud abandonó el modelo *consciente -inconsciente* y terminó sustituyéndolo por el modelo “*ego*”, “*ello*”, “*porque reconocemos que el inconsciente, no puede equipararse con los reprimido. Si bien es cierto que todo lo reprimido es inconsciente, no todo lo inconsciente está reprimido*”.

Junto al *inconsciente arcaico* (que es inconsciente, pero que no está reprimido) Freud descubrió, que buena parte del propio *ego* es inconsciente. Al mismo tiempo, empezó a ubicar el origen de la represión en el *ego* porque “*es del ego de donde surgen las resistencias del paciente...*”.

El caso, es que la represión se origina en alguna parte del *ego*, y que algún aspecto del *ego* reprime a la *sombra-ello*.

Pero Freud descubrió que una parte del *ego* era a su vez inconsciente, *aunque no estuviera reprimido*.

Entonces se limitó a atar cabos sueltos y llegó a la conclusión de que la parte no reprimida del *ego* era la parte represora. Y a esta instancia, inconsciente y no reprimida, sino represora, la llamó *superego*.

“*Podemos afirmar que la represión es obra del superego, realizada por el mismo súper ego, o por el ego a su servicio... parte de los cuales (tanto el ego, como el súper ego), son inconscientes*”, inconscientes, pero *no reprimidos*.

En esencia esta teoría es como sigue:

El proceso de traducción, por su propia naturaleza, tiende a descartar todas aquellas percepciones y experiencias que no se ajusten a los principios limitados básicos de la misma traducción.

Esto es normal, necesario y sano, y constituye el fundamento mismo de los “*mecanismos de defensa necesarios y normales*”. Esta “*desatención*” es pues normal, y aunque haya gran profusión de teorías que mantienen este “*filtro*” que adultera la realidad, es absolutamente esencial para el mantenimiento de un equilibrio normal.

No obstante en cualquier nivel aparecen problemas en el proceso de traducción, problemas que generan traducciones incorrectas del yo y del mundo.

Esto puede tener lugar de distintos modos y por distintos motivos, y puede expresarse en términos de "*umbrales energéticos*" o "*distorsiones de la información*".

El hecho fundamental, sin embargo, es que ahora el individuo desatiende o reprime selectivamente su conciencia, ya no se limita simplemente a traducir su yo y su *mundo* sino que elimina o modifica a través de la desatención selectiva, aquellos aspectos de su "*yo* y de su *mundo* que pudieran resultar amenazadores".

Esta traducción errónea da lugar, al mismo tiempo a un *síntoma* y a un *símbolo* y la misión del terapeuta consiste en ayudar (por medio de la interpretación) a que el individuo reformule sus síntomas simbólicos en su modalidad original, sugiriendo "*significados*" para los mismos, (por ejemplo, esa angustia es en *realidad*, rabia enmascarada).

La represión, no es tan sólo una traducción errónea sino una verdadera revisión *intencional* (aunque sea inconsciente) es una represión dinámica que cumple con funciones muy concretas. El hecho, es que el individuo no se limita a olvidar sino que además, no quiere recordar.

Estas diferentes instancias del *ego*, traducen sin ser traducidas y reprimen sin ser reprimidas. El *ego*, no puede ver estas estructuras porque *es* esas estructuras. Ninguna estructura observadora puede observarse así misma observando, es imposible observar al observador.

Uno se sirve de las estructuras de un determinado nivel de evolución para percibir y traducir el mundo, pero no es posible percibir y traducir desde esas mismas estructuras. Eso solo tiene lugar desde un nivel superior de conciencia.

El caso que es que en cada proceso de traducción ve pero no puede ser visto, traduce pero no puede ser traducido y *reprime pero no puede ser reprimido*.

En el nivel del *ego*, el *yo* está identificado inconscientemente con el súper-ego freudiano, con los mecanismos de defensa y con la estructura del carácter, hasta tal punto, de que todos esos elementos no pueden ser objetivamente percibidos.

En cualquier caso, *el supe-ego* no es más que un ejemplo de lo que denominamos *inconsciente encastrado*, una instancia que se halla enclavada en el yo y que resulta, en consecuencia total o parcialmente inaccesible al yo es un instancia "*inconsciente pero no reprimida*". Según Freud:

El *súper-ego* suele ser masoquista, porque está contaminado por el *inconsciente arcaico*.

Uno de los objetivos de las terapias de los psicoanalistas es hacer consciente el *súper-ego*, verlo como un objeto y, de este modo dejarse ver a través de sus ojos y de sus traducciones (erróneas) del mundo.

### **1.1.7. Inconsciente emergente.**

Denominamos inconsciente *emergente* a todas aquellas estructuras profundas que no han emergido todavía del sustrato inconsciente en un determinado momento del proceso de desarrollo.

El inconsciente *emergente* comparte una serie de características con el *inconsciente arcaico* a saber:

No han sido conscientes durante la vida del individuo y, por consiguiente, tampoco han sido reprimidos puesto que son originalmente inconscientes. La diferencia estriba en que el inconsciente arcaico representa el pasado de la humanidad, mientras que el inconsciente emergente representa el futuro.

Si el desarrollo de la persona no se estanca en los dominios *egoicos*, los estadios superiores de conciencia comenzarán a emerger del sustrato inconsciente.

Pero no es posible establecer concretamente el momento en que aparecerán estos estadios superiores, porque el colectivo humano sólo ha evolucionado a nivel del *ego* y en consecuencia, lo ignoramos casi todo con respecto a la emergencia de los niveles que conducen a los dominios superiores de la conciencia.

Por diversas razones, el *ego* es lo suficientemente fuerte como para reprimir no sólo los dominios inferiores (*subconsciente*) sino también los superiores, e impedir de este modo la aparición de lo (*supra consciente*). A esta parte del sustrato inconsciente cuya emergencia se resiste o se reprime, la denominamos de un modo bastante apropiado, *inconsciente emergente reprimido*.

Después de haber hecho un breve recorrido por estos seis tipos de inconsciente (*el sustrato inconsciente, el inconsciente arcaico, inconsciente sumergido, inconsciente encastrado, inconsciente emergente e inconsciente emergente reprimido*) podemos dedicarnos ahora examinar brevemente el proceso de meditación y el inconsciente.



*La meditación es, fundamentalmente, un camino sostenido hacia la trascendencia* y dado que trascendencia es sinónimo de desarrollo, la meditación es simplemente un camino continuo de desarrollo o crecimiento. No se trata por tanto, de un método para invertir el orden natural de las cosas, sino por el contrario, una forma de hacerlas avanzar.

La meditación constituye así un despliegue de nuestra naturaleza, hasta que todo el potencial se ha desarrollado, hasta que todo el sustrato inconsciente se ha actualizado como conciencia.

*La meditación es pues, un proceso de diferenciación, desi-identificación, trascendencia e integración. La meditación es evolución y transformación*, lo cual por más extraño y misterioso que pueda parecerle al ego, no tienen realidad nada especial.

La mayoría de las descripciones sobre la meditación, presuponen que los dominios trans-personales forman parte del *inconsciente sumergido* o del *inconsciente sumergido reprimido*, y que la meditación constituye un método para abolir la *represión*.

Según Kent Wilbert, los reinos tras personales forman parte del *inconsciente emergente*, y la meditación se limita simplemente acelerar su emergencia.

Para una persona normal que haya evolucionado desde los dominios más inferiores de la conciencia hasta el nivel del ego, para elevarse a niveles superiores de conciencia, *requiere la transformación de los reinos inferiores*, es decir extenderse y renunciar a la traducción *egóica*, que suele estar compuesta de pensamientos y conceptos verbales, así como las reacciones emocionales de los mismos.

Por consiguiente, para abrir la puerta a los niveles más altos de conciencia es necesario, al comienzo, que la meditación disuelva la producción conceptual, lo cual significa esencialmente, frustrar la traducción presente y estimular una nueva transformación.

Para estimular esta nueva transformación, el sujeto tiene que llevar a cabo determinadas condiciones especiales (ciertos preceptos morales, cierta dieta alimenticia, el cumplimiento de ciertas condiciones de índole más interna, como la oración, los cánticos, la meditación,)

El núcleo fundamental de estas condiciones especiales, lo constituye una actividad que encarne alguna de las características esenciales del nivel de conciencia superior.

Es así como el individuo aprende a traducir su realidad propiciando una transformación (y no una mera traducción) en la que ya no se utilizan *signos*, sino *símbolos*.

Es por ello que, por ejemplo, se muestra al individuo un *símbolo*, que precisamente por tratarse de un *símbolo*, no tiene correspondencia alguna con su realidad presente.

De este modo el sujeto construye, o traduce, este símbolo de su propia conciencia hasta que los niveles más elevados de conciencia, terminan emergiendo realmente *del sustrato inconsciente* y se hacen plenamente *conscientes*. Luego el individuo se identifica con esa estructura superior de conciencia, y pone fin a la traducción *égoica inferior*.

La función del maestro, se limita exclusivamente a frustrar las viejas traducciones, a socavar las antiguas resistencias y estimular la nueva transformación imponiendo ciertas condiciones especiales.

Esto ocurre en todos los tipos de meditación, ya sea concentrativa, receptiva, mántrica... En la meditación concentrativa, por ejemplo, estas condiciones especiales tienen una forma claramente definida, mientras que la meditación receptiva por su parte, carecen de forma.

Poco importa en esencia, que las condiciones especiales se refieran a una modalidad de meditación *concentrativa-absorbente* o a un tipo de meditación *receptiva -desenfocada*.

El hecho, es que la primera de ellas pondrá fin a la producción, *égoica* interrumpiéndola, y la segunda observándola, pero ambas serán igualmente eficaces, puesto que para interrumpir una traducción por vía de la concentración o para contemplarla por vía del desenfoco, es necesario hallarse en un nivel superior. Ambas conducen pues al mismo objetivo, la suspensión de una traducción *de orden inferior*.

Digamos, en primer lugar, que la práctica de la meditación comienza a romper la producción *égoica* presente ya sea interrumpiéndola (*concentrativa*) u observándola (*receptiva -desenfocada*).

Cuando la traducción *égoica* presente comienza a debilitarse, el individuo queda expuesto, en primer lugar, al inconsciente subliminal sumergido (el inconsciente sumergido no reprimido, en general), lo cual incluye, entre otras cosas, el descubrimiento de muchos aspectos inadvertidos debido al hábito, al condicionamiento o a las exigencias de la situación- experiencias.

Entonces afloran a la conciencia todo tipo de recuerdos, recuerdos reprimidos, recuerdos triviales y recuerdos que no han sido reprimidos sino que simplemente fueron olvidados o quedaron en la esfera de lo pre-consciente.

Pero, en la medida en que avanza la meditación, van socavándose lentamente los aspectos más resistentes de la traducción egoica hasta llegar a desmantelarse por completo.

Es así, cómo va aflorando el *inconsciente encastrado* y termina convirtiéndose en objeto de la conciencia, o por lo menos pierde su poder sobre ella.

Washburn afirma que la *inmovilización psíquica* (la interrupción de la traducción égoica) interfiere con el funcionamiento normal y permite tomar conciencia de operaciones psíquicas inconscientes, de modo que uno puede comenzar a mirarlas, en lugar de mirar a través de ellas, como había sido el caso hasta el momento.

*El inconsciente encastrado*, al verse entorpecido, comienza a desprenderse de su anclaje habitual. Ahora bien, recordemos que las traducciones *del inconsciente encastrado* constituían las facetas represoras, que no reprimidas obviamente, de un determinado nivel evolutivo.

Al relajarse el represor, lo reprimido tiende a emerger, lo cual supone que el inconsciente sumergido reprimido tiende ahora a aflorar, e incluso, en ocasiones, a irrumpir en la conciencia.

El individuo se enfrenta entonces a su *sombra*, y en ocasiones, *fantasías primordiales* procedentes del *inconsciente arcaico*. Es por ello que un individuo puede permanecer durante meses, a veces incluso durante años enteros, luchando con su *sombra*, en cuyo caso la terapia ortodoxa puede convertirse ciertamente en un adecuado complemento de la meditación.

Lo que ha ocurrido hasta esta etapa de la meditación, es que la disolución de la traducción *égoica* y del *inconsciente encastrado* ha llevado al individuo a revivir su vida hasta ese momento.

Ha afrontado todos los traumas, fijaciones, complejos imágenes y sombras procedentes de todos los niveles de conciencia anteriores que habían emergido hasta ese momento en su vida.

Todo está ahora en cierto modo sujeto a revisión, especialmente los puntos más dolorosos, las vejaciones y las represiones que tuvieron lugar los primeros estadios de su existencia.

Hasta este momento, la meditación ha visto desfilar su pasado y tal vez el pasado de la humanidad. A partir de este momento verá ante sí a su futuro y también el futuro de la humanidad.

Washburn, ha sugerido que la *meditación receptiva*, es la única que conduce de manera directa e inmediata al inconsciente, mientras que la meditación *concentrativa* por su parte, estaba tan absorta en su objeto que todo lo demás, incluidos los mensajes procedentes del inconsciente, permanece inaccesible a la conciencia, es por este motivo que la confrontación con el inconsciente sólo es posibles después de desechar el objeto de meditación o cuando la práctica ya ha concluido.

Según Kent Wilbet, esto sólo se puede aplicar a determinados aspectos del inconsciente evolutivo, en particular el *inconsciente arcaico, el sumergido y el encastrado*.

Mientras la concentración sea completamente activa ninguno de los aspectos del inconsciente conseguirá entrar en ella, pero esto no afecta en cambio al *inconsciente emergente*, porque en este estado de absorción uno permanece en contacto directo con ese estado previamente inconsciente.

Aunque uno no lo reconozca como objeto, que es lo que suele ocurrir, sigue abierto intuitivamente a una conciencia de tipo superior (*conciencia sutil*).

Así pues, durante la misma práctica, el camino de la concentración revela este ascenso sutil del *inconsciente emergente* de un modo perfectamente directo e inmediato.

En la meditación *concentrativa*, ningún objeto ajeno (incluida la misma sombra), tiende a aparecer en la conciencia.

De este modo, la meditación contribuye realmente a interrumpir la traducción *égoica*, pero cuando cesa la concentración, uno queda expuesto al influjo de la sombra.

Con la meditación *contemplativa-receptiva*, sin embargo, uno pertenece abierto a lo que aparezca, sea lo que fuere, y esto le permite ver a la *sombra* en el mismo momento en que ésta deja de estar reprimida.

Así, es como procede la meditación, como un proceso de crecimiento y desarrollo superior, una evolución hacia niveles más elevados de conciencia, una transformación de unidad en unidad hasta que sólo existe la Unidad.

## **1.2. Bases sobre las que se asienta la meditación:**

### **1.2.1. La mente**

*“Desconocemos el funcionamiento de nuestra propia mente, de la mente tal cual es, no como debería ser o cómo nos gustaría que fuera ”. Krisnamurti*

En psicología se distingue entre mente y cerebro, y aunque la mente emerge del cerebro, cuyo funcionamiento explicaría la conducta manifiesta de los seres humanos, sin embargo, está más vinculada a la disciplina llamada filosofía de la mente.

La mente sería la responsable de los estados intermedios entre una conducta y otra conducta, o bien entre un estímulo y una respuesta. Sería como un artefacto del que se conocen las entradas y salidas pero no se sabe cómo procesa la información para llegar al estado final de respuesta.

Otros científicos y filósofos, sostienen que el cerebro es condición necesaria, pero no suficiente, para que la mente realice sus funciones. Por ejemplo, Eccles, neurólogo y Premio Nobel de Medicina, y Popper, filósofo de la ciencia. Aunque con posturas diferentes, ninguno de los dos es materialista; no identifican el pensamiento con la actividad cerebral.

Una posición materialista de la mente, es que la mente es materia que se analiza a sí misma (retroalimentación de sistemas materiales). Es decir, en su evolución, la materia ha pasado de estados caóticos a estados organizados inorgánicos, luego a estados orgánicos, y finalmente logra analizar estados actuales para lograr estados sucesivos.

La materia se organizaría en sistemas autorregulados. Un ejemplo podría ser el materialismo dialéctico o también el materialismo deductivo propio de las ciencias duras como la física y la química.

Hay que destacar que no es lo mismo referirse a la mente como el comportamiento de la materia, o referirse a la mente como algo paralelo y distinto a la materia, pero con existencia propia y estatuto ontológico. El ejemplo más conocido es la dualidad establecida por René Descartes de una mente distinta al cuerpo pero unida a él:

*“Pienso, luego existo”*. Estas diferencias no son menores puesto que abren discusiones tales como ¿todos los animales tienen mente o solamente los animales humanos la tienen?

Desde las neurociencias, la mente puede considerarse una experiencia subjetiva creada por el cerebro con el fin de producir un punto de referencia para el movimiento (Rodolfo Llinas en “El cerebro y el mito del yo”).

Siendo así, la mente puede considerarse una función más del cerebro encargada de organizar la conducta hacia objetivos determinados y que produce una experiencia subjetiva conocida como “yo” alrededor de la cual se organiza el movimiento (conducta).

La función mental sería una propiedad emergente del cerebro como la función digestiva lo es del aparato digestivo.

Para Howard Gardner la mente consiste en un conjunto de mecanismos computadores sensiblemente específicos e independientes. La inteligencia emerge de la supra estructura conformada por las estructuras mentales. Las estructuras mentales serían acciones cumplidas o en potencia exteriorizadas en movimiento o interiorizadas en pensamiento.

