

Cómo Meditar

Guía para el descubrimiento de sí mismo

Lawrence LeShan

ÍNDICE

I	- POR QUÉ MEDITAMOS	5
II	- CÓMO SE SIENTE LA MEDITACIÓN	15
III	- LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA MEDITACIÓN	19
IV	- LOS EFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA MEDITACIÓN	25
V	- TIPOS BÁSICOS DE MEDITACIÓN	29
VI	- MEDITACIÓN ESTRUCTURADA Y NO ESTRUCTURADA	35
VII	- MISTICISMO, MEDITACIÓN Y FENÓMENOS PARANORMALES	39
VIII	- EL CÓMO DE LA MEDITACIÓN	43
IX	- TRAMPAS SEDUCTORAS DE LA MEDITACIÓN Y MISTICISMO	63
X	- ¿ES NECESARIO UN MAESTRO PARA MEDITAR? LA ELECCIÓN DEL CAMINO DE MEDITACIÓN	73
XI	- LA INTEGRACIÓN DE LA PSICOTERAPIA Y LA MEDITACIÓN. CONJUNTO DE NORMAS PARA PSICOTERAPEUTAS	81
XII	- LA IMPORTANCIA SOCIAL DE LA MEDITACIÓN	91
	EPÍLOGO	101

I

POR QUÉ MEDITAMOS

Hace varios años, participé en un congreso organizado por un pequeño grupo de científicos que practicaban diariamente la meditación. Hacia el final del cuarto día de reuniones, a lo largo de las cuales cada uno de ellos había ido exponiendo con mayor o menor extensión cómo meditaba, les insté a responder a la pregunta de *por qué* meditaban. Varias respuestas surgieron por parte de diversos miembros del grupo, pero todos nos dimos cuenta de que resultaban insatisfactorias, pues no respondían concretamente a la pregunta. Finalmente, uno de los asistentes dijo: «Es como volver a casa». Un silencio se hizo entonces tras esta afirmación y todos inclinaron calladamente la cabeza en señal de asentimiento. Estaba claro que no era necesario prolongar la encuesta por más tiempo.

Esta respuesta a la pregunta «¿por qué meditar?», aparece a lo largo de toda la literatura redactada por quienes se dedican a la práctica de esta disciplina. Meditamos para encontrar, para recuperar, para retornar a algo que alguna vez vaga e inconscientemente poseímos, pero que hemos perdido y no sabemos ya ni qué era ni cuándo o dónde lo perdimos. Podemos definirlo como el acceso a un nivel superior de nuestro potencial humano o como el hecho de estar más unidos a nosotros mismos y a la realidad; también podríamos decir que es el incremento de nuestra capacidad de amor, ánimo y entusiasmo, o el conocimiento de que somos una parte del universo y de que nunca podemos estar enajenados o separados de él, igualmente podríamos considerarlo como nuestra capacidad para ver y actuar en la realidad de una forma más efectiva. Cuando nos dedicamos a la práctica de la meditación, nos percatamos de que todas estas afirmaciones sobre la meta que se pretende alcanzar tienen idéntico significado. Es esta pérdida, cuyo objeto intentamos recuperar, lo que incita al psicólogo Max Wertheimer a definir al adulto como un «niño degenerado».

Eugen Herrigel, que durante largo tiempo se dedicó al estudio del método Zen de meditación, escribía: «Trabajar sobre un KOAN (técnica de meditación utilizada por esta escuela) conduce a una situación en la que uno se comporta como si estuviera tratando de recordar algo que ha olvidado». Y Louis Claude de St. Martin, recapitulando sobre la razón de ser de sus largos años de meditación, decía sucintamente: «Todos nos encontramos en un estado de viudedad y nuestra tarea consiste en volvernos a casar».

Es nuestra total «humanidad», el ejercicio completo de lo que significa ser humano, lo que constituye el objetivo de la meditación. La meditación es una disciplina ardua, que practicada con constancia, nos facilita la aproximación a ese objetivo. No es la invención de un hombre o de una escuela en particular. Reiteradamente, en muy distintos lugares y épocas, concienzudos investigadores de la condición humana han llegado a la conclusión de que los seres humanos tienen un mayor potencial de ser, vivir, participar y expresarse, que el que están habituados a utilizar. Estos investigadores han desarrollado métodos de enseñanza destinados a ayudar a los demás en la consecución de estas capacidades, y todos estos métodos (prácticas

meditacionales) tienen entre sí muchas cosas en común. Tal como expondré en los capítulos IV, V y VI, todos están basados en las mismas ideas y principios, ya hayan sido desarrollados tempranamente en la India, entre los siglos v y xii en los desiertos de Siria y Jordania, en el siglo x en Japón, en los monasterios medievales europeos, en los siglos xviii y xix en Polonia y Rusia, o en otras épocas y lugares.

Todo supone un esfuerzo. No hay ningún camino de rosas, ninguna ruta fácil para llegar a la meta que buscamos. Por otra parte, es ésta una, no existe ubicación alguna desde la que podamos afirmar: «Por fin he llegado, ya puedo descansar». Cuando nos esforzamos, nos sentimos más a gusto con el mundo, más satisfechos de nosotros mismos, más capaces para actuar de forma eficaz en nuestras tareas y propósitos, más unidos a los demás y, también, menos ansiosos y agresivos. No obstante, no hay un punto final que pueda ser alcanzado. Como en cualquier asunto de importancia - amor, apreciación de la belleza, eficiencia- no existe límite para el potencial del crecimiento humano. En la meditación, trabajamos como parte de un proceso; buscamos un fin sabiéndolo por siempre inalcanzable.

Un buen programa de meditación es, en muchos aspectos, muy similar a un buen programa de ejercicios físicos. Ambos requieren arduos y reiterados esfuerzos. Con frecuencia, el trabajo es completamente tonto en sus aspectos formales. ¿Podría imaginarse mayor locura que el subir y bajar repetidamente diez kilogramos de plomo, a no ser el dedicarse una y otra vez a contar hasta cuatro el número de respiraciones como ejercicio de meditación? En ambos casos, la finalidad de estos ejercicios no es el hecho en sí de levantar pesas o contar respiraciones, sino los efectos que dichos ejercicios puedan producir sobre la persona que los practica. Ambos programas deberían adaptarse específicamente a la persona en concreto que los utiliza con la clara comprensión de que -no hay un programa «correcto» para todos. Sería completamente estúpido proponer una misma tabla de ejercicios físicos a individuos que difieran considerablemente en su constitución, en sus condiciones físicas generales, en la relación entre el desarrollo de sus sistemas respiratorio y circulatorio y en el desarrollo de sus músculos. Igualmente estúpido sería proponer el mismo programa de meditación a dos personas que difieran notablemente en el desarrollo de los sistemas intelectual, emocional y sensorial y en la relación de estos sistemas entre sí. Uno de los motivos de que las escuelas para la práctica de la meditación tengan un tan elevado número de fracasos entre sus alumnos -los que obtienen poco provecho de sus prácticas y terminan por abandonar completamente- es que la mayor parte de las escuelas tienden a pensar que hay un solo método correcto para meditar aplicable a todos y que, por curiosa coincidencia, resulta ser precisamente el que ellos utilizan. Tanto un programa físico como un programa de meditación tienen como objetivo primario el entrenamiento y la puesta a punto del individuo, de modo que a partir de ahí pueda progresar de forma eficaz hacia la consecución de las metas propuestas.

¿Puede la meditación cambiar estos objetivos? Ciertamente la acrecentada aptitud y el conocimiento de ésta, la superior capacidad para actuar con todo

entusiasmo y plena disposición, la más amplia percepción de la realidad y la más coherente estructuración de la personalidad -resultados que la meditación trae consigo- hacen cambiar las acciones y objetivos individuales en igual medida que una buena psicoterapia modifica las acciones y objetivos individuales, de forma similar y por las mismas razones.