Para Piaget la estructura elemental del conocimiento es el esquema. Diferenciaba las operaciones concretas de las formales., lo que permitiría diferenciar tres componentes de la mente:

- La mente concreta realiza los procesos básicos del pensamiento: Observación, comparación, relación, clasificación, que son la base del análisis-síntesis.
- La mente práctica realiza procesos directivos y ejecutivos de pensamiento, relaciona las causas con los efectos y los medios con los fines. Es la base de la inteligencia y los metacomponentes de la misma tal y como los denomina Robert J. Sternberg en su teoría triárquica de la inteligencia.
- La mente abstracta realiza procesos de reflexión consciente, accede a sus propias representaciones y las modifica. La razón es la facultad superior de conocimiento ya que hace abstracción de todo su contenido. Así lo planteaba Kant en su Crítica de la razón pura.

En términos generales, se puede decir que la mente nace en el momento que hay una parte asignada en el cerebro que tiene el potencial de evaluar el desgaste general de las distintas regiones (lóbulo occipital), otorgar una prioridad con base en el menor coste emocional (lóbulo temporal) o ser capaz de razonar el proceso o por lo menos tener el potencial de hacerlo (lóbulo frontal).

La mente induce comportamientos emocionales sujetos a la línea de menor sufrimiento. Por lo tanto, la naturaleza del cerebro y la prioridad de la mente, será encontrar una solución que aporte el mayor beneficio con el menor sufrimiento.

El inconsciente marca el patrón conductual de todo ser que posea una mente y define la psiquis basándose en el desgaste emocional, que guarda relación con el desgaste energético.

La parte consciente depende de la energía disponible, cuando nos evaluamos, hacemos una consulta inconsciente al subconsciente, rescatamos parte de esa información y damos una estimación sobre si podremos o no abordar una tarea.

La pulsión o *impulso* aparece cuando existe un objetivo que estimamos bueno. El inconsciente y el consciente son diferentes niveles de influencias en los recursos emocionales-energéticos:

El entorno y el cuerpo somete a la mente a constantes influencias, dependiendo del peso que tenga la influencia en el proceso de integración de la información en la mente, esta lo tratará como información de proceso y almacenamiento automático (inconsciente), como información de importancia relativa, dependiente de otros factores (pre-consciente) o como información absolutamente relevante en función de la tarea que estemos realizando en ese momento (consciente).

La existencia de neuronas espejo, dan la capacidad de realimentar la información que procesan otras regiones metabólicas cerebrales, otorgando el poder de proyectar en el tiempo estos datos.

Esto dota al humano de la capacidad de imaginar y especular posibles futuros o cómo mejorar pasados desagradables.

Sólo el humano tendría la capacidad de realimentar sus pensamientos según datos especulativos sobre cómo se podría sentir su semejante, tomando como base cómo él mismo se siente y si ese sentimiento es generalizado o personal.

Sin embargo, la capacidad de predecir la conducta de otros organismos y actuar en consecuencia, es fundamental para la supervivencia de todo organismo que tenga capacidad de movimiento voluntario, tanto para el ataque como para la fuga.

El 'yo' humano, va más allá de los aspectos puramente de bienestar físico. Este es el fundamento de la Teoría de la Mente, postulado por Roger Penrose, y

que junto a [Stuart Hameroff](#) trabajan conjuntamente en cómo emerge la conciencia a través de procesos cuánticos que interactúan con el elemento más fino de la microbiología cuántica: el [Microtúbulo](#).

### **1.2.2. Breve historia sobre el estudio científico de la mente.**

El término Neurociencia apareció hace más de treinta años. Actualmente se publican más de 40.000 artículos al año sobre esta materia. El ritmo es vertiginoso. Estamos asistiendo a una “explosión” científica en tal sentido. Actualmente, los neuro-científicos se preocupan de la mente.

Sin embargo, decía Cajal:

“Pasarán siglos y acaso millares de años antes que el hombre pueda entrever algo del insondable arcano del mecanismo no sólo de nuestra psicología, sino de la más sencilla, de un insecto”.

Cajal decía:

“Los centros nerviosos de los mamíferos, especialmente los del hombre, representan la verdadera obra maestra de la naturaleza, la máquina más sutilmente complicada que la vida puede ofrecer”.

En este sentido, es interesante consultar el trabajo de Cajal titulado, “Algunas conjeturas sobre el mecanismo anatómico de la ideación, asociación y atención” de 1895.

Dice Reinoso,

“En el cerebro de las diferentes especies, y en el caso del cerebro humano en relación con el de otros mamíferos, existen diferencias anatómicas, funcionales, genéticas y de desarrollo que son necesarias para configurar tipos neuronales específicos y esencialmente complejas redes neuronales que le son propias.

Por añadidura, además de todas las grandes diferencias neurobiológicas con el cerebro de otros seres vivos, el cerebro humano tiene característica específica de ser humano”. El problema es complejo:

El organismo funciona como un todo, como una unidad biológica, influenciándose unas estructuras sobre otras: el sistema nervioso central sobre los demás órganos, los demás órganos sobre el sistema nervioso, influencia unitaria que se da también en las primeras etapas de la vida, manifestadas, por ejemplo, en los fenómenos de inducción.



Sistema nervioso y organismo en general, con las influencias mutuas correspondientes, y actuando de forma mancomunada, constituyen las herramientas del individuo humano para manifestar su ser y estar en el mundo.

Por ejemplo,

Se necesita que las áreas corticales correspondientes estén en orden para que pueda tener lugar el lenguaje, la expresión emocional del rostro o de las manos, la escritura, la posibilidad de hacer cálculos matemáticos, conducir un coche, etc.

Pero no hay que olvidar que lo emocional, lo racional, cualquier comportamiento, no afecta sólo a las áreas cerebrales correspondientes, sino también a los órganos diana y a todo el organismo en mayor o menor medida (a modo de ejemplo podríamos ver los cambios en la tensión arterial durante el sueño, o una emoción, o cuando nos concentramos intelectualmente, etc., etc.), y a toda la persona, como una unidad que es. En todo momento, por lo tanto, la unidad se hace patente.

*La mente, como emergencia cerebral.* Si hacemos un poco de historia, podemos decir que en la época clásica, Demócrito pensaba que todo estaba constituido por partículas indivisibles –los átomos–, incluida el alma.

Los átomos del alma son, según Demócrito, los más sutiles, por lo que pueden penetrar todos los órganos del cuerpo. Así se explica que el alma sea capaz de animar todo el ser hasta los lugares más recónditos. En tiempos más recientes, cuando la neurofisiología comenzó a aportar datos sobre el funcionamiento del sistema nervioso ha habido y hay científicos que consideran el cerebro como el asiento de la actividad mental.

Sin necesidad de recurrir a experiencias sofisticadas hay abundantes datos de experiencia corriente que parecen abonar esta hipótesis. Un traumatismo craneal produce con facilidad pérdida de conciencia. Cuando el peso encefálico desciende por debajo de 1.100 g hay idiocia, tanto más acentuada cuanto menor es el peso cerebral.

Cuando por motivos clínicos hay que extirpar áreas de la corteza cerebral denominadas mudas, mientras no se rebasa una cierta extensión, no se observa ninguna repercusión en el cociente intelectual, pero si se supera, la disminución de tal cociente es proporcional a la extensión de la corteza extirpada.

Si se practica una lobotomía (sección de las fibras que llegan al polo frontal del cerebro) se produce un notable cambio en la personalidad en el lobotomizado. Y todavía se podrían aducir más hechos que muestran, como los ya

mencionados, la estrecha relación entre inteligencia y cerebro y que cuando falla el cerebro queda abolida la actividad intelectual.

Es clásico el caso de Phineas Gage, que tuvo una grave lesión de la corteza prefrontal y padeció un fuerte cambio de personalidad. Es sorprendente el funcionamiento del área motora suplementaria, que se activa antes de producirse un movimiento voluntario, y cuya lesión da lugar al mutismo acinético.

Siempre asombra la enfermedad de Alzheimer, en que se alteran de forma progresiva y grave (entre otras estructuras) las áreas asociativas de la corteza cerebral, mucho más desarrolladas en el hombre que en los demás animales, cortezas tan relacionadas con aspectos cruciales de la mente humana.

Pero un enfermo mental sigue siendo un ser humano, enfermo, pero humano.

Sechenov afirmaba:

“Toda función cerebral, también las superiores, son un reflejo sometido a las leyes físicas”.

Flourens

Decía que: “los hemisferios cerebrales son el lugar de la percepción y asiento de todas las funciones intelectuales”. Barlow opinaba que “el pensamiento es la obra de las neuronas, por lo que no debemos utilizar frases como: las neuronas reflejan el proceso mental, pues la actividad neuronal es, ni más ni menos, que el proceso mental”.

De Le Doux es esta frase: “tú eres tus sinapsis, y ellas son lo que tú eres”.

Llinás: atribuye la toma de conciencia a las ondas que, con una frecuencia de 12 milésimas de segundo, barren las áreas de asociación e integran la función de los distintos centros cerebrales.

Desde hace unos años se han introducido en el arsenal de diagnósticos por neuroimagen dos técnicas importantes: la PET (positrón emisión tomography, tomografía por emisión de positrones) y la FMF (resonancia magnética funcional), que permiten ver con gran precisión no sólo la morfología normal o patológica de los distintos centros cerebrales sino también su estado funcional.

Basados en esta posibilidad de saber qué centros nerviosos entran en actividad cuando practicamos diversas maniobras o movimientos o cuando realizamos diferentes operaciones mentales, algunos, como P. Roland, han llegado a precisar

las áreas cerebrales donde asienta nuestra capacidad de pensar. Representantes del monismo materialista fueron los presocráticos y, más recientemente, Hume.

Según Sherrington, Premio Nobel, contemporáneo de Cajal, uno de los padres de la neurofisiología, en una charla en la BBC decía:

“El estudio de los procesos neurales incide más y más sobre el estudio de la mente, pero todavía hay procesos que parecen estar más allá de cualquier fisiología del cerebro. Es demasiado salto para que yo de una reacción eléctrica en mi cerebro pase, de pronto, a ver el mundo que me rodea”.

Lorenz opinaba que:

“El hiato entre cuerpo y alma es insalvable. Yo no pienso que sea una limitación debida al estado de nuestros conocimientos y que un avance utópico de éstos nos lleve a las puertas de la solución del problema”.

Algo parecido pensaba Tindall:

“Es impensable el paso de la física del cerebro a los correspondientes hechos de conciencia. Aun admitiendo que un pensamiento definido y una reacción molecular definida ocurran simultáneamente, en el cerebro no poseemos el órgano intelectual que nos permita pasar de uno a otro”.

Laín Entralgo escribió:

“La vida en general y por excelencia la vida humana, no puede ser científicamente conocida sin la biología molecular, mas tampoco sólo con ella; en sí misma considerada, la vida es algo más que biología molecular”.

## **Sensación**

Es la reacción que producen los impulsos nerviosos, originados por un estímulo sensorial, en la corteza del cerebro. Es un proceso puramente físico-químico.

## **Percepción**

Es la sensación consciente, es decir, los impulsos evocados en la corteza sensorial que pasan a ser un fenómeno consciente para el sujeto que percibe. La percepción necesita, por tanto, de la sensación, que es la fase neurológica de la percepción.

La segunda fase, el paso de lo sentido a la percepción, aun siendo un fenómeno común al hombre y a los animales superiores, rebasa el ámbito neuronal, por lo que es cualitativamente distinto de la sensación.

Supongamos que un individuo está mirando un libro. Si pudieran decir sus neuronas del área visual primaria de la corteza cerebral qué es lo que experimentan, al recibir los impulsos nerviosos que han provocado los rayos luminosos que provienen del libro, dirían que están recibiendo una serie de descargas (potenciales evocados) de una frecuencia dependiente del color y de la intensidad de la luz que proviene del libro y que ellas, si la intensidad de esos potenciales evocados es suficiente, se descargan sobre neuronas de las áreas de asociación visual. Lo que no dirían es que están viendo el libro, porque no lo ven.

En efecto, entre recibir impulsos y ver hay un salto. Además, aun admitiendo que pudieran reflejar una cierta imagen del objeto, la referirían a ellas mismas, no a un libro independiente y alejado de ellas. Los impulsos nerviosos que llegan cerebro, son de la misma naturaleza, se reducen a cambios de potencial y a la liberación de neurotransmisores.

Las neuronas, a pesar de sus amplias capacidades funcionales, tienen limitaciones y una de ellas es que si una neurona recibe información de diferentes áreas sensoriales, la tiene que recibir de forma sucesiva, pues la llegada de un impulso bloquea la recepción de otros impulsos. Y si la información la recibe de manera sucesiva cada neurona necesitaría una memoria para almacenar la información que recibe en distintos momentos e integrarla.

Pero las neuronas como tales no tienen un centro de memoria. Por otra parte, las neuronas siempre responden de la misma manera, aunque sea muy diferente la información que llegue. Algo similar ocurre con las columnas neuronales de la corteza cerebral.

La percepción implica ver, oír etc, y no sentir una serie de descargas en las áreas sensoriales correspondientes, no es localizar las imágenes dentro de uno mismo, sino sentir las como algo extra cerebral, y ser conscientes de que se está percibiendo, lo que implica ya un primer grado de reflexión.

Si la percepción es meta-neuronal, con mayor razón lo ha de ser el pensamiento, que es un proceso propio de la especie humana. Aun considerando el carácter meta-neuronal de la abstracción, la información sensorial y la actividad integradora del cerebro no son inútiles. Si falla este paso, no se puede llegar a abstraer. Entonces ¿quién es el que piensa?

Los avances científicos que se han producido durante los últimos ciento cincuenta años sobre la estructura y el funcionamiento del sistema nervioso han

puesto de manifiesto el papel rector que el cerebro ejerce respecto del resto del organismo.

Todas las funciones orgánicas están reguladas por el cerebro y hay un permanente flujo de información entre los órganos y el cerebro.

En los últimos años se han desarrollado una serie de técnicas que han permitido un avance espectacular del estudio del cerebro:

Se han delimitado distintas áreas de la corteza cerebral especializadas en recibir y procesar las informaciones sensoriales y controlar las reacciones musculares: áreas auditivas, visuales, motoras, etc.

Sin embargo, estas áreas especializadas no representan apenas una cuarta parte de la corteza cerebral; el resto, las denominadas *áreas de asociación*, no cumplen ninguna función específica y parecen estar encargadas de interpretar, integrar y coordinar las informaciones procesadas por las *áreas sensoriales y motoras*.

Las áreas de asociación serían responsables así, de nuestras funciones mentales superiores: lenguaje, pensamiento, razonamiento, memoria, planificación de la acción, creatividad, etc.

Cada uno de los hemisferios controla y ejecuta funciones diferentes o aspectos diferentes de una misma función. En términos generales, parece que en la mayor parte de las personas el hemisferio izquierdo controla la habilidad lingüística, numérica y de pensamiento analítico, mientras que el hemisferio derecho controla las habilidades espaciales complejas, como la percepción de patrones y aspectos de ejecución artística y musical.

Sin embargo, las actividades complejas requieren de la interrelación de los dos hemisferios. Así, por ejemplo, cuando leemos un relato, el hemisferio izquierdo entiende el significado de las palabras, pero es el hemisferio derecho el que capta el contenido emotivo y las imágenes utilizadas.

Por otra parte, hay muchas funciones, principalmente de las áreas primarias sensoriales y motoras que parecen idénticas en ambos hemisferios. En definitiva, hay una especialización funcional pero la actividad conjunta de ambos hemisferios es necesaria para el funcionamiento integral del cerebro. La participación de los dos hemisferios en las actividades psico-orgánicas es variable, según los individuos: las reglas a que esto obedece y las razones que la determinan (genéticas, sociales) son todavía poco conocidas.

Por consiguiente, aunque ciertas funciones de la mente están localizadas en determinadas regiones cerebrales, el cerebro se comporta como un todo unificado.

Estos descubrimientos ponen de manifiesto ante todo, lo mucho que queda por conocer en torno al cerebro humano, pero han sido suficientes para replantear el problema clásico de la relación entre el cuerpo y la mente, en términos de la relación entre el cerebro, en cuanto centro que recibe los estímulos del medio, los integra con la experiencia acumulada de diversas estructuras, produciendo las respuestas correspondientes, y la mente, como conjunto de los procesos de recepción y procesamiento de información y de la ejecución o inhibición de las respuestas.

La estructura del problema, sin embargo, sigue siendo básicamente la misma:

*¿Son los procesos mentales distintos o idénticos a los procesos cerebrales? Si son idénticos, ¿cómo los procesos cerebrales producen los procesos mentales?*

*Si mente y cerebro son realidades distintas, ¿cómo interactúan entre sí? Como es realmente la mente? ¿Cuál es la relación entre la mente y el cuerpo físico?*

Buscamos respuestas a estas preguntas, mientras los científicos están trabajando duro para resolverlas.

Para explicar esto, conviene decir que la mente humana es posiblemente una de las herramientas más poderosas que existen, capaces de cambiar su entorno y pasarlo del plano de pensamiento, a la completa realidad

Es por todos conocido que, cualquier obra que el hombre haya realizado, ya sea una gran obra de ingeniería, o una máquina de calcular, estuvo antes en la mente de alguien, en su imaginación, en sus pensamientos, con los cuales idealizó un proyecto y la forma de ponerlo en práctica hasta convertirlo en lo que se llama realidad.

Todo lo que se crea fluye del interior de la mente, de algo tan sumamente cotidiano como pensar, Pero, de donde fluyen los pensamientos?

Según Joe Dispensa neurólogo que se dedica al estudio del desarrollo del cerebro y la autoconciencia:

“El cerebro es un órgano de colosal plasticidad y podemos aprender a estimularlo, no solo en sus capacidades intelectuales, sino también emocionales y bioquímicas”

En sus estudios a personas que han experimentado remisiones espontáneas de enfermedades, el Dr. Dispensa ha encontrado aspectos comunes:

- Todas aceptaron que sus modos de pensar y sentir les habían ocasionado desequilibrios y daño a la salud.
- Comenzaron a formularse preguntas como: ¿qué debo cambiar para ser más feliz? etc.
- Se concentraron en pensar en la nueva persona que querían ser ( y eso crea nuevas redes neuronales).
- Todos aceptaron que existía una Inteligencia Universal o Inteligencia de Vida y que podían conectarse con ella.

Afirma el doctor Dispensa que mente y materia no están separadas, de modo que se puede usar la mente para influir en el mundo material, de hecho, lo estamos haciendo constantemente sin darnos cuenta.

El doctor Dispensa dice: Lo físico es una metáfora de lo psíquico, es lo mismo, podemos enriquecer la vida creando experiencias nuevas en nuestro cerebro (mente), todos somos creadores, solo basta con conectarnos con esa inteligencia cósmica de la vida, con esa mente total.

El estudio de la mente humana ha fascinado a naturalistas, médicos y filósofos, desde tiempos inmemoriales.

Este hecho no resulta sorprendente, ya que la adecuada comprensión del funcionamiento y de la naturaleza de la mente humana, constituye (con mucho), el elemento más importante para la comprensión de la naturaleza del ser humano, y de todo aquello que a través de la mente nos es conocido.

En los últimos años, la investigación acerca de la naturaleza de la mente humana, ha girado en buena parte en torno a las discusiones acerca del así llamado problema mente-cerebro.

La literatura en torno a este problema es en la actualidad, copiosa, y no deja de incrementarse día a día.

Este interés por el tema es particularmente notorio en el mundo anglosajón, donde proliferan las discusiones entre neuro-científicos, toda esta intensa actividad intelectual podría hacer pensar que estamos tratando aquí con un problema nuevo.

Sin desconocer, que el desarrollo de la neurociencia contemporánea ha permitido visualizar el problema bajo perspectivas originales, nos parece que el problema mente-cerebro no es sino una forma modificada de una interrogante que viene ocupando a filósofos y científicos desde hace más de 25 siglos.

Pensamos que el problema mente-cerebro, no es sino otra variante de un multiseccular dilema expresado de diversas formas disyuntivas como: alma-cuerpo, materia-forma, espíritu-materia, mente-cuerpo o mente-cerebro.

Desde el albor de la ciencia y de la filosofía en la Grecia antigua, hasta la época histórica llamada del renacimiento, se produjeron grandes avances en la comprensión del ser humano y de su vida mental, tanto desde la perspectiva que hoy llamaríamos científica, como desde la perspectiva filosófica.

Sin embargo, el gran desarrollo de la ciencia empírica y de la técnica, especialmente a partir del siglo XVII, condicionó un abandono relativo y hasta un descrédito de aquellos conocimientos no estrictamente derivados de la ciencia experimental o no relacionados con los desarrollos técnicos que en diversas partes del mundo no han dejado de florecer.

El cambio de las condiciones de vida, posibilitado por la técnica, ha sido de tan colosales proporciones, que el tipo de conocimiento ligado más próximamente a este desarrollo, ha venido a ocupar un papel preponderante en el concierto del saber, capitalizando en su favor el prestigio del que durante siglos gozaron en la cultura la filosofía y la teología.

El singular desarrollo de las ciencias biológicas y médicas, experimentado desde mediados del siglo pasado en el mundo occidental, ha permitido alcanzar al fin del milenio, una comprensión muchísimo más precisa de la estructura y de la función del sistema nervioso, estructura del organismo humano asociada, más que ninguna otra, al normal desenvolvimiento de la vida mental.

No obstante, este innegable progreso en el acumulo de conocimientos empíricos, relativos a la estructura y a la función del sistema nervioso en los animales, y en el ser humano, ha hecho que un número creciente de investigadores del área de lo que ha venido a denominarse las neurociencias, haya comenzado a tomar conciencia de la distancia inmensa que subsiste aún entre la realidad bruta de estos datos experimentales, y la posibilidad de responder, de un modo



mínimamente satisfactorio, a las preguntas acuciantes que estos mismos investigadores se hacen en relación a la naturaleza de la mente humana.

Es así como los últimos años han visto resurgir muchas de las cuestiones frente a las cuáles se debatió la filosofía clásica durante siglos.

Hemos llegado a un tiempo en que los estudios científicos sobre la mente humana han avanzado más que la información que sobre ellos se desprende, quizá es que los conocimientos adquiridos en los últimos años sean demasiado revolucionarios y complejos para ponerlos aún en evidencia ante el público común.

Según Morton Hunr investigador científico:

“La memoria activa puede contener miles de millones de veces la información que contiene el más grande de los ordenadores”.

En comparación con cualquier otra cosa del universo conocido, el cerebro es inconmensurablemente más complejo.

R.M. Restak, neurólogo:

“Quizás tengamos que cambiar algunas de las ideas que más celosamente hemos sostenido, antes que podamos comprender la misteriosa estructura del cerebro”.

Buddha:

“Nosotros somos lo que pensamos. Todo lo que somos lo somos por nuestros pensamientos”.

Existe un intelecto y una acción superior en el diseño, y desarrollo de la relación entre el cerebro y mente, algo que está mucho más allá de lo que el hombre ha podido entender hasta ahora.

Este intelecto está comandado por lo que se ha llamado, “Energía Inteligente”, que es la energía primaria que controla las partículas subatómicas.

Conexión con la energía de inteligencia infinita ¿qué es esto? Os preguntaráis muchos. Pues no es una definición que yo me haya inventado, sino que es uno de los últimos descubrimientos científicos de la era moderna.

Para explicar esto, conviene recordar de nuevo, que la mente humana es posiblemente, una de las herramientas más poderosas que existen, capaz de cambiar su entorno y convertirlo de estado de pensamiento a realidad completa.

Es decir cualquier obra humana que el hombre haya realizado, ya sea una gran obra de ingeniería o una máquina espectacular que raya casi en la ciencia-ficción, estuvo antes en la mente de alguien, en la imaginación, en sus pensamientos, con los cuales idealizó un proyecto y la compleja forma de ponerlo en práctica, hasta convertirlo en lo que se llama realidad.

Todo lo que se crea fluye del interior de la mente, algo tan sumamente cotidiano como pensar y aún no se conoce con detalle su proceso, ¿de dónde se salen los pensamientos? ¿Por qué no se oyen? ¿Qué son exactamente? ¿Cuál es el vínculo de ellos con el resto del universo que se manejan por las mismas reglas?

Se han realizado multitud de experimentos a este respecto, el más famoso y dado por casualidad, es el síndrome del cuarto oscuro, realizado en ambientes de guerra, donde al cabo de 26 horas de oscuridad completa, y silencio absoluto, y bajo unas circunstancias todavía no muy claras, los pensamientos se hacen sonoros y los podemos oír como si hablásemos.

Los aceleradores de partículas también han añadido nuevos puntos de vista al tema. El átomo no es más que un grupo de partículas subatómicas.

Hasta ahora sólo la física cuántica había tomado en consideración su existencia, pura teoría, pero alguien pensó en ellas las colocó en un acelerador y pudo observarlas.

Es decir las cosas existen porque alguien piensa en ellas, si nadie pone algo en la corriente de la existencia, ese algo es como si no existiera, eso está claro, aunque el tema va más allá y los científicos apuntan a que el pensamiento es capaz de hacer crear ciertas partículas esenciales, a partir de los pensamientos dirigidas a ellas. Se cree que al ser la energía y la materia intercambiables, tal como descubrió Albert Einstein, y el pensamiento estar compuesto de energía inteligente, puede crear y dominar la realidad a nivel material, mediante la irradiación de impulsos eléctricos, parecidos a los neuronales, pero con transmisores mucho más amplios.

Se piensa que la mente humana utiliza ese mismo impulso con el subconsciente para crear realidad...

Esto es un punto todavía en estudio, pero que los investigadores toman cada día más en serio, en vista del universo abismal que encierra la mente... En

realidad, la última frontera, no es el espacio, ni las profundidades marinas, es la mente humana ...

La moderna ciencia de la mente puede muy bien complementar en muchos detalles teóricos y prácticos las doctrinas filosóficas orientales, pudiendo verter estas últimas al lenguaje conceptual de la edad moderna, facilitando su aplicación curativa y teórica a los problemas del individuo y de la sociedad de nuestro tiempo.

Los grandes resultados curativos alcanzados por la psicología analítica, especialmente por Carlos Jung, han dado el paso definitivo hacia el reconocimiento de la importancia de la sabiduría oriental.

*“En nuestro futuro, influye lo que hacemos, mucho menos que lo que pensamos”.*

### **1.2.3. La atención**

Según el monje budista Nyanaponika Thera.

*“La atención es la llave maestra infalible y el punto de partida para el conocimiento de la mente, la herramienta perfecta y el punto focal por el desarrollo de la mente, la manifestación más elevada y el punto culminante de la libertad mental”.*

Prestar atención, es algo que hacemos de manera tan selectiva y fortuita, pero no solemos ver lo que se halla delante de nuestra propias narices, ni escuchar los sonidos que nos transmite el aire, y lo mismo sucede con el resto de los sentidos .

Nos hemos especializado en permanecer desconectados la mayor parte del tiempo y en ignorar incluso, que estamos desconectados. Si examinamos este fenómeno, echando de vez en cuando un vistazo a nuestra vida interna y externa, nos daremos cuenta de que nos pasamos la vida desconectados.

Estamos desconectados de nuestras sensaciones, desconectados de nuestras emociones, desconectados de nuestros impulsos, desconectados de nuestros pensamientos, desconectados de lo que decimos y desconectados también de nuestros cuerpos.

¿Y no es posible que estemos también desconectados de lo que llamamos “mundo externo”, del efecto que provocamos en los demás, de lo que

les preocupa y les interesa?... Bastaría sólo prestarle atención para leerlo claramente en sus rostros o advertirlo en su lenguaje corporal.

Tenemos más sentidos de lo que creemos, la intuición es una especie de sentido, pero también lo es la propio-cepcción (el conocimiento de la posición que nuestro cuerpo ocupa en el espacio) o la intero-cepcción (la sensación del cuerpo como una totalidad). También la mente puede ser contemplada como un sentido.

La mayor parte de lo que sentimos y sabemos sobre nuestro paisaje interno y externo, se completa a través del procesamiento que tiene lugar en la mente.

Consideremos los efectos que implica la desatención a los datos que continuamente, nos proporcionan nuestro cuerpo y nuestra mente.

Mal podemos cuidar adecuadamente nuestro cuerpo y nuestra mente si ignoramos los signos y síntomas, aún sutiles, que se presenten.

Tal des-atención, puede acabar conduciéndonos a una des-conexión, una atrofia, y una obstrucción de vías, cuya integridad resulta esencial para el mantenimiento de los procesos dinámicos necesarios para la conversión de la salud.

Esta des-conexión, puede dar lugar a una dis-regulación en la que las cosas pueden comenzar a funcionar mal, y nos alejen de nuestro equilibrio homeostático.

La des-conexión da lugar a una dis-regulación, y por último, acaban provocando un claro des-orden celular, tisular, orgánico, y sistémico, que va acompañado de la emergencia de todo tipo de procesos caóticos, que acaban manifestándose como mal-estar, o dicho de otro modo, como enfermedad.

Pero siempre es posible, por más atención que prestemos, tener percepciones equivocadas, cuando por cualquier motivo, no nos damos cuenta de lo que ocurre en un determinado momento.

Así pues, el hecho de no prestar la necesaria atención a ese momento de percepción equivocada, puede acabar provocando un malentendido, una evaluación errónea de la situación o circunstancia, y una atribución equivocada de la causa concreta.

La práctica de la atención, nos enseña a escuchar nuestro cuerpo a través de todas las ventanas sensoriales, y a atender el flujo de nuestros pensamientos y sentimientos, iniciando así el proceso de restablecimiento con nuestro propio paisaje interno.

Esta atención alienta una familiaridad y una intimidad con el despliegue de nuestra vida, en lo que llamamos cuerpo y de lo que llamamos mente, que alienta y profundiza el bienestar, con lo que instante a instante, la vida nos depara. Es entonces cuando nos alejamos del malestar y la enfermedad, y nos acercamos a la armonía y la salud.

Para conseguir éste equilibrio vamos a estudiar, y profundizar en lo que vamos a llamar de ahora en adelante la “*atención plena*” que va a ser a su vez uno de los elementos más importantes junto con la respiración de cualquier tipo de meditación.

Se podría decir que la *atención plena*, es una conciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante, mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente.

La *atención plena* quizá sea entre todas las prácticas meditativas de sabiduría, desarrolladas por las culturas tradicionales de todo el mundo, la más básica, la más poderosa, la más universal y la más fácil de entender y de llevar a cabo.

También es, la que más necesitamos hoy en día, porque no es más que la capacidad a la que todos podemos acceder, de saber lo que realmente está sucediendo, tal y como está sucediendo.

El maestro de vipassana Joseph Goldstein, la define como:

*“La cualidad de la mente que está presente sin juicio ni interferencia alguna. Es como un espejo, refleja claramente todo lo que desfila ante él”.*

Si comparamos a la *atención plena* a un espejo, se trata de un espejo que conoce de manera no conceptual todo lo que cae dentro de su alcance, y que al no ser tridimensional, se asemeja más a un campo electromagnético que a un espejo, un campo de conocimiento, un campo de conciencia, un campo que, como un espejo, está esencialmente vacío y, en consecuencia puede contener todo lo que desfila frente a él.

Si la *atención plena* es una cualidad innata de la mente, también es una cualidad que puede perfeccionarse a través de la práctica sistemática. De eso precisamente trata la meditación, del cultivo deliberado y sistemático de la presencia atenta y, a través de ella, de la sabiduría, de la compasión y de cualquier otra cualidad de la mente y el corazón que nos libere de los grilletes de la ceguera y de la ilusión.

La aplicación de la *atención plena* da lugar a la aparición de la conciencia. Cuanto mayor y más estable sea nuestra *atención plena*, mayor será la conciencia y la profundidad de la comprensión que podrá proporcionarnos.

Y puesto que, no hay nada especialmente budista, oriental, occidental, norteamericano o sureño, en el hecho de prestar atención a la conciencia, la esencia de la atención plena es algo absolutamente universal, que tiene más que ver con la naturaleza de la mente humana, que con ideologías, creencias o culturas. Está más relacionada con la capacidad de conocer, que con una religión, filosofía, o cualquier punto de vista concreto.

Hay muchas formas de conocimiento, pero la *atención plena* las incluye y reúne todas, del mismo modo que también podríamos decir que sólo hay una *verdad*, pero hay muchas formas de expresarla, en la inmensidad del tiempo y del espacio, y la gran diversidad de las condiciones culturales y locales.

Todas las culturas, tanto antiguas como contemporáneas, valoran la importancia de la atención plena, aunque quizá no la conozcan con ese nombre. De hecho podríamos decir que nuestra vida y nuestra experiencia dependen de la claridad de la mente como espejo y de su capacidad para reflejar, contener, descubrir y conocer fielmente las cosas tal como son.

Nuestros ancestros, por ejemplo, debían llevar a cabo evaluaciones instantáneas y exactas de la situación casi instante tras instante, porque de ello dependía su supervivencia individual y hasta la extinción de toda la comunidad.

Quienes hoy poblamos la tierra descendemos de generaciones de supervivientes, porque la mente que podía darse cuenta de lo que estaba ocurriendo, y saber en qué podía confiar y a que debía reaccionar, disponía de una clara ventaja evolutiva, y quienes, por el contrario tenían espejos deformados, no podían tomar decisiones que garantizaran su supervivencia, y transmitir sus genes a sus sucesores.

En este sentido, los espejos claros que puedan reconocer y reflejar de inmediato todas las cuestiones relacionadas con la supervivencia, que atraviesan el umbral de nuestros sentidos, nos proporcionan una clara ventaja evolutiva. Somos los herederos de ese proceso continuo de selección y auto-percepción. Si nos detenemos a pensar en ello, todos nosotros somos realmente seres milagrosos que se hallan por encima de la media, muy por encima de la media.

A lo largo de los siglos, la capacidad innata universal de la que todos disponemos, para sintonizar perfectamente nuestra percepción en nuestra conciencia se ha visto explorada, cartografiada, conservada, desarrollada y perfeccionada, no tanto por sociedades cazadoras y recolectoras de la prehistoria, ni por la agri-

cultura y la división y especialización del trabajo o por la emergencia de tecnologías avanzadas, sino más bien por los monasterios.

Estos entornos deliberadamente aislados aparecieron muy temprano y han atravesado multitud de vicisitudes, renunciando a las preocupaciones mundanas, para poder dedicar toda su energía al cultivo, el perfeccionamiento, y la profundización de la atención plena, empleándola para investigar la naturaleza de la mente, con la intención de liberarse de la cárcel de la aflicción y el sufrimiento y alcanzar el conocimiento claro de lo que significa ser plenamente humano.

En el mejor de los casos, esos monasterios fueron auténticos laboratorios para la investigación de la mente, en los que los monjes siguen todavía dedicándose a ese menester, desempeñando simultáneamente el rol de científicos y de objeto de estudio. Esos monjes y monjas y unos pocos legos ocasionales, se sirvieron del ejemplo del Buda y de sus enseñanzas.

El Buda, como sabemos, fue una persona que, por diversas razones tomó la decisión de sentarse y dirigir su atención a la cuestión central del sufrimiento, la investigación de la naturaleza de la mente, su capacidad para librarnos de la enfermedad, la vejez, la muerte sin negarlos ni tratar de eludirlos.

Para ello usó su propia mente, (un instrumento del que todos disponemos, aunque pocos ejercitan) desarrollando la actividad de la atención, de la conciencia y de la capacidad de comprensión y visión profunda por que de ella se derivan.