Mis propósitos están en función de la forma de percibirme a mí mismo y al mundo. Cuando esta percepción se clarifica y amplía, también mis objetivos evolucionan.

Volverme menos ansioso y sentirme menos vulnerable me hace ser también menos suspicaz y hostil de cara a los demás, y mis objetivos y acciones se transforman. La analogía entre los programas físico y meditativo no puede ser llevada demasiado lejos, pero parece razonable señalar aquí que una persona que haya entrenado su cuerpo y tenga confianza en él, se sienta menos vulnerable y se comporte, en consecuencia, de una forma muy distinta a otra persona cuyo cuerpo se encuentre falto de entrenamiento y coordinación.

No hay límite de edad en la meditación. Originalmente, este libro llevaba por título Meditación para adultos. Se la puede practicar y sacar de ella el consiguiente beneficio mientras se es lo suficientemente adulto como para comprender que el crecimiento y el desarrollo personal es un asunto de importancia y que vale la pena trabajar en ello, y con tal que se comprenda que si se quiere lo mejor de y para uno mismo, habrá que esforzarse, pues no vendrá por sí solo sin un esfuerzo sostenido.

Las técnicas de meditación fueron originalmente desarrolladas por individuos habitualmente llamados «místicos» y por ciertas escuelas o tradiciones en las que los discípulos estudiaban y practicaban estas técnicas de forma conjunta. El concepto «místico» ha sido muy mal interpretado en la cultura occidental que lo ha referido a personajes cuyas creencias nadie más puede comprender, que se retiran del mundo apartándose de sus actividades ordinarias, que hablan o escriben en términos que nada comunican y que, si no son realmente sancionables como dementes, han sido arrastrados tan lejos del sentido común que ciertamente no podrían ser considerados como mentalmente sanos (es cierto que tal punto de vista se ha modificado en este país en el transcurso de los últimos años, pero ha sido la posición aludida la que ha prevalecido durante mucho tiempo, recientes acontecimientos en la cultura occidental han venido a modificar este estereotipo).

Existen, sin duda, muchos individuos que se califican a sí mismos de místicos y que se ajustan a estos criterios. Sin embargo, si examinamos detenidamente no sólo este grupo, sino el más amplio conjunto de quienes generalmente son considerados como místicos, encontraremos un cuadro sensiblemente diferente. Veremos que sus dos características principales son un alto nivel de eficacia en las acciones que realizan (los místicos occidentales son especialmente conocidos por su destreza en los asuntos de la vida ordinaria) y la serenidad, la buena relación con sus semejantes, el entusiasmo, la paz y la alegría que llena sus vidas. Además, su acuerdo sobre los temas fundamentales -la naturaleza del hombre y el universo, las normas éticas de vida y cuestiones similares- es muy estrecho al margen de cuál haya sido el tiempo y la

cultura en que hayan podido vivir. Todos los místicos -escribía San Martín- «proceden del mismo país y hablan el mismo lenguaje». En relación a este punto, el filósofo británico C.D. Broad escribía:

En mi opinión, la experiencia mística en todos los tiempos y lugares y las afinidades entre las afirmaciones de tantos místicos de todo el mundo, parecen constituir un hecho realmente significativo. Sugiere, *prima facie*, que hay un ámbito de la realidad con el que estas personas entran en contacto y que en ninguna medida consiguen describir con el lenguaje de la vida ordinaria. Yo diría que esta *prima facie* apariencia de objetividad debería ser aceptada tal como es a no ser que, y hasta que, sea posible ofrecer una explicación más razonablemente satisfactoria.

Evelyn Underhill, importante mística y notable estudiosa de la literatura del misticismo, escribía a este respecto:

Las ramas más desarrolladas de la familia humana tienen en común una peculiar característica. Tienden a producir -esporádicamente, desde luego, y con frecuencia a pesar de circunstancias externas adversas- un curioso y definido tipo de personalidad; un tipo de hombres que se niega a quedar satisfecho con lo que los demás llaman experiencia, y se inclina, al decir de sus enemigos, a «negar el mundo para poder encontrar la verdadera realidad». Tenemos necesidad de estas personas tanto en Oriente como en Occidente, tanto en el mundo antiguo como en el medieval o el moderno... Cualquiera que sea el lugar o época en que hayan surgido, sus fines, doctrinas y métodos han sido esencialmente los mismos. Su experiencia, por consiguiente, forma un cuerpo de evidencias, sorprendentemente coherente y con frecuencia mutuamente aclaratorio, que debe ser tenido en cuenta antes de precisar cuál es el total de las energías y potencialidades del espíritu humano, o antes de especular razonablemente sobre sus relaciones con el mundo desconocido que se encuentra más allá de las limitaciones de los sentidos.

Desde un punto de vista histórico y psicológico, el misticismo es la búsqueda y la experiencia de la relación del individuo con la totalidad que el universo constituye. Místico es tanto quien tiene ya este conocimiento como música de fondo, como quien se esfuerza y trabaja consecuentemente por alcanzarlo.

El resultado de este logro es la aptitud para trascender los aspectos dolorosos y negativos de la vida cotidiana y para vivir con la serenidad, la paz interior, la alegría y la capacidad para amar que son característicos de la vida de los místicos. El misticismo proporciona entusiasmo, fervor y gozo de la vida, además de una mayor facilidad para operar en los asuntos de la vida diaria.

Todas las demás definiciones sobre el misticismo y los místicos son definiciones de escuelas o grupos religiosos particulares. Pueden ser adecuadas para esos determinados grupos religiosos, pero no lo son en cuanto al significado general del término.

El místico considera esta búsqueda del conocimiento de su relación con el universo (y de la profunda sensación de *unión* de sí mismo con el Todo) como el intento de reencontrar un conocimiento perdido que alguna vez tuvo y una determinada forma de ser que es la única natural del hombre. La raíz de la palabra «místico» es la misma que la de la palabra «cerrar».¹ La búsqueda mística es un aprendizaje para poder cerrarse a todos aquellos factores artificiales que ordinariamente nos separan de este conocimiento, de estos derechos de nacimiento que hemos, perdido.

Los místicos son personas que han trabajado prolongada y esforzadamente en la meditación; y este trabajo ha ocasionado una modificación en la percepción de su capacidad para participar en la realidad. Muchos de sus *específicos puntos de vista* sobre la realidad están matizados por la particular cultura en la que se desarrollan, pero tras la fachada de terminologías diferentes hay profundas y vastas áreas de concordancia.

En la tradición clásica occidental hay dos caminos alternativos para el desarrollo místico además de la *vía meditativa*. Son la *vía ascética* y la *vía iluminata*.

La *vía ascética*, el camino del asalto al cuerpo y al ego, es en la actualidad de poca aplicación. Nunca muy provechosa en sí misma, sus largos años de ayuno, auto-flagelaciones, etc., no van a encontrar probablemente muchos adeptos en la cultura occidental de hoy en día. La *vía iluminata*, el repentino y extraordinario cambio en la integración de la personalidad y en la comprensión, ha sido la fuente de algunos procesos místicos. Sin embargo, sucede tan raramente que carece de sentido dedicarse a esperar su llegada. Al que se encuentre en el lugar adecuado del camino a Damasco justo en el momento oportuno... ¡enhorabuena! De no ser así, será mejor dedicarse a trabajar en la meditación si es que se está interesado en esta clase de desarrollo personal. Por otra parte, se ha señalado ya en numerosas ocasiones que los seguidores de estos dos caminos se han dedicado intensamente a la práctica de la meditación.

Los místicos de todo el mundo han señalado dos resultados comunes fundamentales, hacia los que apuntan las enseñanzas místicas de todas las escuelas (Zen, Hesicasmo, Yoga, Sufismo, misticismo cristiano, judío, hindú, etc.). Éstos son muy eficaces en la vida cotidiana y constituyen una forma de percibir la realidad diferente de aquella que habitualmente disponemos.

¹ Históricamente, la palabra «místico» está asociada a los Misterios órficos y eleusinos. El místico (*mustes*) era el iniciado que juraba callar o, literalmente, tener *cerrada* la boca (*muein*). (N. del T.)

Eficacia en la vida cotidiana

En ningún otro aspecto es tan injusta la visión estereotipada que se tiene del místico como resulta serlo en este terreno. Habitualmente, el místico es considerado como un ser ingenuo y soñador. Es un hecho tan sorprendente como si alguien que disciplinada y regularmente se entrenara en un gimnasio, fuera considerado como perteneciente a un grupo cuyos miembros se caracterizaran por su escaso y descoordinado desarrollo muscular. Una gran parte del trabajo que conlleva cualquier forma de meditación consiste en aprender a hacer una sola cosa a un tiempo: si se está pensando en algo, se debe pensar exclusivamente en ello y en nada más; si se está bailando, hay que dedicarse a bailar pero no a pensar acerca del baile. Esta clase de ejercicio produce realmente una mayor eficacia en todo lo que se hace.

Entrenar y poner a punto la mente como un atleta entrena y pone a punto su cuerpo es uno de los primeros objetivos de cualquier forma de meditación. Es ésta una de las razones básicas de que la disciplina acrecienta la eficacia en la vida cotidiana.

Hay también otros motivos. Uno de ellos (me ocuparé de los restantes en posteriores capítulos) se basa en una teona de cómo reorganizar terapéuticamente la estructura de la personalidad. «Si analizamos en profundidad estilos de vida como el Budismo o el Taoismo, el Vedanta o el Yoga -escribe Alan Watts- no encontrarnos en ellos filosofía o religión en el sentido en que estos términos han sido utilizados en Occidente. Lo que encontramos está mucho más próximo a la psicoterapia».⁴ En este campo, el misticismo y la psicoterapia occidental siguen caminos distintos para llegar a un mismo punto. Si sufro de una intensa ansiedad y voy en busca de ayuda al psicoterapeuta, éste intentará ayudarme explorando inicialmente el *contenido* del problema. ¿Sobre qué está enfocado? ¿Cuál es el contenido de su significación simbólica en los diferentes niveles de la personalidad? El psicoterapeuta fundamenta su trabajo sobre la teoría de que cuando el contenido es reorganizado y los elementos perturbadores son llevados al nivel de la conciencia, la estructura de mi personalidad se reorganizará igualmente de una forma más positiva y saludable.

Si por el contrario, con el mismo estado de ansiedad, acudo en demanda de ayuda a un especialista en meditación, éste intentará inicialmente ayudarme mediante el fortalecimiento y el reajuste de la *estructura* y la capacidad operativa de la organización de mi personalidad. Me recomendará la práctica de diversos ejercicios con el fin de fortalecer la estructura global de esta organización. Trabajará sobre la teoría de que cuando la estructura se hace más fuerte y más coherente por medio de estos ejercicios, el contenido que está en un nivel no ideal (es decir, el material que está reprimido y es la causa de los síntomas) se desplazará hacia niveles más convenientes y será adecuadamente reorganizado» .

Las dos teorías son válidas y los dos planteamientos «funcionan». Ambas están también en un primitivo estadio de desarrollo y hay, en la actualidad, una gran cantidad de sinsentido tanto en las prácticas místicas como en las terapéuticas. Quizás ahora podamos comenzar a abrigar esperanzas de llegar a una síntesis entre las dos, combinando lo mejor de cada una de ellas y desechando las fijaciones más o menos obsesivas y todo cuanto de supersticioso se ha encontrado últimamente en ellas. Esto conducida sin duda a un método mucho más efectivo, pero, lamentablemente, la investigación en este campo es escasa en la actualidad. Unos pocos psicólogos y psiquiatras -tales como el doctor Arthur Deikmanhan- han estado experimentando con esta síntesis y han llevado a cabo un excelente trabajo. Por lo menos, algo se está empezando a hacer.

Comprehensión de otra visión de la realidad

El segundo resultado fundamental constatado por los místicos de todos los tiempos y lugares, y señalado en su enseñanza por todas las escuelas místicas, es la comprensión de una forma distinta de contemplar la realidad. Utilizo aquí el término «comprehensión» para designar una forma de comprender y participar en la realidad tanto intelectual como emocionalmente.

Es ésta una pretensión extraña y difícil. ¿Qué puede querer decir el místico cuando se refiere a una visión diferente de la realidad? ¿No es la realidad lo que está «ahí fuera»? ¿Y no es nuestra misión comprender precisamente ese «ahí fuera»? Si hay dos formas diferentes de ver, ¿no deberá ser una de ellas «correcta» y la otra «equivocada»? Cuando el místico dice que hay dos visiones distintas de la realidad, ¿no está cayendo en una contradicción flagrante?

El problema es complejo. Por un parte, sabemos que nuestra forma ordinaria de contemplar la realidad es esencialmente correcta. No sólo «parece» correcta sino que también lo es, pues operamos con ella de forma eficiente; los resultados de nuestras acciones son lo suficientemente previsibles como para que sea obvio que nuestros presupuestos acerca de la naturaleza de la realidad (sobre los que basamos nuestras acciones) deben ser necesariamente correctos.

Por otra parte, un considerable número de personas dignas de toda confianza -incluyendo muchas a quienes la humanidad tiene en alta estima- han afirmado abiertamente que han basado sus acciones en una visión de la dinámica del mundo completamente diferente a la ordinaria. Y también ellos afirman que «saben» que esta otra forma de ver es válida. Y, para hacerlo más difícil, también estas personas parecen realizar sus propósitos actuando en el mundo de forma eficaz, teniendo, a menudo, considerables efectos sobre él. También afirman haber conseguido serenidad y alegría en sus vidas, y observadores externos atestiguan que su conducta viene a confirmar sus afirmaciones.

Trataré con más detalle este otro punto de vista sobre la naturaleza de la realidad en el capítulo III. Quizá sea suficiente aquí con señalar que si algo hemos aprendido de los físicos modernos es que puede haber dos puntos de vista diferentes sobre un objeto y que, siendo mutuamente contradictorios, sean, al mismo tiempo, igualmente «correctos». Este hecho se conoce en Física con el nombre de principio de complementariedad. Afirma este principio que para la plena comprensión de un fenómeno debemos acercarnos a él desde dos perspectivas diferentes, pues cada una de ellas, por sí misma, sólo podría proporcionarnos la mitad de la verdad.

El místico no pretende que una forma de comprender la realidad, de estar en el universo, sea superior a la otra. Dice más bien que el ser humano, para su plena realización en cuanto tal, tiene necesidad de ambas. El místico romano Plotino decía que el hombre debe ser considerado como un anfibio que precisa tanto de la vida en la tierra como de la vida en el agua para realizar su perfecta condición de anfibio. De igual manera, el hombre necesita la adecuación al mundo en dos formas diferentes -podría llamárseles «diferentes estados de conciencia» o «utilización de diferentes sistemas de metafísica»- para su más completo desarrollo. De una forma curiosamente similar, el místico indio Ramakrishna comparaba al hombre con una rana que, en su juventud, vivía como un renacuajo en tan sólo un medio. «Pero más tarde escribía Ramakrishna- cuando la cola de la ignorancia se desprende» necesita en su estado de adulto tanto de la tierra como del agua para la perfecta realización de sus capacidades potenciales.

Es esta segunda forma de percibir la realidad lo que constituye uno de los objetivos de la meditación. Y realmente, aquellos que han accedido a ella y han realizado una fusión activa de ambos caminos -de tal forma que cada uno de ellos es, al mismo tiempo, la música de fondo del otro y viceversa- ciertamente dicen llevar una vida más plena y más rica que el resto de sus congéneres; y, de hecho, así aparecen ante los demás. Son sin duda la clase de personas con las que a uno le gustaría compartir el planeta.