Cuando se le preguntó al respecto, sorprendidos por su sabiduría, luminosidad y presencia el Buda no se describió a sí mismo como un Dios como hacían otros, sino sencillamente como un ser despierto.

El despertar de Buda se derivó directamente de su experiencia de ver profundamente la condición y el sufrimiento humano, y del descubrimiento de un camino para salir del ciclo aparentemente interminable el autoengaño, la percepción ilusoria y la aflicción mental, y de acceder a la libertad, ecuanimidad y sabiduría que todos poseemos de manera innata.

Lo que corrientemente llamamos atención, es una de las funciones de la conciencia, sin la cual no existiría la percepción de ningún objeto. Si un objeto ejerce un estímulo lo suficientemente fuerte, la atención despierta en su forma básica, o sea, como una toma de contacto inicial del objeto, o fijarse en él.

A causa de esto, la consciencia irrumpe a través de la oscura corriente del subconsciente (una función que se ejerce innumerables veces cada segundo que uno está despierto), esta función de atención germinal, o inicial, es un pro-

ceso todavía bastante primitivo, pero de importancia decisiva, constituyendo el primer brote de la consciencia desde su substrato primitivo.

De ésta primera fase perceptual sólo resulta una imagen del objeto, muy general y confusa, si se mantiene el interés con el objeto, o si su impacto sobre los sentidos es lo suficientemente fuerte, una atención más estrecha empezara a dirigirse a los detalles.

La atención entonces dependerá no sólo en las diversas características del objeto, sino también en su relación con el observador. Esto capacitará a la mente para comparar la percepción presente, con otras similares recogidas en las experiencias.

Esta fase, la llamada en psicología pensamiento asociativo, marca un paso muy importante en el desarrollo mental. También nos muestra la íntima y constante conexión entre las funciones de la memoria y de la atención pronta, ya que la atención sólo suministraría hechos aislados.

Es a partir del pensamiento asociativo que se deriva el siguiente paso importante en el desarrollo evolutivo; la generalización de la experiencia, o sea, la capacidad de pensamiento abstracto. La mayor parte, con mucho, de la vida mental de la humanidad de hoy, se desenvuelve en el plano de esta segunda fase.

En este caso, la percepción es desde luego más detallada y comprensiva, pero no necesariamente más veraz. Está todavía más o menos adulterada por asociaciones equivocadas y otras adicciones, por prejuicios emocionales e intelectuales, vagos deseos e ilusiones, etcétera y, sobre todo, por la principal causa de honda ofuscación: la presunción, consciente e irreflexiva, de que ya hay una sustancia permanente en las cosas...

Las funciones de la atención son producir una creciente claridad e intensidad de la consciencia y presentar una imagen de la realidad que va incesantemente depurándose de cualquier falsificación.

En todas las fases del desarrollo progresivo de la atención lo que posibilita la transición al siguiente grado, es un aumento en la intensidad y calidad de la atención. Si la mente humana quiere una cura para su enfermedad actual, y decide situarse en el camino hacia un progreso evolutivo superior, tendrá que comenzar a través de las puertas de la atención.

Solamente con un nuevo avance en la claridad mental, esto es en la calidad de la atención, podrá volver a impartir un nuevo movimiento y un nuevo progreso a las estructuras de la conciencia.



Según la atención se va educando vamos tomando conciencia cada vez más clara de lo que realmente nos sucede a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de la percepción.

Para ir educando la atención, uno de los elementos que debemos que tener en cuenta es la *minuciosidad*. La falta de minuciosidad o su negligencia sería precisamente lo opuesto de una cualidad que merezca el nombre de atención y privaría al método de sus posibilidades de éxito.

El estado de *atención plena* nos remite al estado seminal de las cosas. Cuando lo aplicamos a la vida de la mente, significa que la observación revierte a la primerísima fase del proceso de percepción, cuando la mente está todavía en un estado puramente receptivo, y cuando la atención se limita a un simple apercebimiento del objeto, pero esta fase tiene una duración muy corta y apenas perceptible, y tal como hemos dicho, proporciona una imagen superficial, incompleta, y a menudo defectuosa del objeto.

El corregir y suplementar esa primera impresión, es labor de la siguiente fase de la percepción, pero no siempre sucede así. A menudo la primera impresión se da por sentada e incluso se añaden nuevas distorsiones. Aquí es donde comienza el trabajo de la *atención plena*, ésta confirma la minuciosidad de su procedimiento limpiando y reparando cuidadosamente el terreno para todo el proceso mental subsiguiente.

La *atención plena* consiste en un escueto y exacto registro del objeto. No es una tarea fácil como parece, dado que no es lo que habitualmente hacemos. Al hombre normalmente, no le interesa el conocimiento desinteresado de las cosas tal y como verdaderamente son, sino su manejo juzgándolas desde el punto de vista de su propio interés, que puede ser amplio o estrecho, elevado o bajo. Añade etiquetas a las cosas que conforman su universo físico y mental, y esas etiquetas, en su mayor parte, muestran claramente la impronta de su auto interés y su visión limitada.

Es en semejante montaje de etiquetas en el que generalmente vive el hombre, y éste es el que determina sus acciones y reacciones, De aquí que una actitud de *atención plena* y libre de etiquetas abrirá al hombre un nuevo mundo. Al ir desarrollando la actitud de *atención plena*, nos iremos dando cuenta de que hay una serie de procesos físicos y mentales, representados por los correspondientes aspectos de percepción, que se siguen los unos a los otros en rápida sucesión.

Notaremos además, cual raramente es consciente la mente de un objeto desnudo o puro, sin ningún avistamiento extraño. Por ejemplo, la percepción visual normal, si es de algún interés para el que lo ve, raramente se representara

el objeto visual puro y simple, sino que el objeto aparecerá a la luz de juicios subjetivos añadidos tales como: bonito o frío, agradable o desagradable, en útil, inútil.

Este estado, está íntimamente entrelazado con adiciones subjetivas, en el que la percepción se instalará en el almacén de la memoria y, cuando sea de nuevo extraída por el pensamiento asociativo, éste ejercerá su influencia deformante, y también lo hará sobre percepciones futuras de objetos similares, así como sobre los juicios, decisiones, estados de ánimo, etc. conectados con ellas.

La labor de *la atención plena*, es eliminar todos estos agrietamientos extraños al propio objeto que está en ese momento en el campo de percepción. Esto exigirá una práctica constante durante la cual la atención, aumentando gradualmente su penetración, usará filtros cada vez más finos, a través de los cuales, se cribarán los añadidos, primero los más groseros y luego los más sutiles, hasta que sólo quede el objeto puro.

Al ir desarrollando la *atención plena* y prestar paciente atención a los hechos básicos del proceso mental, ésta es capaz de iluminar la misteriosa oscuridad de la mente y aprehender firmemente sus huidizo flujo.

La práctica sistemática de la *atención plena*, proporcionará todo el conocimiento a la mente que le es esencial para fines prácticos, o sea, para el dominio del desarrollo, y liberación final de la mente. Una vez que una clara conciencia y comprensión se hayan establecido firmemente, la luz se esparcirá gradual y naturalmente, y alcanzará incluso los rincones más oscuros y distantes de la mente, que hasta aquel momento habían sido inaccesibles.

Esto se deberá principalmente al hecho de que el instrumento mismo de esa investigación para lograr el conocimiento, habrá sufrido un cambio radical: la mente que indaga, al hacerlo así, habrá ido ganando en lucidez y fuerza de penetración.

Este trabajo de la *atención plena*, no sólo tiene importancia para el análisis, es decir la función *discriminadora* de la mente, por la que se revelan los elementos que componen el objeto, sino que también es de gran ayuda para la igualmente importante *síntesis*, es decir para encontrar las *conexiones y relaciones* del objeto con otras cosas, su interacción con ellas y su naturaleza condicionada y condicionante. Muchas de estas cosas pasarían desapercibidas si el período de *atención plena* no es lo suficientemente largo.

La atención desarrollada de esta forma puede ver las cosas sin el efecto constrictor e uniformante de los juicios habituales, las ve siempre de nuevo, como si fuera la primera vez; por tanto, sucederá cada vez con mayor frecuencia

que las cosas tendrán algo que revelar, nuevo y digno de ser tomado en consideración.

La permanencia paciente en tal actitud de *atención plena*, abrirá anchos horizontes a la propia comprensión, obteniendo así, aparentemente sin esfuerzo, resultados que habrían sido negados a los esfuerzos excesivos de un intelecto impaciente.

Al practicar la *atención plena*, el primer impacto fuerte que recibirá la mente del observador será probablemente la confrontación directa con el factor constante del cambio. La práctica de la *atención plena* nos hará comprender a la fuerza, que el cambio está siempre con nosotros, que incluso en una mínima fracción de tiempo, la frecuencia en la que ocurren los cambios escapa a nuestro conocimiento.

Es así que, probablemente por primera vez nos percatemos no sólo intelectualmente, sino de forma que afecte a todo nuestro ser, de la clase de mundo en el que realmente vivimos.

Encarándonos con el cambio, como algo experimentado vivamente en el cuerpo y mente, habremos empezado “ *a ver las cosas como real mente son* ”

A la *atención plena*, sólo le concierne el presente. Ella nos enseña lo que tantos han olvidado: a vivir con plena conciencia el aquí y el ahora. Nos enseña a afrontar el presente sin intentar refugiarnos en pensamientos sobre el pasado o el futuro.

El pasado y el futuro son, para la conciencia del hombre corriente, objetos no de observación, sino de reflexión, y en la vida corriente, el pasado y el futuro no se toman sino raramente como objeto de reflexión verdaderamente sabia, siendo la mayor parte de las veces objetos de un soñar despiertos, y de vanas imaginaciones que constituyen los principales enemigos de la red de atención y de la comprensión.

Cuando la atención no ha sido educada, se permite que los pensamientos fragmentados sobre el pasado y el futuro se sumerjan en el subconsciente sin haberles prestado la debida atención, por tanto es natural que afecten a la estructura básica del carácter, las disposiciones y las tendencias. De la misma forma tienen la capacidad de reducir gradualmente el alcance y la lucidez de la conciencia en general, y también su plasticidad, es decir su capacidad para ser formada, transformada y desarrollada.

Los pensamientos sobre el pasado y el y sobre el futuro son el material principal de los ensueños a los que nos libramos con los ojos abiertos y que persis-

ten interminablemente repetitivos, ocupando el estrecho espacio de la conciencia en el momento presente, sin darle oportunidad para formarse y haciéndola, de hecho, todavía más informe.

**Hay cuatro clases de atención**, idénticas en función pero diferentes en enfoque. La atención puede centrarse en el cuerpo, las sensaciones, la mente o los objetos mentales. Cualquiera de estos elementos puede servir como un punto fijo de la plena atención a la corriente de la conciencia.

### 1.2.3.1 Atención al cuerpo.

El meditador atiende a cada momento de su actividad corporal, tales como la postura y los movimientos de sus miembros. El meditador percibe su movimiento corporal y su posición al margen de lo que hace. Deja de lado los objetos de su acto y se centra en el mismo acto corporal.

*La contemplación del cuerpo* comienza con la atención a la inspiración y la expiración, se trata de un ejercicio de atención y no de un ejercicio de respiración.

En el caso de la práctica budista no hay retención de aliento y ninguna intervención sobre el mismo. No hay más que una pura observación práctica con toda calma de su curso natural, con atención firme y constante, pero cómoda y elástica, es decir sin esfuerzo, se observa que la respiración es larga o corta, pero no se la regula deliberadamente.

Sin embargo, mediante la práctica regular, la calma, la uniformidad y la profundidad del aliento se producirán por sí mismas con toda naturalidad; así como la tranquilidad y la profundidad del ritmo total de la vida.

De esta manera, la atención a la respiración es un importante factor de salud física y mental aunque esto no sea más que un resultado accesorio de la práctica.

La respiración está siempre con nosotros. Por tanto, podemos y debemos prestar la atención durante cada minuto libre o vacío en el curso de nuestras ocupaciones cotidianas, aun cuando no sea posible hacerlo con la máxima atención que exige el ejercicio propiamente dicho, incluso una aplicación breve y fortuita de la mente al cuerpo de la respiración, echa los cimientos de una notable sensación de bienestar, de felicidad que se basta a sí misma, de invulnerable sosiego.

Tales dichas disposiciones de la mente, así como una atención siempre más despierta y natural, se desarrollarán mediante una práctica repetida.

Por ejemplo, efectuar algunos movimientos respiratorios conscientes, profundos y sosegados antes de comenzar un tipo de trabajo prolongado, será muy beneficioso tanto para uno mismo como para el trabajo. Cultivar un hábito así antes de tomar importantes decisiones, de pronunciar palabras responsables, de hablar con una persona excitada etc. evitarán muchos actos y palabras atolondradas, y conservará el equilibrio y la eficacia de la mente.

Simplemente observando nuestra respiración, podemos fácilmente y sin que nadie se dé cuenta de ello, replegarnos en nosotros mismos cuando queramos cerrarnos a las impresiones molestas, a la conversación vacía de interés de una vasta reunión, o a toda perturbación.

Estos ejemplos muestran que la atención a la respiración es muy eficaz para calmar la agitación o irritación física y mental, tanto para fines ordinarios, como también para los más elevados.

Es además un medio simple para conducir a las etapas iniciales de la concentración y de la meditación, y se utiliza como preludeo a otros ejercicios, sea como ejercicio, o por derecho propio.

La respiración se sitúa entre las funciones corporales voluntarias y las involuntarias, ofreciendo así un buen punto de partida para incrementar el control consciente ejercido sobre el cuerpo.

*“El hombre debe llegar a ser perfecto instrumento de sí mismo”.* Novalis

La atención a la respiración contribuirá también a la comprensión general de la verdadera naturaleza del cuerpo, así la tradición budista considera la respiración como representante de las funciones corporales.

En la atención a las posturas del cuerpo, la primera finalidad es la de aumentar la conciencia de lo que está haciendo el propio cuerpo en cada momento determinado: caminando, de pie, sentado o tendido.

Sucede con frecuencia que la preocupación de los pensamientos al caminar, eclipsa completamente la plena conciencia del acto de marchar; y que al no prestar atención únicamente a la actividad que está uno efectuando, mientras está de pie o sentado, no se tiene constancia de dichas posturas en sí mismas.

Si bien en la vida ordinaria no es posible, ni siquiera deseable estar siempre plenamente consciente de las posturas, la práctica de la conciencia de las posturas será sin embargo, favorable también por numerosas razones prácticas.

Dirigiendo la atención a la postura, se dominará toda prisa nerviosa de los movimientos al caminar y las distorsiones inútiles y perjudiciales del cuerpo; en el caso de malas posturas, serán evitadas o corregidas, evitándose así malformaciones y fatiga inútil del cuerpo y, por consecuencia de la mente. El movimiento controlado del cuerpo, es necesariamente la expresión de una mente en posesión de sí misma.

### **1.2.3.2 En la atención a las sensaciones...**

El meditador se centra en sus sensaciones internas, destacando si son agradables o desagradables. Se limita a percibir todas sus sensaciones internas tal como acuden a su atención. Algunas sensaciones son la primera reacción a mensajes de los sentidos, algunas son sensaciones físicas que acompañan a estados psicológicos, y otras son productos secundarios de los procesos biológicos. Sea cual fuere, la sensación queda *registrada*.

*El termino "sensación"* lo vamos a estudiar simplemente con el significado de sensación agradable, desagradable, o neutro, de origen físico o mental. No se va a utilizar en el sentido de emoción, que es un factor mental de naturaleza mucho más compleja.

La *sensación*, pues, en el sentido al que nos vamos a referir, es la primera reacción a cualquier impresión sensorial, y por consiguiente, merece la atención particular de quien aspira al dominio de la mente.

Se dice que la impresión sensorial es la condición principal de la *sensación*, mientras que por su parte, la *sensación* es la condición potencial del deseo, y el siguiente paso, la emoción, es el que da lugar al apego más intenso.

Es en el momento en que la *sensación* aparece que puede dar lugar al nacimiento de las emociones apasionadas de diversos tipos. Si al recibir una impresión sensorial se es capaz de interrumpir, parando la en la fase de la sensación y tomándola, apenas se manifieste, como objeto de la atención, la sensación no podrá engendrar el apego ni otras pasiones, se detendrá en las simples consideraciones de agradable, desagradable, o neutro, dando lugar a la comprensión, con lo cual tendremos tiempo de decidir la actitud o acción a adoptar.

La falta de control de la *sensación* que es corriente en el hombre ordinario, tenderá también a crear las exageraciones habituales, con toda la insatisfacción y decepción que ellas conllevan.

El hecho de tomar conciencia de modo breve y sencillo, pero repetidamente de la naturaleza de *las sensaciones* que acaban de nacer, tendrá una influencia grande sobre la vida emotiva.

En la atención a los estados mentales, el meditador se centra en cada uno de estos estados cuando acude a su conciencia. Sea cual fuere el estado de ánimo, la clase de pensamiento, o el estado psicológico que se presente, la mente se limita a registrarlos como tales. Si por ejemplo, hay enojo por un ruido molesto, en ese momento se limita a percibir enojo.

### **1.2.3.3 Atención a los objetos de la mente**

Es prácticamente la misma que la que acabamos de describir, con excepción del nivel en que se observa el funcionamiento la de la mente.

### **1.2.3.4 Atención a los contenidos mentales**

Más que percibir la cualidad de los objetos mentales cuando surgen, el meditador observa los objetos como objeto de la atención por ejemplo ruido molesto. Cada vez que surge un pensamiento, el meditador lo percibe como un esquema detallado para clasificar el contenido mental.

Cualquiera de estas técnicas de atención se abrirá paso a través de las ilusiones de continuidad y racionalidad que sostienen nuestra vida mental.

En el desarrollo de la *atención plena*, el meditador empieza a presenciar las azarosas unidades de la materia mental de las que está constituida la realidad.

De estas observaciones, emerge una serie de comprensiones acerca de la naturaleza de la mente. Con estas comprensiones, la atención madura perfección. La práctica de la percepción comienza en el punto en que la atención prosigue sin intervalo.

En la meditación perceptiva, la conciencia se fija en su objeto, de manera que la mente contempladora y su objeto surgen juntos en una sucesión. Esto, señala el comienzo de una cadena de percepciones (la *mente que se conoce a sí misma*) que finaliza en el estado de *Nirvana*

Lo primero que se comprende es que la percepción de los fenómenos contemplados es distinta de la mente que los contempla, facultad por la cual la mente puede contemplar su propio funcionamiento, que es diferente del funcionamiento que contempla.

El meditador sabe que la conciencia es distinta de los objetos que observa, pero ese conocimiento no se da en el nivel verbal como se expresa aquí. Más bien el meditador conoce esta delicada comprensión subsiguiente a su experiencia directa. Es posible que el meditador carezca de palabras para sus comprensiones; comprende, pero no tiene necesariamente que declarar esa comprensión.

Una vez el meditador se ha dado cuenta de la naturaleza separada de la conciencia y sus objetos, y continuando su práctica de percepción, debe ahondar en esta y llegar a una comprensión clara de que estos procesos.

El meditador ve que los fenómenos surgen como efectos de sus causas respectivas, no como resultado de la percepción por parte de algún agente individual.

Cada momento de la conciencia se produce de acuerdo con su propia naturaleza, al margen de la voluntad propia. El meditador llega a tener la certeza de que en ninguna parte de la mente puede detectarse ninguna entidad permanente.

Esta es una experiencia directa de la doctrina budista de *annata*, literalmente no yo, según la cual todos los fenómenos carecen de una personalidad que resida en ellos, y esto incluye incluso al propio yo.

El meditador ve su vida pasada y futura como un mero proceso condicionado de causa y efecto. Ya no duda de si el Yo existe realmente pues sabe que Yo soy es un correcto erróneo, se da cuenta de la verdad que encierran las palabras del buda en el *Canon pali*:

*“Del mismo modo que cuando se juntan las partes*

*Surge la palabra” carroza”,*

*Así ocurre con la noción de un ser*

*Cuando los agregados están presentes”.*

Cuando continúa la práctica de la percepción, el meditador observa que su mente contempladora y los objetos de ésta, vienen y van a una frecuencia incomprensible para él, todo su campo de conciencia es un flujo continuo.

El meditador se da cuenta de que su mundo de realidad se renueva a cada momento mental, en una cadena interminable. Con esta comprensión conoce la verdad de la impermanencia en las profundidades de su ser.



Al descubrir cómo los fenómenos surgen y se desvanecen a cada momento, el meditador llega a ver las cosas ni agradables ni fiables. Se establece el desencanto:

*“Lo que cambia constantemente no puede ser la base de ninguna satisfacción duradera”.*

Cuando el meditador se da cuenta de que su realidad privada carece de permanencia y es siempre cambiante, pasa un estado de indiferencia hacia su mundo de experiencia. Desde esta perspectiva separada, las cualidades impermanentes e impersonales de su mente, le conducen a verla como una fuente de sufrimiento. (*Dukka*)

Entonces el meditador continúa sin más reflexiones. Tras haber comprendido todo esto, el meditador empieza a ver claramente el principio y el fin de cada momento sucesivo de conciencia.

*El hecho de prestar consciente atención junto con la capacidad de lenguaje, nos caracteriza como especie, y es a través de ellos que comenzamos el viaje al camino de la transformación.*

BLOQUE 1: El origen de la meditación: Unidad didáctica 2

## **Bloque 2: Tipos de meditación**

### **Unidad didáctica 1**

#### **1.1. Tipos de meditación**

- 1.1.1. Meditación trascendental
  - 1.1.1.1. ¿Que es un mantra?
  - 1.1.1.2. ¿Cómo funcionan los mantras?
  - 1.1.1.3. Técnica:
- 1.1.2. Meditación Kabbalah judía:
- 1.1.3. Meditación Sufí.
  - 2.1.3.1. Pasos para la práctica de la meditación sufi:
- 1.1.4. Meditación de los chacras.
  - 1.1.4.1. Primer chacra:
  - 1.1.4.2. Segundo chacra:
  - 1.1.4.3. Tercer chacra:
  - 1.1.4.4. Cuarto chacra
  - 1.1.4.5. Quinto chacra
  - 1.1.4.6. Sexto chacra
  - 1.1.4.7. Séptimo chacra
  - 1.1.4.8. Práctica del ejercicio de meditación de los chacras:
- 1.1.5. Meditación Vipassana.
  - 1.1.5.1. Práctica.
- 1.1.6. Meditación Zen
  - 1.1.6.1. Pintura y caligrafía
  - 1.1.6.2. Ikebana
  - 1.1.6.3. La Arquería
  - 1.1.6.4. Práctica del zazen
  - 1.1.6.5. Actitud del espíritu
  - 1.1.6.6. El Zen en Occidente
- 1.1.7. Meditación de la conciencia sin elección de Krishnamurti:

- 1.1.8. Meditación de pie
- 1.1.9. Meditación yacente
- 1.1.10. Yoga astanga de patanjali
  - 1.1.10.1. El yoga regio, o“ raja yoga”, bosquejado por Patanjali, comprende ocho prácticas o ramas claves
- 1.1.11. La visualización
- 1.1.12. Reflexión sobre los diferentes tipos de meditaciones

## **Unidad didáctica 2**

### **1.2.1. La técnica**

- 1.2.1.1. La posición:
- 1.2.1.2. El cuerpo
- 1.2.1.3. La ropa
- 1.2.1.4. Las manos
- 1.2.1.5. La respiración
- 1.2.1.6. Ampliar el campo de la conciencia
- 1.2.1.7. La relajación
- 1.2.1.8. Objeto de concentración
- 1.2.1.9. Observación ecuánime.
- 1.2.1.10. Intención
- 1.2.1.11. Conciencia de sí

## **Bloque 2**

### **Unidad didáctica 1**

#### **1.1. Tipos de meditación**

La experiencia es la precursora de todas las enseñanzas espirituales, pero la misma experiencia puede expresarse de distintas maneras.

En cualquier tradición dada el mapa de los estados meditativos establecidos es arbitrario, hasta cierto punto el mapa no es el terreno, y el territorio atravesado de la meditación es además nebuloso, no es de extrañar que los mapas de los estados meditativos parezcan tan distintos entre sí.

*Lao -TSE reconoce este verdadero dilema:*

*El Tao que puede ser expresado no es el verdadero Tao.*

*El nombre que se le puede dar.*

*No es su verdadero nombre.*

En algunos aspectos, cada método de meditación es como todos los demás, como alguno otro, y como ningún otro.

El primer nivel es el de los aspectos comunes más generales, dejando de lado las variaciones peculiares de técnica, énfasis o creencia, de cualquier sistema dado.

En este nivel tan universal, todos los sistemas de meditación son variaciones de un proceso único para la transformación de la conciencia. Los elementos centrales de este proceso se encuentran en todos los sistemas, y sus detalles específicos reducen las diferencias ostensibles entre las diversas escuelas de meditación

Como anteriormente comenté, existen multitud de técnicas para practicar meditación, y voy a describir las más conocidas.

Como podréis ver a continuación, pongo especial énfasis en la descripción de la meditación " *Vipassana* y en el *Zen*", pues son las dos ramas que más han colaborado con las investigaciones científicas en Occidente y donde la ciencia, cada día más, está comenzando a echar sólidas raíces.

Todos los tipos de meditación tienen algo en común: comienzan enseñando a los principiantes a centrarse en el control y la observación de la respiración, y en la atención.

Tomemos por ejemplo, el caso de la respiración, algo fundamental para la vida y que simplemente ocurre.

Hablando en términos generales, no solemos prestar gran atención a la respiración, a menos que estemos sofocados, o padezcamos una alergia o resfriado.

Para descansar en la conciencia de la respiración es necesario comenzar sintiendo la respiración, y abrirle un espacio en el campo de nuestra conciencia que cambia de continuo en función de lo que la mente, el cuerpo, o el mundo, nos presenten.

Podemos sentir nuestra respiración pero, al instante siguiente, aparece alguna otra cosa que nos hace olvidarnos de ella. En tal caso, la dirección de la atención se halla presente, pero no sucede lo mismo con su mantenimiento, de modo que tenemos que volver, una y otra vez, a la respiración y darnos también cuenta, una y otra vez, y otra vez, y otra vez, de lo que nos distrae.

Para mantener la atención sobre la sensación de la respiración, es necesario que nos lo permitamos algo que requiere un considerable esfuerzo, puesto que nuestra atención es muy frágil, y va fácilmente de un lado a otro.

A lo largo de los días, las semanas, los meses y los años, sin embargo, gracias a la perseverancia sabia y amable en el mantenimiento de la atención, y a la insistencia de una práctica originada en la necesidad de una mayor autenticidad que intuimos posible, y que se haya vagamente perdida en el desarrollo de nuestra vida, llegamos a descansar más fácilmente en la conciencia del despliegue, instante tras instante, de la respiración.

Esa atención sostenida, se conoce en sánscrito como "*samadi*" que es la cualidad de una mente concentrada, una mente centrada en un punto que aunque no sea inquebrantable, sí que permanece al menos relativamente estable.

*El samadi*, se desarrolla y profundiza a través del ejercicio continuo de la capacidad de darnos cuenta, de que nos hemos alejado del objeto concreto de atención (en este caso la respiración) y de volver a él una y otra y otra vez, sin juicio ni reacción.

Se trata simplemente de dirigir nuestra atención (ya sea a la respiración o cualquier otro tipo de centro de concentración) y de mantenerla, y de volver

cuando nos damos cuenta de que nos hemos ido a otro lado, a dirigirla y a mantenerla una y otra vez.

En ese sentido, el *samadi*, cumple con una función semejante a los timones de un submarino, o a la quilla de un velero, equilibrando y estabilizando la mente ante el oleaje y las tormentas, que inexorablemente se abaten sobre ella, cuando se ven alimentadas por nuestra falta de atención y nuestra adicción a su presencia y contenido.

Y es que, cuando la mente se encuentra relativamente asentada y estable, los objetos que aparecen en la conciencia se tornan más vividos y son aprehendidos con mayor claridad.

Cuando hemos saboreado un cierto grado de concentración y estabilidad de nuestro foco atención, resulta más sencillo adaptarse y mantenerlos en la vida cotidiana, fuera ya del marco de la meditación.

Pero ello obviamente, no significa que nuestra mente permanezca continuamente tranquila y en paz, porque son muchos los estados mentales y corporales por los que transitamos a lo largo del día.

Lo que más nos sosiega y estabiliza en nuestra capacidad de aprender, es la plataforma por así decirlo de nuestra observación.

El desarrollo de la capacidad de mantener la atención sin aferrarnos a ella conduce invariablemente al desarrollo de la intuición, alentada y revelada por nuestra conciencia, por la misma atención plena, es decir por la capacidad de la mente de conocer todos y cada uno de los objetos de atención, en todos y cada uno de los instantes tal y como son, más allá del proceso conceptual del etiquetado, y de todo intento intelectual de dar sentido a las cosas.

La atención, discierne la respiración profunda cuando es profunda, y la respiración superficial, cuando es superficial. Conoce su vaivén y su naturaleza impersonal, del mismo modo que sabemos, que quién está respirando no somos nosotros sino que la respiración simplemente está sucediendo.

La atención plena conoce la naturaleza transitoria que cada respiración, conoce todos y cada uno de los pensamientos, sentimientos, percepciones e impulsos que emergen dentro, fuera y alrededor, en todas y cada una de las respiraciones.

Para dirigir y mantener la atención, tampoco se requiere de nadie que la dirija o la mantenga. Pero en realidad, dirigir y mantener la atención es algo que

sucede de manera natural cuando nos sentamos y descansamos en la conciencia misma, en lo que podríamos llamar ser conocedor

El conocimiento de las cosas tal como son, se denomina *sabiduría* y se deriva de la confianza en nuestra mente original, que no es más que una conciencia estable, infinita y sin elección.

Es un campo de conciencia que advierte de inmediato la emergencia, el movimiento o la desaparición de cualquier cosa y aflora dentro de su inmensidad.

### **1.1.1. Meditación trascendental**

La meditación trascendental es la técnica de meditación más conocida en Occidente, y el *yogi Maharishi Mahesh*, su formulador más famoso.

La meditación trascendental es una meditación clásica hindú a base de "*mantras*", con un moderno revestimiento occidental.

*Maharishi* fue astuto en su evitación de términos sánscritos y el uso de hallazgos científicos, para validar la meditación en una cultura escéptica, de modo que los norteamericanos normales, pudieran sentirse cómodos uniéndose a una práctica desarrollada por y para hindúes en la india. También reduce la naturaleza ortodoxa de sus creencias.

La teoría de la meditación trascendental (ciencia de la inteligencia creativa) es una reafirmación puesta al día de las enseñanzas básicas de la escuela *Advait* de pensamiento *vedántico*, se remonta al siglo VIII.

El objetivo de *Advait*, es la unión de la mente del seguidor, con el *Brahma* informe con la conciencia infinita, el medio para esta unión informe es el *samadhi*.

Éste es también el objetivo de la meditación trascendental, aunque *Maharishi* no lo describe de ese modo, y lo que hizo es una nueva formulación del pensamiento *Advait* adaptado a la mentalidad occidental.

Al igual que todos los yoguis *Maharishi* dice que la dualidad, es la causa fundamental del sufrimiento. Su técnica para trascender la dualidad empieza con la repetición de un *mantra*, una *palabra sánscrita*, o un *sonido*.

*Maharishi*, afirma que la selección del mantra apropiado para un individuo determinado es un factor vital de la meditación trascendental, y describe el encanto creciente a medida que se permite a la mente seguir su tendencia natu-



ral hacia un campo de mayor felicidad, entrando en los estados más sutiles de un pensamiento, es decir, *un mantra*.

Hay una mística acerca de la peculiaridad del *mantra* de cada persona, y los maestros advierten a los recién llegados que nunca revelen el suyo a nadie, que ni siquiera lo pronuncien en voz alta, pero como los meditadores descubren a veces con pesar, las personas que pertenecen a categorías generales de edad, educación, etc., se inclinan por el mismo mantra.

Los mismos mantras no son especiales de la meditación trascendental, sino que proceden de fuentes normativas sánscritas utilizadas hoy por muchos hindúes.

Las creencias de unos sonidos *mántricos* determinados, que otorgan ciertos favores o son apropiados para unas personas concretas, están muy extendida en el hinduismo.

En la meditación trascendental, los meditadores aprenden a evitar la concentración que requiere esfuerzo, y se le pide al estudiante que vuelva con suavidad su mente hacia el mantra cuando se extravía. En efecto, Este proceso consiste en centrarse en un solo objeto, si bien la concentración es pasiva más que forzada.

La siguiente descripción citada con frecuencia por *Maharishi* de la naturaleza de la meditación trascendental, es ilustrativa de la precisión con la que la atención se centra en un objeto de meditación y la trascendencia del objeto, al ascender a través de la concentración de acceso hasta el segundo *jhana*.

Según *Maharishi*, la meditación trascendental supone

*“dirigir la atención hacia adentro, hacia los niveles más útiles de un pensamiento, hasta que la mente trascienda la experiencia del estado más sutil del pensamiento, y llegue a la fuente de este”*.

La meta del mantra es lo que *Maharishi* llama

*“Conciencia trascendental”* cuando la mente llega a la experiencia directa de la dicha, pierde todo contacto con el exterior y se conecta con el estado de dicha conciencia trascendental. Esto es la *concentración de acceso* o *Jhana*.

La siguiente fase en el programa *Maharishi* es la fusión de *jhana* o conciencia trascendental, en los estados de vigilia ensoñación y sueño, mediante la alternancia de la actividad normal con periodos de meditación. Denomina al estado

así alcanzado conciencia cósmica, en la que ninguna actividad por rigurosa que sea puede expulsarle a uno de Ser.

*Maharishi* niega la necesidad de imponerse uno mismo la renunciación. Es un efecto de trascendencia, no un requisito previo, el dominio de las virtudes sólo puede conseguirse mediante la experiencia repetida *de samadhi*.

Antes de que el meditador alcance la conciencia cósmica si no se practica, los efectos de su meditación diaria, disminuyen gradualmente con el paso del tiempo. En la conciencia cósmica, esos efectos persisten siempre.

*Maharishi* ve la conciencia cósmica como un estado en el que funcionan dos niveles distintos de organización del sistema nervioso. Normalmente, estos niveles se inhiben entre sí, pero aquí operan lado a lado mientras mantienen sus características únicas:

La conciencia trascendental, por ejemplo, existe en el estado de vigilia. “ *El silencio se experimenta con la actividad y, no obstante, está separado de ella*”.

El meditador en la conciencia cósmica, descubre que esta paz interior persiste en todas las circunstancias como una conciencia pura junto con la actividad.

Aunque los efectos de la trascendencia durante la meditación pueden disminuir una vez que ésta ha concluido, cuando se ha dominado la conciencia cósmica ya es un estado permanente.

En la conciencia cósmica, la persona ha experimentado en trascendencia un estado “ *jhánico*”, en el que cesa la percepción sensorial. Durante la vigilia, permanece relativamente separado de la percepción sensorial, aunque es más sensible a sus propios procesos de pensamiento y los acontecimientos externos.

Cuando la conciencia cósmica se hace más profunda, el meditador descubre la dicha de la conciencia trascendental que ahora persiste en otros estados. Cuando esta dicha impregna otras zonas de su vida, observa que en comparación los placeres sensoriales no son tan encantadores como antes. Si bien todavía tiene deseos, estos ya no dirigen sus acciones.