Estos son, pues, los objetivos de la meditación. Se trata verdaderamente de algo así como «volver a casa».

A lo largo de este libro expondré la naturaleza de esa otra visión de la realidad, la estructura básica de la meditación y las formas más importantes que adopta, así como sus efectos en el orden psicológico y en el fisiológico. Daré después instrucciones detalladas acerca de los ejemplos de meditación referidas a la mayor parte de sus formas. Vendrá después una sección de errores comunes («trampas tentadoras») en la meditación y en el misticismo y, finalmente, una exposición sobre el valor de la meditación de cara al individuo y la sociedad.

Originalmente, tenía intención de incluir un capítulo sobre las más importantes escuelas de enseñanza mística y meditacional, tales como el Yoga, el Zen, el Sufismo y la escuela de Gurdjieff. Sin embargo, pronto se me hizo evidente que sería una locura tratar de abreviar hasta ese punto lo que ya ha sido hecho y sigue siendo hoy en día perfectamente asequible para cualquiera que esté interesado en ello. Respecto

a la mayor parte de las escuelas más importantes, lo máximo a que hubiera podido aspirar hubiera sido a una pobre versión de la obra clásica de Jacob Needieman *The Nest, Religions* (Nueva York: Doubleday, 1970). Huston Smith en su *Religions of Man* (Nueva York: Harper and Row, 1958) ha tratado las más importantes religiones mucho mejor de lo que yo habría podido hacerlo. Respecto al misticismo cristiano, *Mysticism* de Evelyn Underhill (Nueva York: E. P. Dutton, 2.a ed., 1930) es todavía una obra definitiva. En cuanto al misticismo hasídico, *Tales of the Hasidim* de Martin Buber (Nueva York: Schocken, 1967)² es, en mi opinión, la mejor visión de conjunto. Para un estudio inicial de estas escuelas en su conjunto o de alguna de ellas en particular, recomendaba *The New Religions* de Needieman.

La meditación seriamente entendida supone un trabajo duro, a menudo frustrante y, sin embargo, profundamente satisfactorio, además de ser la más antigua y la más nueva de las grandes aventuras que el hombre puede emprender. Espero que signifique para todos tanto como ha significado para mí.

²Hay Traducciones al castellano: Cuantos jasídicos (4 vols.). Paidós/Orientalia. Barcelona, 1978. (N. Del T.)

II

CÓMO SE SIENTE LA MEDITACIÓN

Antes de pasar a examinar por qué la meditación produce los efectos reseñados, cuáles son las distintas clases de meditación y cómo elegir la más adecuada para cada uno (pues cada persona es una individualidad en un determinado punto de su específico desarrollo), es éste el momento de ocuparnos de uno de esos efectos o consecuencias, con objeto de hacernos una idea más precisa del tema que estamos tratando. Elegiremos para ello una disciplina básica consistente en contar el número de veces que respiramos.

Contar el número de respiraciones es un ejercicio de meditación especialmente destinado a aprender y poner en práctica la capacidad de hacer una sola cosa a un tiempo. A primera vista parece algo muy simple, pero no hay que dejarse engañar por esa simplicidad aparente. Requiere un considerable esfuerzo y una gran dosis de paciencia, y, si se practica de forma consecuente, tiene unos efectos nítidamente positivos tanto en el orden psicológico como en el fisiológico.

Yo sugeriría la práctica de este ejercicio durante quince minutos para poder hacerse una idea de lo que se siente al realizar esta actividad. Habrá que empezar por colocarse en una postura cómoda y de manera que el cuerpo reciba la menor cantidad posible de estímulos externos que podrían distraernos. Esta posición puede ser tanto la de sentado como la de tumbado en el suelo o de pie, en función de las preferencias particulares de cada cual. Se colocará un cronómetro o un despertador que nos avise pasados quince minutos o, si eso no es posible, un reloj cualquiera de forma tal que pueda ser observado sin necesidad de mover la cabeza. Si se utiliza un despertador, se elegirá uno que tenga un sonido apagado o, si no, se tapaná con un cojín a fin de amortiguar su ruido.

Hecho esto, se trata simplemente de contar las respiraciones en silencio. Se cuenta «uno» para la primera, «dos» para la segunda, «tres» para la tercera, «cuatro» para la cuarta y, llegados ahí, se comienza nuevamente a partir de «uno». Se seguirá repitiendo este mismo proceso hasta que hayan pasado los quince minutos.

El objetivo que se persigue es hacer simplemente eso y nada más. Si aparecen otros pensamientos (que aparecerán) acepta simplemente el hecho de que estás apartándote de las instrucciones y devuelve de nuevo tu atención, suave pero firmemente, al hecho de contar. No importa que otros pensamientos, sentimientos o percepciones aparezcan durante los quince minutos prescritos; tu misión es simplemente contar respiraciones, así que debes tratar de hacer solamente eso. Hacer o ser consciente de cualquier otra cosa durante este lapso de tiempo es desviarse de la tarea fijada. (Las instrucciones para este ejercicio son repetidas de forma más detallada en el capítulo VIII, pero estas indicaciones son suficientes por el momento).

No esperes hacerlo a la perfección ni conseguir el éxito por permanecer consciente más de un par de segundos en el acto de contar. Esto requiere una práctica larga. Sencillamente, hazlo lo mejor que puedas.

¡Ya puedes empezar!

El camino de la meditación no es fácil. La primera sorpresa surge cuando tomamos conciencia de hasta qué punto es indisciplinada nuestra mente, negándose a cumplir las órdenes de la voluntad. Tras quince minutos de intentar limitamos a llevar la cuenta de la respiración sin pensar en nada más, podemos comprobar que si nuestros cuerpos fueran tan irresponsales respecto a la voluntad como lo es nuestra mente, jamás conseguiríamos cruzar una calle y llegar vivos a la acera de enfrente. Nos encontraremos pensando en todo tipo de cosas en lugar de dedicarnos a la sencilla actividad a la que habíamos decidido limitar nuestros pensamientos. Santa Teresa de Ávila describía en una ocasión la mente humana como un «caballo sin domar que irá a cualquier lugar excepto allí donde queremos que vaya».

También Platón escribía acerca de esto. Comparaba la mente del hombre con un barco en el que los marineros se han amotinado encerrando al capitán y al piloto en sus camarotes. Los marineros creen ser perfectamente libres y dirigen el barco como a cada momento les parece. Durante un tiempo, uno de los marineros toma el mando, después otro y así sucesivamente; de esta manera, el barco viaja errante sin rumbo definido pues los marineros no sólo no consiguen dirigir el barco hacia un punto determinado sino que ni siquiera consiguen ponerse de acuerdo sobre cual deba ser ese punto. La tarea del ser humano, escribía Platón, es sofocar el motín, liberar al capitán y al piloto de forma, que pueda elegirse libremente un punto de destino y llevar el timón (del trabajo) de forma firme y coherente hacia el lugar de destino. Sólo en estas circunstancias, cuando se está libre de la tiranía del capricho pasajero, puede haber una libertad real.

Una curiosa analogía se encuentra en la BhagavadGita, largo poema escrito en la India entre los siglos V y II a. C. y que dedica especial atención a la meditación y al misticismo:

El viento desvia al barco
de su rumbo sobre las aguas.
Los vientos erráticos de los sentidos
llevan al hombre a la deriva
y desvían de su rumbo a su mejor capacidad de juicio.
Cuando un hombre es capaz de aquietar sus sentidos
se le puede considerar iluminado.

Pero decía Platón que sofocar el motin exige un trabajo largo, esforzado y firme, pues los marineros echan mano de toda clase de ardides para rechazar y eludir la disciplina. Practicando la meditación podemos encontrarnos soñolientos, aburridos, pensando en todo tipo de cosas, alucinando toda clase de interesantes percepciones y sensaciones, resolviendo viejos problemas y sabe Dios cuántas cosas más, lo mismo que el caballo salvaje de Santa Teresa, que hace todo lo posible para negarse a aceptar los dictámenes de nuestra voluntad. Pueden incluso aparecer aquí sensaciones

de ser inundados por una intensa luz blanca y la peregrina idea de haber alcanzado la «iluminación» y de conocer la verdad acerca de todo. Thomas Merton, profundo conocedor de la meditación, escribía acerca de este tipo de experiencia y de la actitud que le acompaña:

... hay quienes parecen estar convencidos de que la experiencia mística tiene que ser algo así como una ópera wagneriana. Cosas tremendas se suceden sin cesar. Truenos y relámpagos anuncian solemnemente cada nuevo movimiento del espíritu. Los cielos se rasgan y el alma sale del cuerpo en un estallido de luz espléndida y sobrenatural. Allí se encuentra cara a cara con Dios, en medio de un *Turnverein*³ de ángeles y santos voladores, entonando cánticos y haciendo resonar sus trompetas. Hay un elocuente cambio de impresiones entre el alma y Dios, cual dúo operístico, durante al menos siete horas, pues siete es un número místico. Todo ello intercalado con terremotos, eclipses de Sol y de Luna y explosiones diversas de bombas supersustanciales. Eventualmente, tras un breve anticipo musical del Fin del Mundo y el Juicio Final, el alma regresa, haciendo airoas piruetas, al interior del cuerpo, y el místico se ve rodeado por una silenciosa y arrebatada cohorte de cofrades, incluyendo alguno que otro que se afana subrepticamente en tomar notas sobre el evento con vistas a un posible proceso de canonización.

Merton hace aquí referencia a uno de los mayores obstáculos que nuestra cultura opone a las prácticas meditacionales y al desarrollo interior. Este obstáculo consiste en la creencia de que, ocurra lo que ocurra, debe ocurrir súbitamente y enseguida, y que si un determinado tipo de meditación no produce estos resultados debe ser suspendido para comenzar con otro. En creencias de este orden encuentran su justificación los «atletas espirituales» tan abundantes hoy en día entre los interesados en esta clase de prácticas. Manifiestan su falta de disciplina por el incesante cambio de una forma de trabajo meditacional a otra, según el capricho del momento, y creen estar sofocando así el motín en su barco interior cuando, en realidad, están fomentando su victoria. Volviendo a nuestra analogía con la gimnasia, cuando comenzamos a entrenar con las pesas no tenemos en mente la idea de que nuestro cuerpo va a permanecer inalterado hasta el momento en que, de repente, nuestros músculos estallen, nuestra barriga desaparezca y nos convirtamos en Tarzan o en una Raquel Welch. Confiamos, más bien, en un largo, lento y, por lo general, imperceptible proceso de cambio en la dirección que deseamos. Lo mismo ocurre con la meditación.

Una de las razones de esta falta de disciplina y de este incesante cambio de una moda a otra -así como París dicta la moda del momento en vestidos femeninos, el

³ Turnverein designa el equipo de una competición deportiva. (N. Del T.)

Esalen Institute de California hace lo mismo con lo referente a la meditación- son las informaciones aparecidas en los libros sobre Zen de lo que ocurre a los discípulos cuando han trabajado suficientemente con la técnica del Koan. De repente, se nos dice, comprenden la respuesta y comienzan a temblar profusamente, entonces el maestro acepta que el discípulo ha encontrado la respuesta, que ha resuelto (con no poco trabajo) ese caso particular de meditación. Esto es frecuentemente interpretado por el lector (y en ocasiones también por el discípulo) como síntoma de que ha «alcanzado la iluminación». El lector cierra entonces el libro con un profundo suspiro de envidia y esperanza. Sin embargo, si en vez de cerrarlo se te ocurriera pasar de página, se enterará que el discípulo recibe un nuevo koan sobre el que trabajar y con el que continuar sus meditaciones. No se habla más de «iluminación», el aprendizaje prosigue.

Decía el cardenal Newman que no hay verdaderas conversiones repentinas, pero que en ocasiones hay una repentina comprensión de que eres lo que has llegado a ser por medio de un duro trabajo.

La creencia de que la «iluminación», acaeciendo en forma repentina, viene a completar por sí misma la tarea, es curiosamente similar a la creencia en la «visión» (resolutiva del problema) en los comienzos de la psicoterapia. Se creía en aquel tiempo que si un paciente trabajaba sobre un problema, llegaba el momento en que, súbitamente, discernía su estructura y su significado. Sufría entonces una profunda experiencia emocional (no con «resplandecientes luces blancas», pero sí con todo lo demás que la literatura mística nos cuenta acerca de la experiencia de la iluminación) y el problema quedaba resuelto.

Pero, ¡ay!, una larga experiencia en psicoterapia nos ha demostrado que las cosas no funcionan así. Realmente, la experiencia de la «visión» tal como la hemos descrito, ocurre (como la experiencia de la iluminación); pero eso es sólo el principio, pues, por sí misma, no cambia mucho. Después de la «visión» viene un duro y prolongado trabajo para sacar provecho de ella: hay que cambiar gradual y esforzadamente nuestras percepciones, sentimientos y conducta, poniéndolos de acuerdo con nuestra comprensión. De la misma forma que nos hemos visto obligados a renunciar en el transcurso del desarrollo de la psicoterapia a cambios repentinos y significativos en la estructura de la personalidad, también debemos renunciar a ellos en la práctica meditacional.

III

LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA MEDITACIÓN

He analizado en el capítulo I los dos efectos psicológicos más importantes producidos por la meditación, siempre y cuando ésta sea practicada de forma coherente; son éstos el acceso a otra forma de percibir y de relacionarse con la realidad, por una parte, y un mayor entusiasmo y eficacia en la vida diaria, por otra. En este capítulo se intentará explicar por qué la meditación tiene esos efectos y se tratará más extensamente acerca de ellos. Para averiguar el por qué, será necesario hacer una incursión en la historia de la Física y en la Filosofía, manejando un material bastante complejo. Este capítulo es, por consiguiente, el más difícil del libro, y quien no esté específicamente interesado en el tema puede saltárselo, sin que ello suponga ninguna pérdida especialmente relevante para el lector.

Esta incursión en la historia de la física está justificada por el hecho de que parece ahí un claro paralelismo en la situación de una persona consagrada a la práctica de la meditación. En un momento determinado surgió, en el campo de la Física, un problema que tenía que ser resuelto, pero que no se resolvería mediante un proceso de reflexión desarrollado por los cauces ordinarios. En consecuencia, y para poder hallar la solución, fue necesario desarrollar una nueva forma de pensar la realidad. También en la meditación surge un problema que no puede ser resuelto mediante las formas habituales de pensar y de relacionarse con el mundo y se hace preciso descubrir una nueva forma de llevar a cabo estos procesos con el fin de encontrar la solución pertinente. Echaremos primero un vistazo a la historia de la Física.

A finales del siglo XIX, el campo de la Física teórica amenazaba con venirse abajo. El experimento Michaelson-Morley había hecho aparecer datos que no podían ser interpretados de ninguna forma mínimamente coherente. El problema de la «suma de velocidades» que este experimento planteaba no podía ser dilucidado por los cauces ordinarios del pensamiento ni a través de los canales habituales por los que la ciencia resuelve normalmente sus problemas.

La esencia del experimento Michacison-Morley -repetido en numerosas ocasiones- demostraba de forma incontestable que había situaciones en las que $2 + 2$ ¡no son 4! Hacía referencia a la velocidad de la luz y demostraba con clara evidencia que la velocidad de la luz aproximándose a un objeto permanecía constante sin importar cuán rápidamente se moviera su fuente hacia o en dirección contraria al objeto. Estos fueron los asombrosos resultados que, simplemente, no podían encajar en los esquemas científicos de su tiempo. Pese a todo, dichos resultados eran demasiado evidentes como para ser ignorados.