En este estado de ecuanimidad, la turbulencia y excitación de las emociones internas (temor, pesar, enojo, depresión y anhelo) están suavizadas por un estado permanente de “ *alerta reposada*”, y al final dejan de surgir.

La ecuanimidad también se da en el meditador que resiste mejor la influencia fluctuante de la tensión de la vida y las tensiones cotidianas. Descubre que prevalece una nueva firmeza interna, mientras que en otro tiempo habría titu-

beado. El equilibrio mental se manifiesta también en que el meditador ama a los demás por igual, sin un cariño excesivo hacia una persona concreta, y sus apegos se debilitan. Se observa también que se conforma más fácilmente con lo que a él le acontece, está más libre de deseos y aversiones según Maharishi

*“La vida en la conciencia cósmica carece de tensión”*

El hombre ilustrado lleva una vida de plenitud sus acciones, al estar libres de deseos sólo sirven a las necesidades del momento, carece de interés personal de beneficiarse. Se entrega a la realización del propósito cósmico y, en consecuencia, sus acciones están orientadas por la naturaleza.

Por este motivo no ha de preocuparse por sus necesidades, que son las de la naturaleza, la cual se encarga de su satisfacción, pues el hombre es el instrumento de la divinidad.

Un paso más en el progreso de beneficios prometido por *Maharishi*, es la conciencia Universal. Este estado, es el resultado de la devoción mientras está inmerso en la conciencia cósmica.

En la conciencia cósmica, el meditador percibe todas las cosas como sagradas *“ todo se experimenta con naturalidad en la conciencia cósmica”* al principio dice *Maharishi*, esta experiencia de unidad en la diversidad puede ser abrumadora, y el meditador puede extraviarse por completo en ella.

Sin embargo, gradualmente la conciencia cósmica se mezcla con las demás actividades del mismo modo que en una etapa anterior la conciencia trascendental se fundió con los estados normales, para producir conciencia cósmica.

En la conciencia cósmica, el meditador renuncia a su individualidad. Éste es el *“ estado más purificado ”*, en el que el meditador ha superado la impureza de pensamiento o acción, y ahora vive en perfecta armonía con la naturaleza y la divinidad.

Llegar a la conciencia cósmica según *Maharishi*, supone una transformación, por lo que uno se va haciendo consciente de que todo es Uno, en todos los aspectos de la creación.

Más allá de la conciencia cósmica, el devoto de la meditación trascendental puede evolucionar y pasar un estado llamado Unidad, en el que su conciencia está tan refinada que él percibe todas las cosas libres de cualquier ilusión conceptual.

Los medios para conseguir estos estados superiores de la meditación trascendental, son las técnicas avanzadas que se proporcionan a los meditadores en el curso de varios años de práctica y de servicio a la organización de meditación trascendental. Aunque los portavoces de la meditación trascendental pueden reconocer vagamente estos métodos más avanzados, nunca divulgan sus detalles.

La impresión popular es que la repetición del “*mantra*” constituye toda la meditación trascendental, pero parece ser que el meditador deba aprender estas prácticas secretas avanzadas, a fin de alcanzar los estados superiores.

Ya que hablamos de repetidamente en la meditación trascendental de utilizar un “*mantra*” como muletilla, paso a describir a qué se refiere dicha técnica dando unas orientaciones sobre lo que es un “*mantra*” por si alguno decide utilizarlo como parte de la práctica.

#### **1.1.1.1 ¿Qué es un mantra?**

Las tradiciones orientales enseñan que todas las cosas están compuestas por energías vibratorias. Estas energías son parecidas a los sonidos, y se considera que el universo entero, ha sido creado del sonido primordial OMM.

Existe la creencia que utilizando ciertos sonidos, la persona que los recita es capaz de influenciar las vibraciones de su propio cuerpo y, por tanto, su salud física y el desarrollo espiritual.

De modo que el cántico tiene un papel importante en los y en las meditaciones de las todas las tradiciones espirituales.

Los cantos Gregorianos (música sin acompañamiento cantada al unísono por monjes cristianos, con la finalidad de producir poderosos cambios en la conciencia) y la elevadora belleza de los oratorios y los réquiems de la música sacra, cuya finalidad es elevar el espíritu. Los cánticos de los monjes budistas y el grave gemido de los cuernos tibetanos, son otros ejemplos así como la llamada islámica a la oración, y las entonaciones de la religión judía, de la práctica del mantra

Se cree que las fuentes vibratorias son especialmente intensas en las secuencias de los sonidos que forman los mantras, y pueden ser una poderosa ayuda para la concentración aunque se repitan en silencio, o se canten para obtener el máximo beneficio de sus sonoras vibraciones.

Etimológicamente, la palabra mantra proviene de los vocablos *sánscritos Mann*: mente y *tras*: liberar.

En otras palabras, un *mantra* es una *vibración sonora* para proteger la mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción, y nos ayudan a liberarnos de las influencias de la propaganda, pesadillas, y ansiedades que se acumulan en ella.

Aparte de los aspectos benéficos de las vibraciones, los *mantras* sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco.

Los *mantas* emplean los mismos canales que la música y los mensajes subliminales. El ritmo sonoro llegará al plano inconsciente, y acabará por saturar los pensamientos conscientes frenando su curso.

Los mantras están hechos de unos "*sonidos básicos*" sonidos vibrantes específicos que producen una frecuencia. Esta frecuencia pasa desde el hipotálamo a la glándula pituitaria liberando las hormonas, dando lugar un cambio en las emociones comenzando así el proceso de sanación.

La palabra *mantra* se utiliza ante todo para designar las fórmulas en verso y en prosa que se pronuncian durante las ceremonias litúrgicas. Esto no debe sorprendernos si consideramos que precisamente en los rituales es donde los gestos, palabras y pensamientos adquieren su máxima eficacia.

Los mantras pertenecen pues al dominio de lo sagrado, constituyen el lenguaje divino y su eficacia es perfecta (siempre y cuando sean pronunciados correctamente).

Los mantras están formados por largas frases con estrofas, mientras que dentro del hinduismo clásico los himnos a los dioses son concebidos como "cadenas de mantras", donde cada uno es una estrofa o un verso, este principio existe también en las letanías budistas.

El mantra más conocido y recomendado de todos, es el famoso:

***" Hare Krishna Hare Krishna Krishna krisna Hare Hare Hare rama Hare rama rama rama Hare Hare"***

Para que un mantra surta efecto no es necesario entender el idioma del mantra. El sólo sonido del mantra trae el efecto deseado.

### ***1.1.1.2 ¿Cómo funcionan los mantras?***

Los mantras emplean los mismos canales subliminales que la música y los anuncios publicitarios, aunque con intenciones mucho más benéficas.

No es necesario intelectualizar el "significado" o la simbología del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros.

El ritmo sonoro funcionará en el plano inconsciente, y acabará por saturar los pensamientos conscientes, lo cual a su vez, afectará a los mismos.

De hecho, parte de la magia del mantra consiste en que no se debe reflexionar sobre su sentido, pues sólo así trascenderemos los aspectos fragmentarios de la mente consciente y percibiremos la unidad subyacente.

Los mantras se pueden pronunciar en voz alta o interiormente de una forma rítmica y repetitiva.

Algunas tradiciones hindúes utilizan un "*mapala*", una especie de rosario con 108 cuentas para recitar cada mantra en ciclos exactos al alba y a la puesta del sol.

*Amma*, y otros maestros espirituales nos aconsejan recitarlos también cada vez que nuestra mente no esté concentrada en un trabajo que requiera toda nuestra atención, para mantener nuestra mente limpia y purificar nuestro entorno evitando los pensamientos impuros, las divagaciones y la falta de concentración.

*Anodea Judit* dice que pronunciado en voz alta durante algunos minutos a primera hora de la mañana:

*"Un mantra eficaz queda reverberando en silencio mentalmente durante toda la jornada, y deja en nosotros la impronta de la vibración, la imagen y el significado".*

Se cree que con cada eco el mantra acentúa la magia sobre la textura de lo corporal así como lo mental, en el sentido de promover la armonía y el orden. La actividad adopta un nuevo ritmo; "todo baila a la cadencia del mantra".

Si lo elegimos rápido, nos servirá para generar energía y vencer la desidia.

Si recurrimos a un mantra lento, nos ayudará a obtener durante todo el día un estado de relajación y de calma.

### **1.1.1.3 Técnica:**

El mantra debe ser pronunciado muy cuidadosamente y tal como se escribe (a excepción de la letra *H*, la cual se pronuncia como una *J* en *Hare*).

Después de nuestros ejercicios, debemos sentarnos durante cinco minutos y repetir el mantra en voz suficientemente alta para que nosotros podamos escucharnos.

Debemos repetir el mismo mantra, una y otra vez, hasta que la mente se bañe en la vibración purificadora que emana del mantra.

Olvidaos de todas las demás cosas. Relajaos y respirad la "*atmósfera milenaria de los yoguis autorrealizados*".

Esta meditación tiene otra gran ventaja pues se puede practicar en cualquier parte y a cualquier hora del día, viajando, en el bus o dentro de un avión, cuando dispongáis sólo de cinco minutos, cuando estéis tensos por algo o alguien se puede comenzar a repetir el mantra en voz alta o mentalmente si es necesario.

Con la práctica esto hará que inmediatamente uno se pueda alejar del mundanal ruido y los pensamientos se harán más claros.

Esta técnica consiguió su fama en los años 60 y 70, debido a que los Beatles comenzaron a meditar con la guía de *Maharishi MaheshYogi*.

### **1.1.2. Meditación Kabbalah judía:**

En toda religión hay siempre dos aspectos, el que se ve y el oculto. Escribe el cabalista contemporáneo *Zev ben ShimonHalevi*. Lo que se ve se manifiesta como rituales, escrituras, servicios;

*"Lo oculto tiene la luz que debería iluminar esas formas"*

En el judaísmo, las enseñanzas ocultas se denominan cábala. Se dice que los autores de estas enseñanzas fueron los mismos ángeles, los cuales recibieron instrucciones de Dios.

Los cabalistas identifican a las grandes figuras de los tiempos bíblicos (David, Abrahán, los profetas) así como a los esenios y otros grupos místicos de la historia judía, como portadores de esta tradición.

*Halevi* dice que: *Josua Ben Miriam*, también conocido con el nombre de *Jesús*, fue un transmisor de la cábala.

Esta tradición judía oculta apareció por primera vez en Europa en la edad media, y muchos linajes, de su transmisión continúan presentes en la actualidad.

La cosmología de la cábala plantea una realidad de múltiples niveles, cada uno de los cuales es un mundo completo en sí mismo. Estos planos se disponen de un modo jerárquico, y la parte superior de cada uno corresponde al aspecto

inferior del que está por encima. La esfera más elevada es la de "Metatron", el arcángel principal, el cual enseña a los seres humanos.

Cada nivel encarna un estado de conciencia, y la mayoría de las personas existen en los niveles más bajos, mineral, vegetal y animal.

Según el punto de vista de la cábala, el hombre normal está incompleto, restringido a esos planos inferiores.

Lleva una vida mecánica, constreñido por los ritmos de su cuerpo y por reacciones y percepciones habituales; busca activamente el placer y evita el dolor. Aunque puede tener atisbos de posibilidades superiores, no tiene deseos de elevar su nivel de conciencia.

La cábala trata de despertar al estudiante haciéndole ver sus propias limitaciones y adiestrarle para entrar en un estado de conciencia en el que armoniza con una conciencia superior, sin que ya sea esclavo de su cuerpo y condicionamientos.

Para liberarse, el aspirante debe primero desilusionarse con los juegos mecánicos de la vida. Entonces construye un fundamento para acceder a una conciencia superior, " *el Paraíso dentro del él*".

Este es el Significado Alegórico de la Esclavitud en Egipto:

*"La Esclavitud del Ego Limitado, la Purificación del Buscador en el Desierto y Su Entrada en la Tierra de Miel y Leche"*.

Para realizar esta tarea el seguidor de la cábala debe observar el funcionamiento del "Yesod" su mente ordinaria o ego, a fin de ver a través de sus propias flaquezas y autoengaños, conociendo así las fuerzas inconscientes que dan forma a sus pensamientos y acciones.

Para ello trata de alcanzar el nivel de conciencia llamado " *Tifered*", un estado de claridad que es testigo o vigilante de " *Yesod*".

Desde este estado de autoconocimiento realizado emanan lo que se considera como un ángel guardián, *que le guía uno a través de las situaciones difíciles con desenvoltura y habilidad*.

" *Tifered*" está más allá de la mente ordinaria que se ocupa de los asuntos cotidianos, aquí se trasciende el ego y se entra en el reino del espíritu, el puente entre el hombre y lo divino, el portal del Paraíso: es el alma.



Así en un estado de "Yesod" el ego es el que manda, y cuando "Tiferet" es el dominante hay un estado superior en el que uno se mira así mismo.

Ese estado de conciencia despierto, sólo se vislumbra brevemente en la vida del hombre ordinario. El seguidor de "la Cábala" trata de obtener un acceso permanente a este estado, y ascender todavía niveles más elevados.

Los elementos específicos del adiestramiento del cabalista (su fundamento para estados superiores) varían de una escuela a otra, aunque los puntos básicos son bastante constantes. Cuando el aspirante entra en contacto con el maestro, comienza en serio su adiestramiento.

El maestro le orienta para que efectúe una observación franca de sí mismo, utilizando el material de la vida del estudiante para enseñarle. Hay muchos sistemas que ayudan al buscador a conocerse, tales como la intrincada numerología, que transmuta las letras y palabras hebreas, en un código numérico con interpretaciones místicas.

Uno de los sistemas cabalísticos más conocidos es el "Árbol de la Vida", un mapa de las jerarquías y atributos de los muchos planos que interactúan en el mundo y dentro del hombre.

El árbol sirve como modelo a través del cual el aspirante observa su propia naturaleza y es una llave para abrir las dimensiones ocultas que guían su vida. Pero la simple comprensión intelectual del árbol, debe ser "yesódica", al servicio del ego.

Al margen de la sutileza con la que el buscador capte las complejidades del árbol, sus estudios no le servirán de nada si descuida su desarrollo espiritual.

El requisito previo es el adiestramiento de su voluntad, su capacidad de mantener una atención sin oscilaciones para ello el cabalista recurre a la meditación.

*Halevi* escribe:

*"La preparación significa poder recibir e impartir... el grado de recepción determina la calidad del Conocimiento impartido.*

*El intercambio es preciso, y se paga con la cantidad de atención consciente en una situación compleja. Donde hay atención, hay poder".*

Las instrucciones para la meditación forman parte de las escrituras secretas de los cabalistas y, aparte de las reglas generales, no se hacen públicas. Cada estudiante aprende directamente de su "*Maggid*".

En general, en la cábala la meditación es un ramal de las plegarias normales del judío devoto.

La concentración meditativa permite al seguidor de la cábala ahondar en las profundidades de un tema determinado (*una palabra en una plegaria u aspecto del árbol*) y también detener su pensamiento a fin de permanecer concentrados en el tema.

Este enfoque preciso es "*Kabbanah*" la visión del pensamiento a un tema único.

En una clase de "*Kabalah*", el meditador se concentra en cada palabra de la plegaria habitual con toda su atención, hasta el punto en que su mente trasciende el simple significado de las palabras, y así las utiliza como un vehículo para acceder a un estado superior.

*Azriel de Gerona*, un cabalista medieval describió el proceso de "*kabalah*" como el momento en que "*el pensamiento se expande y asciende a su origen, de modo que cuando lo alcanza finaliza y no puede ascender más*".

Como resultado de este estado las palabras de la plegaria llegan a transmutarse llenas de un divino influjo, de este vacío de pensamiento.

Según la tradición cabalista, la entrada "*en el Paraíso interno*" de quien no se ha preparado debidamente a través de la *auto-purificación*, puede ser peligroso.

*El Talmud*, nos cuenta la historia de cuatro *rabbis* que entraron en el *Paraíso*:

"Uno se volvió loco, otro falleció y un tercero perdió la fe; sólo uno de ellos, *Rabbi Akiba*, regresó en paz".

Los influyentes escritos de *Abrahán Abulafia* en la elaboración más detallada de la meditación cabalista, tenían la finalidad de enseñar a aproximarse sin peligro al *Paraíso interno*.

La meditación de *Abulafia*, combina varias letras del alfabeto hebreo en una meditación de los sagrados nombres de Dios. Este método es distinto de la plegaria; el aspirante se entrega a él en aislamiento, en vez de la sinagoga a unas horas determinadas y bajo la orientación de su maestro.

*Halevi* describe la senda recorrida por un practicante de esta forma de meditación:

*"A medida que repite el nombre dirige su atención hacia arriba desde Yesod, la mente limitada ordinaria, a Tiferet una conciencia más allá del ego".*

Es decir, desvía su pensamiento de todas las formas de este mundo centrándolo en el Nombre. En sus esfuerzos por encontrar la gracia de Dios, el *yo*, ascenderá de súbito más allá de *Tiferet*, hasta un estado estático llamado " *conocimiento*".

Aquí su sensación de separación de Dios se disuelve, aunque sólo sea por un momento. Le inunda una gran alegría y se apodera él de un dulce arrobamiento.

Cuando emerge de este estado, vuelve a ser consciente de la repetición interna del nombre al que ha trascendido por ese instante, estado al que los meditadores llaman *jhana*.

El final de la senda cabalista es el estado en el que el alma del seguidor se adhiere a Dios, cuando el cabalista estabiliza su conciencia a este nivel ya no es un hombre ordinario, sino nombre sobrenatural un *Zaddik*, que se ha librado de las cadenas de su ego personal.