Movidos por la presión de las circunstancias creadas por esta paradoja, los físicos desarrollaron una nueva forma de percibir la realidad. La idea de una percepción del mundo basada en un sistema metafísico distinto al habitual punto de vista mecánico, había sido propuesta desde hacía ya tiempo en el campo de la Física.

A esta nueva perspectiva sobre el funcionamiento del mundo podemos denominarla *teoría de campo*. Fue inicialmente expuesta y demostrada por ese gran genio de la física llamado Clerk Maxwell. Sin embargo, excepto en áreas especializadas (como, por ejemplo, la hidrodinámica) poca cosa se hizo con ella. Quedaba para Einstein la tarea de hacerla extensiva a *toda* la realidad y demostrar que era una forma válida de conceptualizar lo que existe.

Para nuestro propósito, el aspecto más importante de esta historia es el hecho de que una paradoja que no podía ser resuelta y que sin embargo tenía que serlo, obligaba a aceptar una nueva forma de comprender la realidad.

La mayor parte de las formas meditacionales proponen una imposible paradoja. Fuerzan al individuo a trascender su ordinaria forma de percibir y de pensar sobre el mundo y sobre sí mismo, pero relacionándose con el mundo y consigo mismo como medio de «resolver» la paradoja. De esta manera, al igual que había ocurrido en el campo de la Física, una nueva forma de estar en la realidad, de conceptualizarla y de entrar en relación con ella y con uno mismo debe necesariamente abrirse paso.

Como he descrito en otra parte, la visión de la realidad que la meditación nos propone es la misma que aparecía ante los físicos como consecuencia de la paradójica situación desencadenada por el experimento Michaelson-Morley. La diferencia entre ambas situaciones es que los físicos se vieron obligados a aceptar un nuevo enfoque desde una perspectiva exclusivamente intelectual, lo que podía hacerse con relativa facilidad amparándose tras la pantalla de las matemáticas. El hombre dedicado a la meditación se ve compelido a una total aceptación, tanto intelectual como emocional, de la validez de este punto de vista, y el proceso puede ser -y frecuentemente lo es- mucho menos cómodo.

¿De qué forma nos compele la meditación a colocarnos más allá de nuestra perspectiva habitual sobre el funcionamiento del mundo y a aceptar la existencia de otra perspectiva igualmente válida y valiosa? En 1900, el filósofo Josiah Royce, escribiendo con una diáfana belleza que nos hace evocar a Platón, publicaba un pequeño libro titulado *The Conception of Immortality*. En él demostraba que nuestra ordinaria forma de reaccionar, percibir, pensar y analizar no puede realmente conjugarse con la idea de individualidad. Todos los fenómenos, cualidades, características, etc., son elementos parciales de un conjunto que deben ser puestos en relación o comparados con otros elementos del mismo orden; por mucho que nos esforcemos, no podemos encontrar una cualidad en nosotros mismos o en otros individuos que podamos considerar en sí misma; es necesario establecer una relación con la ausencia, presencia o intensidad de esa cualidad en otros seres. Y sin embargo, añade Royce, *sabemos* que hay algo individual en cada persona. Con una contundente argumentación, hace referencia al hecho de que cuando estamos enamorados de alguien sabemos con absoluta certeza que ese alguien es completamente individual y no puede ser reemplazarlo por ninguna otra persona en el mundo. Sin embargo, por mucho que lo intentemos, no podemos precisar cuál es el fundamento de esa individualidad, pues echando mano de todo nuestro esfuerzo y nuestra inteligencia

sólo conseguiríamos describir un cierto número de rasgos o características que se dan igualmente en otros individuos; aun sabiendo que en la práctica no es realmente así, se podría decir que cabe la posibilidad de que exista en alguna parte otra persona que posea exactamente las mismas características en idéntica proporción, y que, por consiguiente, podría reemplazar a la persona amada sin pérdida ninguna para el que ama.

De la misma forma que los físicos con su ordinaria forma de entender el mundo basada en el sentido común no podían resolver el problema y se veían forzados a abrirse a un nuevo planteamiento de la realidad, así también el ordinario sentido común de nuestra mente y la subsiguiente forma de representarse el mundo no puede resolver el problema de la individualidad y, si se la fuerza lo suficiente a concentrarse sobre este problema, llegará a la comprensión de una nueva representación del mundo, de un nuevo sistema metafísico.

Empezamos ya a vislumbrar cuál es el proceso que sigue la meditación. Una meditación formal o «estructurada» es tanto una *forma* de pensar o percibir una sola cosa a un tiempo como un *aprendizaje técnico* que nos ayudará a hacer eso mismo en otros contextos. (Una meditación informal o «no estructurada» consiste en reflexionar mucho más de lo que normalmente haríamos sobre un tema particular hasta llegar a enterderlo con mayor profundidad.) Cuando trabajamos con una meditación de este tipo de forma continuada y durante un período de tiempo más o menos largo, ocurren dos cosas. Primero, el propio trabajo fortalece la organización de la personalidad hasta que estructuralmente somos lo bastante fuertes como para soportar el impacto producido por el nuevo punto de vista sobre la configuración de la realidad. Segundo, nos encontraremos con capacidad para ir superando la enorme cantidad de distracciones que nosotros mismos generamos -incluyendo largos períodos en que nuestra vida interior, en palabras de Thomas Merton, «parece un desierto»- y comenzando a percibir una sola cosa a un tiempo, considerándola en sí misma en nuestra conciencia sin establecer comparaciones o referencias. Comenzaremos también a aproximarnos a la comprensión de una forma nueva de estar en el mundo, de percibir y relacionarnos con la realidad. Cuanto mayor es la comprensión de estos procesos, mayor es también la sensación de estar volviendo a casa, de estar recuperando las partes perdidas de nosotros mismos, y el crecimiento y la intensificación del entusiasmo, la vitalidad, la eficacia y la capacidad para amar y relacionarnos con nuestros semejantes. Tomamos también conciencia de que cada uno de nosotros es una parte de todos los demás, de que nadie está solo y de que nos encontramos verdaderamente en casa en el universo del que formamos parte; empezamos a saber, en frase de Giordano Bruno, que «no podemos salir del mundo», que este mundo, este universo, es un lugar adecuado para el hombre.

¿Es una ilusión esta nueva forma de percibir el mundo y de relacionarse con él? ¿No será la forma cotidiana, ordinaria, «práctica», la única *real*? La pregunta surge inevitablemente cuando se comienza a abordar el problema.

Una primera respuesta se deduce de las peculiares características de quienes han tenido acceso a esa forma de ver. Por lo general, difícilmente se les podría encuadrar en el tipo de personas propensas a engañarse a sí mismas. Entre ellas se encuentran algunas de las más relevantes figuras de la historia, personas que han tenido una honda repercusión sobre el resto de la humanidad. Están ahí Sócrates y Buda, Jesús de Nazareth, Meister Eckhart y George Fox, Lao-tsé y Confucio, Bernardo de Claraval y el Baal Shem Tov, Rumi, Santa Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz. En general, se caracterizaron por ser eficientes administradores, hábiles en los asuntos mundanos, en las artes y en sus respectivas actividades. Por encima de todo, eran perseverantes y prácticos.

Una segunda respuesta tiene su origen en los logros realizados por los físicos modernos tomando como base este sistema metafísico. Las ideas de Einstein, Planck, Heisenberg, Bohr, Margenau y otros físicos de vanguardia de nuestro tiempo -ideas elaboradas sobre la hipótesis de la validez de este enfoque- nos han proporcionado la posibilidad de llevar a cabo proezas nunca soñadas hasta ahora. Aunque tales logros hayan sido muy frecuentemente utilizados para la destrucción y el terror, sus promesas de cara al futuro tienen también mucho de positivo. En cualquier caso, el descubrimiento y la utilización de la energía atómica se debe al hecho de que la *teoría de campo* del universo ha sido aceptada como válida por los físicos. Y estas teorías físicas sobre la dinámica cósmica no pueden diferir del punto de vista paralelo sostenido por los místicos que han llegado a él por medio de la meditación. El camino meditacional hacia esta concepción del mundo ha producido un incremento de la eficacia, el entusiasmo, la serenidad y la capacidad de amar de quienes lo han seguido. El camino teórico ha conducido a una capacidad de incidencia máxima sobre la realidad física. Ateniéndonos a tales éxitos, no vemos ciertamente cómo podría resultar ilusoria esta visión de la realidad.