Las cualidades de quien ha alcanzado esta situación incluyen ecuanimidad, indiferencia a la alabanza o la culpa, sensación de estar a solas con Dios y profecía.

La voluntad del *ego* está inmersa en la voluntad divina, de modo que los actos de unos sirven a Dios más que un *yo* limitado. Ya no tiene que estudiar la " *Tora*", pues él se ha convertido en " *Tora*".

La *kabblah*, pensaban que contenía las llaves para abrir los secretos del universo, al igual que las llaves los misterios del alma y el corazón humano. Explica tanto las complejidades del universo material como el universo intangible, al igual que la naturaleza física y psíquica de la humanidad.

La intención de la *kabbalah* fue de ser usada, no de ser aprendida, su propósito es traer claridad, entendimiento, y libertad a nuestras vidas.

La *kabbalah*, es de hecho una tecnología mas que una forma de meditación. Esta tecnología nos permite conectarnos, y usar las poderosas leyes del universo, para nuestro propio desarrollo y el mejoramiento del mundo.

*La kabbalah*, es mucho más que un sistema filosófico intelectualmente fascinante. Es una descripción de la naturaleza entrelazada de las realidades físicas y espirituales.

### **1.1.3. Meditación Sufí**

Para el *sufí*, la debilidad básica humana es la de estar constreñido por el yo inferior. Un antiguo maestro sufí decía que:

*“La meditación durante una hora, es mejor que la adoración ritual durante un año entero”.*

La meditación principal entre los sufís es *“zikr”* que significa rememoración. El *zikr* por excelencia es *“La ilaha illa llah”*.

*Bishi al Hafí* un antiguo sufí de Bagdad, definió al *sufí*, como aquel que tiene su corazón puro. El sufí aspira a una pureza total y permanente. El camino hacia esta pureza es la rememoración constante de Dios.

El mismo profeta *Mahoma* dijo:

*“hay un pulimento para todo que hace desaparecer el orín, y el pulimento del corazón es la invocación de Alá”.*

La rememoración de Dios mediante la repetición de su nombre purifica la mente del seguidor y abre su corazón a El.

Por ejemplo, la danza sufí está siempre acompañada de un *“zikr”*, el cual refuerza el efecto de la danza para rememorar a Dios durante su ejecución.

*“Zikr”*, es también una meditación solitaria. Al principio es una repetición oral, y más tarde silenciosa. Un manuscrito del siglo XIV dice

*“Cuando el corazón empieza a recitar, la lengua debe detenerse”.*

El objetivo del *zikr*, como el de todos los sistemas de meditación, es superar el estado natural de la mente de falta de cuidado, y atención. Una vez dominada su mente, el sufí puede concentrarse exclusivamente en Dios.

El comentario sufí sobre la conciencia normal es que:

*“Los humanos están dormidos y teniendo una pesadilla de deseos insatisfechos”,* y con la trascendencia que aporta la disciplina mental, esos deseos desaparecen.

El estado normal de atención (disperso y azaroso, irreflexivo y descuidado) caracteriza al profano. La rememoración, que ancla la mente del sufí en Dios, centra su atención y le permite apartarse de las tentaciones del mundo. Un sufí egipcio del siglo IX comentó los esfuerzos especiales que hace el seguidor:

*“Las masas se arrepienten de sus pecados, mientras que el elegido se arrepiente de la distracción”.*

Tras una práctica intensiva de meditación o cántico en grupo, la relajación posterior de los esfuerzos puede acarrear una marea de viejos hábitos mentales “el grado de estas recaídas sirve como medida del progreso espiritual, no se adquiere ninguna virtud si los hábitos y reacciones condicionadas se imponen tan pronto como disminuye el esfuerzo del seguidor”.

Existe una interacción entre el esfuerzo y la gracia en la senda sufí. Un itinerario de las sendas sufís que se rememora en el siglo XI y que se debe a Al-Qushari, relaciona las estaciones espirituales debidas a los propios esfuerzos.

Estos actos purificatorios, preparan al sufí para obtener estados que son independientes de su propio esfuerzo. Estos estados sin esfuerzo son un don de Dios.

La primera etapa es la de la conversión, en la cual el sufí, resuelve abandonar la vida mundana y dedicarse a la búsqueda espiritual.

Viene luego una serie de esfuerzos de autopurificación, que incluyen una lucha abierta contra la propia naturaleza carnal auxiliada por el retiro en la propia soledad para desembarazarse de malos hábitos.

En esta etapa, el *sufí* puede minimizar su participación en actividades mundanas, y renunciar incluso a placeres saludables, que de ordinario le están permitidos.

Puede ser voluntariamente indigente, aceptando sus tribulaciones como pruebas de pureza, y poner en práctica la aceptación sin reservas de cuanto le carezca. Esta última situación se funde con el primer estado otorgado por Dios, la satisfacción por las cosas tal como Dios las dispone.

La premisa central que apoya estos actos de renunciación, impregna el pensamiento sufí "*cuando te ocupas de yo estás separado de Dios*". El camino hacia Dios comporta un solo paso:

*"El paso de salir de ti mismo"*

*Al - Ghazali*, un legalista del siglo XII que se hizo sufí, comentó así la esencia del camino del sufí:

*"El don de la doctrina, radica en vencer los apetitos de la carne y librarse de sus malas disposiciones y tendencias viciosas, de modo que el corazón esté limpio para albergar sólo a Dios, y el medio para limpiarlo es la conmemoración de Dios y la concentración de todo pensamiento en Dios"*.

A lo largo de su camino hacia la carencia de deseos, el del sufí, pasa por estados característicos del progreso en muchas otras clases de meditación. *Qurb-* es una sensación de la constante proximidad de Dios; inducido por la concentración en El.

*En Mahabba*, el sufí se pierde en la conciencia de su amado. Entre los frutos de este estado de meditación hay visiones, y la condición de unidad en la que la rememoración (*zikr*), el que rememora (*zakir*), y el recordado (*mazhur*), se convierten en uno solo.

Los *sufies* reconocen el dominio de su práctica en el punto en que la atención del *zakir*, se fija en el *zikr* sin esfuerzo expulsando otros pensamientos de su mente.

En la senda sufí, la práctica se extiende a todos los momentos de vigilia,

*"Quédate presente en cada movimiento respiratorio. No dejes que tu atención divague un solo momento. Acuérdate de tí mismo siempre y en todas las situaciones"*.

El sufí *Idries Shah*, habla de este cambio como "*una dimensión especial del ser*", que opera en paralelo al conocimiento ordinario, y la denomina conciencia objetiva.

Los *sufies* insisten en que su enseñanza nunca debe tener un dogmatismo inamovible, sino que ha de ser lo bastante flexible para satisfacer las necesidades de personas, tiempos, y lugares *concretos*.

*Ibn Al - Najib* (1097 -1168 d. C.), estableció sus reglas de conducta para principiantes en la orden. Aunque estas reglas pertenecen a un grupo determinado

a un tiempo y un espacio concretos, han sido utilizadas en todo el mundo musulmán y constituyen la base de posteriores obras de instrucción de los *sufíes*.

Estas reglas ofrecen una de las muchas variaciones del adiestramiento *sufí*, y en no pocas de ellas resuenan los consejos a los seguidores budistas, hindúes, cabalistas, y primeros cristianos.

El novicio debería adherirse a un maestro cualificado, buscar constantemente su orientación, y le obedecerle plenamente. Se le insta a que preste servicio a su maestro, y sus iguales. El servicio se exalta como la mejor vocación para el aspirante, y se dice que el puesto del sirviente sigue de inmediato al del mismo maestro.

Al igual que el sermón de la montaña de Cristo, la regla del novicio dicta:

*“Uno no debe preocuparse por las provisiones para mantener la vida, ni debería ocuparse de buscarlas, reunir las y almacenarlas”,* pues el mismo Profeta no almacenaba nada para el mañana.

Codiciar alimentos, ropa o refugio obstaculiza la pureza del *sufí* pues Dios reveló:

*“Aquellos corazones atados a sus deseos serán cernidos y separados de El”.*

Aunque los *sufíes* no tienen que observar el celibato, estas reglas del siglo XII afirman:

*“En nuestros tiempos es mejor evitar el matrimonio y suprimir el deseo por medio de la disciplina, el hambre, las vigilias y el viajar”.*

Finalmente el *sufí* debe ser un musulmán por excelencia, observador de todas las reglas de la fe al pie de la letra.

La doctrina *sufí* sostiene que los hombres están atados por su condicionamiento, las espinas y los hierbajos que los mantienen separados de Dios.

El hombre ordinario está atrapado en el sufrimiento a causa de este condicionamiento. Los fuertes hábitos de pensamiento, sentimiento y percepción de las relaciones humanas al mundo, mantienen al hombre esclavo de sus hábitos. La gente está dormida, pero no lo sabe.

A fin de que despierten a su condición (el primer paso para escapar de ella), la gente necesita una conmoción. Una función de los relatos instructivos *sufíes*, como el cuento de los ciegos y el elefante, es la de proporcionar esa conmoción.

Estos cuentos tienen muchas capas de significado, algunas ocultas para la mayoría de los oyentes y otras obvias.

Nadie tiene las mismas lecciones de los relatos, y por ello lo que el oyente escucha, depende de la etapa en que se encuentre a lo largo de la senda sufí. El maestro hábil utiliza el cuento adecuado en el momento perfecto, para impartir una lección que entenderá el estudiante si está maduro.

Tales conmociones y lecciones ayudan al aspirante sufí en su camino hacia la purificación interna. De acuerdo con la psicología sufí, nuestros impulsos habituales constituyen la materia del alma inferior la cual debe ser disciplinada y observada continuamente, a fin de evitar que conduzca al seguidor hacia el mal y le aparte de Dios, a través de una mirada escrutadora y objetiva de sus estímulos, impulsos y deseos más bajos. El sufí puede eliminar la influencia que ejercen sobre su mente y sustituir así sus cualidades negativas por otras virtuosas.

Un maestro antiguo incluye en la lista de los atributos del *sufí* consumado:

*“una sensación de estar sometido por entero a Dios más que a la propia voluntad; el deseo de no tener deseos personales, esto es la realización perfecta de actos al servicio de Dios; veracidad en los pensamientos y actos; poner los intereses ajenos por delante de los propios; prestar servicio con una entrega total; rememoración constante de Dios; generosidad, carencia de temor, y capacidad de morir noblemente”.*

Pero los *sufíes* pueden valerse de tales fórmulas específicas para medir el progreso espiritual, o peor aún, con el intento de medir los logros de otro, mediante semejante lista de verificación.

Aquellos que juzgan a los demás, deberían atender el Consejo contenido en un cuento sufí contado por *Idries Shah*:

*Yaqub*, hijo del juez, dijo que un día interrogó a *Bahaudin Nawshband* de esta manera:

Cuando estaban en compañía del *Murshid de Tabriz*, éste hacía regularmente un signo indicativo de que no debía hablársele cuando se hallaba en un estado de reflexión especial. Pero tú eres siempre accesible para nosotros. ¿Puedo inferir correctamente que esta diferencia se debe a tu capacidad sin duda mayor de imparcialidad, capacidad que está bajo tu dominio y no es fugitiva?



*Bahaudadin* dijo:

*“No, siempre estás buscando comparaciones entre las personas y entre los estados, siempre buscas evidencias y diferencias, cuando no buscas similitudes. La verdad es que no necesitas demasiada explicación en materias que están fuera de tal medida. Los modos diferentes de comportamiento, deben considerarse como debidos a diferencias en la individualidad, no de cualidad”.*

### **1.1.3.1 Pasos para la práctica de la meditación sufí:**

#### **Fase primera:**

Consiste en activar el sentimiento de amor y abrir el chacra del corazón. Para ello hay que visualizar la presencia de un maestro, permitiéndonos hablar con él.

#### **Fase segunda:**

Contactar con el corazón del maestro. Hay que imaginar un rayo de luz extendiéndose desde el corazón del maestro hasta tu corazón. Creando así una poderosa conexión espiritual.

#### **Fase tercera:**

Conectar con la respiración consciente.

El maestro *Shah Naqshband*, decía:

*“Es un deber para cada uno proteger su respiración, en el momento de la inhalación y de la exhalación, además protegerla en el intervalo entre la inhalación y la exhalación”*

En este tipo de meditación, la inhalación se hace por la nariz diciendo *Hu*, la exhalación se hace por la boca diciendo *Hu*. Mientras se inhala hay que imaginar que una luz blanca entra en el corazón, al exhalar una energía negra sale por la boca.

#### **Fase cuarta**

Aquí entramos en presencia del maestro y le pedimos que nos envuelva con su ropa. Nos visualizamos a nosotros mismos envueltos en la luz del maestro, la luz de su forma, esta luz es capaz de transmitirnos una enorme cantidad de información.

Mientras nos visualizamos envueltos en la luz, ponemos la atención en la respiración, inhalamos por la nariz haciendo *Hu*, y exhalamos por la boca diciendo *Hu*. Mientras hacemos esto, hay que permanecer consciente de los latidos del corazón. En todo momento hay que mantener la conexión con el maestro.

### **Fase quinta:**

Después de que hayamos construido una fuerte conexión entre nuestro corazón y el del maestro, el objetivo es mantener esa conexión espiritual. A partir de ese momento, debemos imaginar que estamos cubiertos por esa túnica de luz del maestro. Cualquier cosa que hagamos, siempre será al abrigo esa túnica de luz.

### **1.1.4. Meditación de los chacras**

*¿Qué es un chacra?*

*Chakra* es una palabra del sánscrito, antigua lengua hindú que se utilizaba para redactar los textos védicos.

*Chakra* significa rueda, círculo, y designa el disco solar atributo del Dios hinduista *Vishnu*.

Según el yoga, en el ser humano existen *74 puntos vitales o chacras*, situados entre el cuerpo físico y el cuerpo etéreo, cuyo objetivo es activar todo nuestro potencial para poder desarrollar todos nuestros poderes físicos, llegando al despertar de la conciencia. Así estarían unidos a través de una serie de canales denominados *nadis*, los cuerpos físicos, mental, y emocional.

Dentro de este conjunto, existen *siete chacras* básicos que se distribuyen desde la parte más baja de la columna vertebral, donde se encontraría *la Kundalini* (energía enroscada en forma de serpiente, que se debe despertar) hasta la parte más alta de la cabeza (donde si esta energía se desarrolla, aparecerá lo que denominamos *halo*).

Si la *Kundalini* se desarrolla, la energía discurriría por los chacras con movimientos ascendentes y descendentes, a la vez que formaría una especie de espiral girando como una rueda.

De todo el conjunto de *chacras*, el inferior y superior son simples, mientras que los cinco restantes están compuestos por una parte anterior, y su correspondiente posterior.

Los *chacras* están representados en forma de una *flor de loto* para darles la significación de su función. Pero a su vez también existen otras significaciones relacionadas con ellos como notas musicales, mantras, colores, dibujos.

#### **1.1.4.1 Primer chacra:**

Representado por *una flor de loto amarilla de cuatro pétalos*, con un triángulo rojo invertido dentro un cuadrado.

*Posición*-base de la columna vertebral

*Color*- rojo.

*Elemento*- tierra.

*Órganos físicos asociados*:

Glándula suprarrenal, columna vertebral, riñones, vejiga, y parte final del intestino.

*Nota musical* - do

*Mantra* –lam

Se considera el chacra base por lo que está vinculado a la conexión con la tierra y a todo el material, gobierna la supervivencia, la protección, y nuestro arraigamiento en el mundo.

#### **1.1.4.2 Segundo chacra:**

*Flor de loto blanco con seis pétalos*, con media luna horizontal dentro de un círculo.

*Posición*-a la altura de las vértebras sacras, a unos 5 cm por debajo del ombligo.

*Color*-naranja

*Elemento*- agua

*Órganos físicos asociados*-gónadas, órganos reproductores, y nervio ciático.

*Nota musical-re.*

*Manara-Svam\_*

Se trata de la chacra ligado al sistema reproductivo. Gobierna las actitudes y los deseos sexuales.

#### **1.1.4.3 Tercer chacra:**

— *Flor de loto roja de 10 pétalos*, con un triángulo rojo invertido dentro de un círculo

*Posición-* cúpula del diafragma, justo arriba de la cintura.

*Color-* amarillo

*Elemento-* fuego

*Sentido-*vista

*Órganos físicos asociados:*

Páncreas, hígado, vesícula biliar, bazo, estómago, duodeno, colon, el intestino delgado, gobierna el poder personal, el equilibrio y la autoestima. También gobierna el deseo de cosas materiales.

*Nota musical - mi*

*Mantra-Ram*

#### **1.1.4.4 Cuarto chacra**

Flor de loto gris de 12 pétalos. Dentro de un triángulo formando una estrella de seis puntas dentro de un círculo.

*Posición-*en la región del corazón, en mitad del pecho, se localiza en la misma área del corazón físico.

*Color-*verde y rosa.

*Elemento-*aire.

Sentido- el olfato

*Órganos físicos asociados:*

Timo, corazón, bronquios, aparato respiratorio, y nervio vago. Está ligado a la actividad de dar y recibir amor. Es crucial en las adiciones.

*Nota musical* - fa.

*Mantra*-lam.

*Este chacra es el del amor universal*, también se le llama el chacra de la responsabilidad global. La voluntad, la buena voluntad, y el uso de la voluntad, son todos aspectos de éste chacra.

#### **1.1.4.5 Quinto chacra**

*Flor de loto blanca dorada de 16 pétalos* con un círculo blanco, dentro un triángulo invertido.

*Posición*- garganta

*Color*- azul

*Elemento*- éter

*Órganos asociados:*

Tiroides y para tiroides, garganta, amígdalas, laringe, cuerdas vocales, y esófago. Sentidos asociados: gusto, oído y olfato. *Afecta a la comunicación y al hacerlo con amabilidad*. Cuando hay un bloqueo de éste chacra, la persona se siente aislada, incomprendida por otras personas, y bloqueada para la creatividad.