Un efecto psicológico de la meditación es, pues, la comprensión de una nueva forma de percibir el mundo y de relacionarse con él. Sobre la base de la experiencia de aquellos que han llegado a esta comprensión, podemos afirmar que este logro, y el camino que a él conduce, aporta una gran serenidad y paz interior que permanecen estables incluso en medio de las mayores adversidades.

El segundo efecto psicológico dimana del propio hecho de estar realizando un trabajo. En este caso, lo importante en la práctica de la meditación (la capacidad de consagrarse a una forma particular de meditación sin dejarse llevar por posibles distracciones) sino más bien la perseverancia y la disciplina en la tarea propuesta. Es el trabajo constante que se retoma una y otra vez de forma tranquila, firme y coherente, lo que fortalece la voluntad, la determinación, la adecuada orientación de la conducta, la habilidad para evitar las distracciones, etc., y facilita la reorganización de la personalidad, lo que en su conjunto forma parte de nuestro lento e interminable progreso hacia la madurez verdadera. Es también este trabajo consecuente lo que incrementa nuestra capacidad para entregarnos sincera e íntegramente a lo que en cada momento estamos haciendo, al tiempo que acrecienta

nuestra facilidad para hacer frente a las más diversas situaciones. La experiencia demuestra que quienes siguen con constancia esta clase de trabajo aumentan sus aptitudes y su confianza en sí mismos.

Una de las diferencias entre la meditación y drogas tales como el LSD, la psilocybina, la mescalina y demás alucinógenos, es la siguiente: tanto las drogas como la meditación pueden conducir a esta nueva visión de la realidad recogida en la *teoría de campo*. Sin embargo, la meditación (si se practica de forma razonablemente inteligente) no produce estos efectos hasta que se está convenientemente preparado para asumirlos y en condiciones de integrar la nueva perspectiva, con la posibilidad de continuar el desarrollo personal a partir de ese punto de integración. Los procesos químicos conducen a esa situación se esté o no preparado y es sumamente improbable que tal experiencia produzca resultados útiles de cara al desarrollo personal. Por otra parte, las drogas pueden acarrear con frecuencia la experiencia de un «mal viaje», pues conducen por la fuerza a una situación especial antes de estar lo suficientemente preparado para enfrentarse a ella. En la evolución de la personalidad a largo plazo producida por la meditación (como opuesta a la revolución a corto plazo producida por las drogas) no existe el peligro del mal viaje.

Arthur Deikman, psiquiatra y profundo conocedor de la meditación, considera ésta como un proceso progresivo de «desautomatización de la percepción y la conducta».

Para expresarle en pocas palabras: la automatización se manifiesta como un proceso básico en el que el repetido ejercicio de una acción o percepción tiene como resultado la anulación de la conciencia de sus pasos intermedios. La desautomatización consiste en deshacer la automatización, presumiblemente mediante un proceso de reinversión de la acción y la percepción a través de la atención... La desautomatización no es una regresión, sino más bien el desmontaje de una estructura para permitir una nueva y quizá más avanzada experiencia. El cangrejo muda su rígido caparazón cuando necesita más espacio para crecer. El místico, por medio de la meditación, puede también deshacerse temporalmente del caparazón de la percepción automática, de los controles automáticos afectivos y cognitivos, para percibir más profundamente la realidad.

A la luz de esta definición puede verse con mayor claridad la razón de la limpieza y diafanidad perceptiva que dimana con frecuencia del trabajo meditacional. Las cosas parecen ser más ellas mismas. El rojo es más rojo, el agua más acuosa y el lodo más fangoso. Desgarrado el velo de la desatención, podemos ver con mirada limpia la realidad que nos rodea. Reiteradamente, mis alumnos han descrito su percepción de las cosas comunes de una forma vívida y renovada en la que todo aparecía dotado de una brillante y vigorosa identidad, impregnado de una luminosa cualidad. Esta clase de percepción ha sido tan frecuentemente descrita en la literatura mística, que debe ser

aceptada como un resultado normal de la «purificación de las puertas de la percepción» por medio de la meditación.

Estos son, entonces, los dos fines inseparables de la meditación y del camino místico: la consecución de una segunda forma de comprender la realidad y el incremento de la serenidad y la capacidad de vivir con plenitud. El hecho de acceder a una segunda forma de ver la realidad no significa, sin embargo, que las dos perspectivas se mantengan separadas. Esto conduciría más bien a una mayor fragmentación de la personalidad, pero no a una superior coherencia y organización de la misma. En el trabajo continuado, las dos perspectivas se integran de modo que cada una sirve de telón de fondo a la otra. El conocimiento de nuestras diferencias y de nuestra separación es clarificado y reforzado por el conocimiento simultáneo de nuestra unidad, de que cada uno es una parte de todos los demás. Es ésta una de las lecciones de las magníficas estatuas de Rodin, que resguardando siempre la particularidad del tema desde un análisis agudamente perceptivo, permite observar simultáneamente el carácter más y más inacabado de la piedra, ofreciéndonos la sensación de estar tratando con la materia bruta del planeta. La pulsión, la vibración y la individualidad de nuestra percepción del ser individual son potenciadas por la percepción de la simultánea unidad, de forma que llegamos a una íntima fusión con la totalidad del planeta, con el conjunto de todos los seres y con el universo entero.

En el capítulo I se planteó la cuestión de si la meditación cambia nuestros objetivos vitales. A la respuesta que allí se dio había que añadir ahora la nueva perspectiva que surge cuando se avanza hacia esta fusión entre las dos formas de percepción. Si sé que tu y yo somos uno, que no estamos aislados y que no soy sólo el guardián de mi hermano sino también mi propio hermano, trataré a los demás tal como me trato a mí mismo. Además, desde el momento en que sé que soy una parte del cosmos total, de la totalidad del Ser, me trataré y, por tanto, te trataré, como algo realmente precioso. Todos los que se dedican con seriedad a la práctica de esta disciplina manifiestan su conformidad y su acuerdo con las orientaciones éticas y las normas de conducta que emergen de forma natural durante la práctica de la meditación.

En toda buena psicoterapia y en toda buena meditación hay un factor terapéutico que raramente es mencionado. Se trata de una atención minuciosa a nosotros mismos, a *todo* lo que hay en nuestro interior incluyendo aquellas partes que hemos catalogado como «mejores» y como «peores». Por medio de esta reorganización de la atención aprendemos por nosotros mismos a contemplarnos sinceramente y a entrar en relación con nuestro ser total, lo que implica no sólo una mejor relación con nosotros mismos sino también con los demás, pues empezamos a ser conscientes de que es ésta una íntima y profunda necesidad y que esta necesidad es parte de nuestro ser total. Aprendiendo a tomarnos en serio a nosotros mismos aprenderemos cuán importante es el cultivar este ser y, por tanto, ineludiblemente, el ser de nuestros semejantes.

No hay punto final en las posibilidades de crecimiento y desarrollo ofrecidas por el trabajo serio y continuado con uno mismo, ya sea por medio de la meditación, ya por la psicoterapia, ya por otros métodos. Como en todas las cosas importantes -en la disponibilidad de amar, en el conocimiento y la comprensión, en la capacidad de expresarse, en la apreciación de la belleza o en las cuestiones religiosas- siempre hay sitio para algo más. Uno de los grandes místicos medievales, Meister Eckhart, escribía: «No hay meta final en esta vida, no, ni la hubo nunca para ningún hombre sin importar cuán lejos hubiera llegado en su camino. Por encima de todo, estate atento en todo momento a los dones de Dios y abierto siempre a recibir otros nuevos».