*Nota musical* - sol

*Mantra*-Ham

Es el chacra de la comunicación, del sonido y de la vibración.

#### **1.1.4.6 Sexto chacra**

*Flor de loto de color luna*, con los pétalos con un triángulo invertido, en cuyo interior se refleja el símbolo de OM.

*Posición*- se halla situado dentro del cerebro, entre las cejas-nuca, donde se sitúa la glándula pineal.

*Color* –añil, violeta.

*Elemento*-luz.

*Sentido*- vista.

*Órganos físicos asociados*:

Glándula hipófisis, pituitaria, parte inferior del cerebro, orejas, nariz, y ojo izquierdo. Es el asiento de la creatividad mental, la capacidad de visualizar y la fuente de habilidades psíquicas. Es la puerta de entrada a nuestro desarrollo mental.

*Nota musical*-La.

*Mantra*-OMM.

A éste chacra se le denomina comunmente "*tercer ojo*". Su Despertar otorga el dominio de la mente sobre la materia. Es el chacra de la perfección y el conocimiento, también está asociado a la asimilación de conceptos intelectuales y la facultad de ponerlas en práctica.

#### **1.1.4.7 Séptimo chacra**

*Flor de loto de color diamante con 1000 pétalos* en el que se inscribe una rueda con 1000 radios.

*Posición*-encima de la cabeza, en la zona de la coronilla, se supone que éste chacra está más allá de la mente. Tanto el chacra del entrecejo como el chacra corona, se abren mediante la meditación.

*Color*-blanco dorado.

*Elemento*-pensamiento y todos los sentidos.

*Órganos físicos asociados*-glándula hipófisis, pituitaria, pineal, parte superior del cerebro y ojo derecho.

Ahora que ya conocemos los *chacras* y su significado, podremos entender mejor la meditación que lleva su mismo nombre.

#### **1.1.4.8 Práctica del ejercicio de meditación de los chacras:**

Comenzaremos colocándonos en la *postura de loto* y centrándonos en la respiración para realizar un ejercicio de relajación previo, haciendo inspiraciones y exhalaciones muy lentas y profundas.

Durante esta meditación, iremos un recitando los *mantras* que se corresponden con cada uno de los *chacras*, y visualizando la imagen *De la flor de loto* que se corresponde con los mismos.

### **Fase primera**

Para empezar, lo haremos centrándonos en el *chakra raíz*. Iremos visualizando un disco de color rojo girando en la misma dirección de las agujas del reloj, situado a la altura de los genitales, mientras vamos repitiendo mentalmente el mantra asociado "IAM".

### **Fase segunda**

A continuación, visualizaremos el *segundo chakra*, como si fuese un disco de color naranja, girando en la misma dirección de las agujas del reloj, situado dos dedos por debajo del ombligo, mientras repetimos mentalmente el mantra "SVAM".

### **Fase tercera:**

Procederemos de la misma forma visualizando el *tercer chakra*, como un disco de color amarillo situado sobre el ombligo, girando siempre en la misma dirección de las agujas del reloj, mientras repetimos "RAM".

### **Fase cuarta:**

Seguiremos visualizando el *cuarto chakra* como un disco de color verde o rosado, situado en el centro del pecho a la altura del corazón, siempre girando en la misma dirección de las agujas del reloj, mientras repetimos mentalmente "IAM".

### **Fase quinta:**

Visualizaremos a una el *quinto chakra*, con un disco de color azul claro, situado en la garganta, girando en la misma dirección de las agujas del reloj, mientras repetimos mentalmente "HAM".

### **Fase sexta:**

Después, visualizaremos el *sexto chakra* como un disco de color morado o azul añil, situado en la frente entre las dos cejas, girando en la misma dirección de las agujas del reloj, mientras repetimos mentalmente "OM".

### **Fase séptima:**

Para finalizar, visualizaremos el *séptimo chakra* como un disco de color blanco dorado situado en la parte alta de la cabeza, en la coronilla, girando siempre en la misma dirección de las agujas del reloj, mientras repetimos mentalmente "M".

Cada vez que hagamos una afirmación podemos abrir momentáneamente los ojos para leerla, pero con el tiempo debemos memorizarlas reteniendo en la mente la situación de cada uno de los colores y el mantra asociado.

### **1.1.5. Meditación Vipassana.**

*Vipassana* quiere decir ver las cosas como realmente son. Es original de la india y era usada como remedio para algunas enfermedades. La técnica se basa en la observación.

La meditación de la *atención* (vipassana) es la observación momento a momento, del cuerpo y la mente con calma y atención. También se le llama *meditación de la calma mental*.

La palabra *Vipassana* no tiene traducción exacta al castellano. Muchos maestros la han traducido como "*Visión cabal*", o sea, una clase de observación esclarecedora, que posibilita ver la verdadera realidad detrás de las apariencias. Esta visión supone trascender las interpretaciones y descripciones de la mente

La esencia de esta meditación, es establecer un estado de conciencia donde el practicante puede observarse a sí mismo, como podemos observar a otra persona, a un paisaje, o a un objeto, dándonos cuenta que uno no es sus pensamientos, ni estos son la realidad, sino simplemente, ve que los pensamientos fluyen de manera incesante, y que el meditador los observa como si fuera nubes que se desplazan por el cielo.

Las técnicas de ésta meditación están fundadas en la tradición budista clásica, mezclando los elementos del tantrismo hindú.

Es un esbozo de teoría y práctica de meditación debida al Dalay Lama y es llamada "*el vehículo menor*".

La diferencia entre las dos tradiciones budistas principales es:

Que el *Mahayana bodhisattva* o "*Gran vehículo*" promete conseguir la liberación, no sólo para uno mismo, sino para la salvación de todos los seres sensibles.

El *Dalay Lama* ve el Nirvana como una etapa previa alcanzar la meta del estado de *bodisattava*. Su concepción del estado nirvánico coincide con la "*del gran vehículo*" que es la "*liberación de ésta servidumbre*" de *samsara* mediante un cese, en el que se han extraído por completo las raíces del engaño, y se ha cortado el "*ego*" o *pensamiento del yo*.



El objetivo del budismo que predica el Dalay lama en el "pequeño vehículo" va más allá del nirvana y consiste en el regreso al mundo para la ayuda al prójimo hacia la salvación.

El Dalay Lama, relaciona cuatro pasos para alcanzar el *samadhi*.

### **Fase Inicial:**

Hay una fijación en la mente del meditador sobre el objeto primario, mientras trata de prolongar su periodo de fijación en él.

Al principio de la etapa, donde la concentración no se hace lo suficientemente fuerte como para que desaparezcan los impedimentos mentales, cuando la pureza de la mente comienza a surgir uno comienza a conocer la materia que es observada y la mente que observa.

Este estado es una toma de conciencia que permite darnos cuenta de que mi "yo" no es igual a mis ideas, de la misma manera que no es igual a mis sentimientos ni a mis sensaciones corporales, es decir, la meditación nos permite descubrir a nuestro *observador interior*, esa parte de nuestro ser que toma conciencia de aquello que nos acontece diferenciando al sujeto de los contenidos mentales (pensamientos, sentimientos, recuerdos, imágenes, etc.)

Cuando se practica meditación *Vipassana*, hay que intentar estar atento al objeto en el momento presente. Al principio la mente puede no estar fija en el objeto de meditación, podemos observar cómo la mente se escapa constantemente, esto se debe a que la concentración es débil pero a medida que vamos familiarizándonos y practicando la meditación *Vipassana*, podremos comprobar cómo cada vez con más frecuencia y durante más tiempo, la mente descansa sobre el objeto de contemplación.

Si mantenemos la perseverancia y la paciencia, llegará el momento en que la mente sólo descansará en el objeto de meditación.

También podremos si en algún momento se dispersa aprender a sujetarla inmediatamente, incluso puede que lleguemos a darnos cuenta de la dispersión antes de que surja, todo esto es posible con la práctica.

Ese foco de conciencia interno que es denominado *el sujeto, o el observador*, es nuestro centro interno de atención.

### **Fase uno:**

La concentración es intermitente, las distracciones cruzan por la mente alternando con la atención del objeto.

Cuando podemos diferenciar claramente entre este foco de atención, y la conciencia de los contenidos de la mente que nos acontece, estamos alcanzando un estado de *no-identificación*, y por tanto, estamos generando unas con-

diciones mentales para ser menos vulnerables a las potentes sugerencias que nos generan nuestros pensamientos y vivencias emocionales.

En ésta etapa, se puede experimentar la alegría y el éxtasis que surgen de la contemplación de un objeto, sentimientos que reforzarán los esfuerzos del meditador para concentrarse.

Si el flujo mental no se mezcla con distracciones y puede estar sólo en la meditación sin vagar de un objeto a otro , entonces la mente se comienza a quietar y se tranquiliza, este es el momento en que uno comienza a ver los objetos clara y vívidamente.

### **Fase tres:**

Cuando la mente se aquieta, cuando la mente se concentra, entonces esos objetos se nos manifiestan clara y vívidamente y surge lo que los budistas llaman el "*Recto Pensamiento*", que es un estado mental que lleva la mente o la conciencia al objeto de percepción

Esta etapa termina cuando finalmente la mente supera todos los disturbios, permitiéndole concentrarse en el objeto sin ninguna interrupción en la profunda concentración. Cuando la mente puede permanecer en el objeto de meditación la mayoría del tiempo, se dice que la mente ha obtenido "*la concentración pura*".

Estos estados mentales son importantes para el correcto entendimiento de los objetos, o para ver los objetos tal como son sin ninguna distracción. . Una vez conseguido dominar esos anteriores estados, *el Recto Pensamiento* lleva la mente hacia el objeto y luego la *Recta Visión*, ve el objeto tal cual es.

### **Fase cuatro:**

Es la etapa final es la de la "*inmovilidad mental*", en la que la concentración mental se produce con un mínimo esfuerzo, ahora el meditador puede concentrarse en cualquier objeto con una facilidad sin esfuerzo. Cuando la mente consigue estar fija en el objeto surge "*la recta Visión*"

Eso sólo ocurre cuando la atención o la concentración se hacen fuertes. Cuando la concentración se va fortaleciendo, la mente se va liberando de impurezas mentales y de distracciones, de forma que se asemeja a un vaso con agua en donde las partículas de polvo se han asentado.

*"Cuando las partículas se asientan, el agua se hace clara y transparente. De la misma forma cuando tenemos lo que llamamos impurezas mentales como el*

*deseo, la ira, etc., nuestras mentes están contaminadas por lo que no podemos ver claramente la realidad”.*

Cuando somos capaces de mantener la mente en el objeto, es cuando comenzamos a ver las cosas claramente. Cuando una persona ha alcanzado esta etapa, se dice que ha logrado la segunda etapa de purificación que es *“ la pureza de la mente”*.

En el budismo tibetano, ésta meta no representa la culminación del desarrollo espiritual del meditador, sino que es una etapa más a lo largo del camino de su práctica y evolución posteriores.

El control de los procesos mentales que consiguen a través de la meditación y la percepción profundas le preparan para un mayor adiestramiento en técnicas como las visualizaciones, y el cultivo de cualidades como la comprensión del prójimo.

Para conseguir este estado tenemos que iniciarnos en la disciplina constante, de familiarizarnos con el objeto elegido de manera que podamos tener cierta estabilidad mental, y así poder emplazar a la mente y permitirle permanecer en un punto con el objeto elegido concreto, dándole una cierta estabilidad.

Al hablar de un objeto nos referimos a un objeto positivo, al cual dirigimos nuestros pensamientos.

La práctica asidua de esta disciplina ayuda a mejorar considerablemente el estrés, la ansiedad o los estados de desánimo o desesperanza. Permite calmar la mente, y por tanto, no caer en la repetición de pensamientos negativos u obsesiones, también nos pone en contacto directo con nuestra experiencia.

Nos ayuda a vivir con mayor plenitud en el presente, en vez de perdernos en los pensamientos, imágenes, reproches y miedos del pasado y futuro.

Cuando la mente empieza a estar menos distraída, empezamos a ver con mayor claridad.

Empezamos a ver qué es lo que realmente percibimos: los sonidos, las sensaciones y el pensamiento son una cosa, y lo que nosotros experimentamos de todo ello es otra.

Empezamos a ver que nuestra felicidad o sufrimiento no está fuera, sino dentro de nuestras mentes, y que tiene que ver con la forma de relacionarnos con la vivencia.

Empezamos a ver que las cosas no son permanentes y dejamos de agarrarnos a ellas.

Vemos que no somos lo que pensamos que somos. Nuestra sensación de separación se empieza a disolver.

La meditación de amor universal, practicada con *vipassana* desarrolla una nueva conexión con una fuerza sanadora y de bienestar.

A medida que nos resulta más fácil dejar ir, dejar que la vida se "*viva a sí misma*", vamos ganando paz y felicidad.

La sabiduría que vamos obteniendo produce un sentimiento de compasión espontánea para conseguir la liberación del sufrimiento de todos los seres.

La meditación Vipassana, nos pone en contacto directo con nuestra experiencia. Nos ayuda a vivir con mayor plenitud en el presente, en vez de perdernos en los pensamientos, imágenes, reproches, miedos del pasado y futuro.

*Sayadaw dice:*

*" Cuando la pureza de la mente comienza a surgir, uno llega a conocer o ver claramente la materia que es observada y la mente que la observa".*

En la respiración, sobre todo en la abdominal, el hinchar al inspirar "*fuera*" y el vaciar al exhalar "*dentro*" del abdomen que es materia, podemos observar a el observador "*mente*" y a la cosa observada, "*materia*", haciéndonos conscientes de la mente - materia contrayéndose y expandiéndose simultáneamente.

En ese momento ya no existen distracciones, y la mente descansa siempre en el objeto, es entonces cuando se comienza a percibir claramente los objetos y a ver que la mente va haciendo anotaciones.

La mente está anotando "*fuera*", "*dentro*", "*fuera*", "*dentro*", ahora hay dos cosas claramente diferenciadas:

El que hace *de observador* y el que *es observado*.

Es importante distinguir estas dos cosas clara y separadamente, hacerse consciente de la *materia que es observada* y la mente que *observa*.

En el momento de "*fuera*" hay un *expandiendo* que es materia, y una *conciencia* o *el que observa que es mente*, entonces mente y materia son la misma cosa expandiéndose y contrayéndose en el momento presente.

Cuando uno anota "fuera", uno sabe claramente que lo que se expande es una cosa, y el que anota es otra.

Cuando uno observa "dentro", uno sabe que lo que se contrae es una cosa y el que anota es otra cosa.

De esta forma, uno puede distinguir claramente la materia que es conocida, y la mente que anota. Un meditador puede distinguir la mente y la materia claramente.

En todo momento lo que uno ve son sólo estas dos cosas:

*"Mente y materia" el sujeto y el objeto, "el que observa y el que es observado".*

En ese *presente continuo*, no vemos una "persona" o un "ser".

Pero cuando uno ve por sí mismo a través de la práctica, que sólo existen *el contraer y dilatar, el observador y lo observado, el fuera y dentro*, en ese momento, podemos percibir que lo que nosotros llamamos un "ser" o "persona" es sólo la combinación de esas dos cosas:

*Mente y materia.*

Aparte de la mente y la materia no hay nada que podamos llamar una *persona o ser*.

Mediante la constante atención y la concentración podemos descubrir que lo que pensábamos que era un *ser compacto, un individuo*, es tan sólo en realidad, una combinación de mente y materia.

Si la mente es apartada de la materia y la materia es apartada de la mente, no pueden funcionar como "ser".

Podemos comparar a la mente y la materia con dos personas:

Un parálítico y un ciego;

El hombre ciego no puede llegar a su destino simplemente porque es ciego, y el parálítico no puede llegar porque no puede caminar, pero si el parálítico se sube en la espalda del ciego y luego le va dando instrucciones: vuelta a la derecha, vuelta a la izquierda, sigue derecho... entonces ambos alcanzan su destino.

De la misma manera, por sí solas la mente y materia son inactivas. La mente no puede caminar, la mente no puede hablar, porque no tiene cuerpo.

El cuerpo por sí solo sin la mente no puede hacer nada, es como un tronco de madera. Pero cuando mente y materia se unen mente y cuerpo se unen, entonces nace la "*persona*".

Podemos llegar a entender esto a través de la propia experiencia, no por la experiencia de otra persona, no porque nuestros maestros nos lo enseñaron; el conocimiento *Vipassana* es un conocimiento verdadero, es interno, y sólo podemos llegar a través de su práctica al verdadero entendimiento o verdadera sabiduría.

#### **1.1.5.1 Práctica.**

Siéntate en la postura que estés más cómodo: postura del sastre, de medio loto, loto, zazen o sentado.

La columna vertebral debe estar muy derecha, la barbilla algo recogida para que la nuca esté estirada.

No dirijas la respiración, déjala fluir con naturalidad por la nariz, con la boca cerrada.

Observa cómo se produce este proceso sin intervenir en absoluto.

Observa cuando te llenas y cuando te vacías, cuando entra el aire rozando las aletas de la nariz y cuando sale algo más caliente.

Nota si tu respiración es larga o corta, agitada o relajada, profunda o superficial.

Intenta percibir ese instante de quietud en el que la inhalación llega a su fin antes de convertirse en exhalación.

En ese punto de equilibrio cuando la inhalación concluye para convertirse en exhalación o cuando ésta termina para convertirse en inhalación, es cuando todo se serena y encuentras la vivencia de tu ser.

Para mantener la mente pendiente de la respiración, deja que todos los pensamientos que te llegan a la mente salgan de ésta como el aire que respiras.