IV

LOS EFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA MEDITACIÓN

En la actualidad, estamos tan sólo empezando a aprender algo acerca de los efectos de la meditación sobre el funcionamiento del cuerpo. Se está comenzando a utilizar en este campo el moderno instrumental científico y gran número de nuevos proyectos de investigación están ya en marcha. Hay, no obstante, graves problemas en este tipo de investigación. Por ejemplo, ¿Cómo decidir quién es un experto en meditación y qué escuelas de meditación investigar? Es en parte por estas razones -además de por la generalizada carencia de interés que hasta hace poco mostraba la comunidad científica- por lo que, hasta el momento, la investigación en estas materias ha sido tan escasa. Sin embargo, y como consecuencia del acrecentado interés que últimamente está suscitando el tema en Occidente, son ya numerosos los estudios que se están emprendiendo. Hasta ahora, la mayor parte de ellos tomaba como referencia a los monjes Zen (todos los cuales se someten a un riguroso aprendizaje en el mismo tipo de meditación) o a los seguidores de la Meditación Trascendental. Esta última es una técnica de tipo mántrico concebida de una forma, estandarizada y bastante fácil de aprender. Debido al rápido crecimiento de esta importante escuela de meditación, hay gran cantidad de individuos susceptibles de ser utilizados como objeto de estudio. El hecho de que entre ellos se incluyan numerosos profesionales de la ciencia ha contribuido a aumentar aún más el número de estudios que actualmente se están llevando a cabo. Puesto que es mucho lo que se está haciendo y debido a que se trata de un campo sin explorar, cualquier informe sobre los cambios fisiológicos producidos por la meditación estará sin duda pasado de moda en un período de tiempo relativamente corto. No obstante, la evidencia es clara en lo que atañe a ciertas relaciones de carácter general entre la meditación y sus correspondientes respuestas fisiológicas.

Esencialmente, la meditación parece producir un estado fisiológico de profunda relajación unido a un estado mental plenamente despierto y particularmente alerta. Hay tendencia a un ritmo metabólico más bajo y a una disminución en los ritmos cardíaco y respiratorio. El patrón de la respuesta fisiológica en la meditación es diferente del obtenido en relación con el sueño o la hipnosis. El estado fisiológico ocasionado por la meditación aparece como opuesto al producido por la ansiedad o el miedo. Técnicamente, la meditación parece generar un estado hipometabólico, radicalmente opuesto al estado de «alarma-defensa» descrito por W. B. Cannon cuando analizaba la condición fisiológica definida por la reacción «escapa o lucha».

Elemento esencial en la respuesta fisiológica suscitada por la meditación es la reducción del ritmo metabólico.

así como la reducción de la utilización del oxígeno y de la producción de dióxido de carbono. Que estos últimos procesos son debidos a la disminución del ritmo metabólico, más que a la mayor lentitud o a la menor intensidad del ritmo

respiratorio, queda demostrado por el hecho de que ambos decrecen de forma uniforme permaneciendo constante la relación entre ellos, lo que no ocurriría si tal circunstancia se debiera a alteraciones en el proceso respiratorio. Es también típico de la meditación el descenso en el número de latidos del corazón (en un estudio pro-mediado, tres latidos por minuto) y la disminución del ritmo y el volumen de la respiración.

La concentración de lactato en la sangre disminuye bruscamente durante la meditación, casi cuatro veces más rápidamente de lo que lo haría en una persona que estuviera descansando completamente distendida en una situación segura y tranquila. El nivel de lactato en la sangre está relacionado con la ansiedad y la tensión, y el bajo nivel apreciado durante el curso de la meditación está muy probablemente motivado por el estado de relajación en que se encuentra la persona que medita.

Es algo conocido desde hace tiempo que la resistencia de la piel humana a una corriente eléctrica débil está estrechamente relacionada con la magnitud de la tensión y la ansiedad que puedan existir en el individuo. A mayor índice de tensión y ansiedad, menor es la resistencia de la Piel. En la meditación, la resistencia de la piel aumenta hasta llegar, en ocasiones, a un incremento de un cuatrocientos por cien. Los latidos del corazón tienden a aminorar su velocidad. Hay también una tendencia a la modificación en el funcionamiento de las ondas cerebrales. Lo Más habitual es que el carácter de esta modificación venga determinado por un incremento de las lentas ondas alfa (ocho o nueve por segundo).

Por el contrario, en el estado hipnótico no se aprecia modificación alguna en ritmo metabólico. Durante el sueño, el consumo de oxígeno sólo decrece de forma sensible después de varias horas, lo que es debido a una disminución del ritmo respiratorio más que a un cambio en el ritmo general del metabolismo.

El funcionamiento de las ondas cerebrales durante el sueño es completamente diferente al de la meditación. En la hipnosis, el esquema de funcionamiento de las ondas del cerebro tiende a parecerse al esquema típico de cualquier estado mental inducido por un proceso de sugestión. Esta afirmación es extensible al ritmo respiratorio, a la presión de la sangre, al ritmo cardíaco y a la resistencia de la piel; en la hipnosis, estos factores no difieren de los que puedan observarse en cualquier estado de sugestión: no hay un patrón típico de la hipnosis propiamente dicho.

¿Por qué el cuerpo responde de esa determinada forma durante la meditación? Hay gran cantidad de cosas que no conocemos, aunque las investigaciones actualmente en marcha llenarán muy probablemente algunas de las lagunas existentes. No obstante, un factor parece estar especialmente relacionado con los procesos fisiológicos de la meditación: la meditación es una localización, un proceso consistente en centrarse en hacer una sola cosa a un tiempo. En consecuencia, las señales que nuestro cuerpo recibe son más simples y coherentes que en cualquier otra circunstancia.

Si observamos las señales que a diario nos enviamos a nosotros mismos en las situaciones ordinarias de la vida cotidiana, comprobaremos que son verdaderamente complejas. Normalmente, cuando hablo con alguien, no es sólo hablar lo que estoy

haciendo. Estoy también pensando acerca del lugar en el que la conversación se desarrolla, sobre lo que ya ha sido dicho, sobre mis sentimientos respecto a la persona con que me estoy comunicando, sobre qué hora pueda ser en este momento, etc., etc. Como material de fondo de mis pensamientos subyacen los recuerdos de los momentos anteriores del día y los proyectos o preocupaciones para los momentos posteriores. Estoy, además, consciente de mi postura, de las sensaciones de mi cuerpo, de mi nivel de cansancio y de si tengo o no tengo en mi mano, de si quiero o no quiero, una bebida o un cigarrillo. Todos estos elementos de mi actividad mental están enviando señales a mi aparato fisiológico referentes al estado general de las cosas y a la forma en que responderé a ello. Cada una de estas señales es diferente a las demás. En la meditación, nos ubicamos en un estado -o en camino hacia él- que se caracteriza por la proyección de un solo conjunto de señales a un mismo tiempo. Las repercusiones de esta situación sobre nuestra estructura fisiológica son de carácter positivo y se manifiestan en una clara tendencia a la normalización de las reacciones, a un comportamiento fisiológico más relajado y saludable. Los índices de tensión y ansiedad se reducen y nuestro ritmo metabólico y cardíaco disminuye. Hay un incremento de la claridad mental y la atención y un decrecimiento de la tensión fisiológica.

V

TIPOS BÁSICOS DE MEDITACIÓN

Hay muchos tipos de meditación. Describiré muy brevemente en este capítulo las cuatro formas más importantes a las que se ajustan la mayor parte de ellos. Un buen número de técnicas meditacionales son programas combinados que utilizan varios de los llamados tipos básicos, pero antes de poder hablar de estos con una mínima base, será necesario comprender los cuatro tipos generales.

En vez de llamarles «clases o tipos de meditación», podríamos más razonablemente denominarles «caminos de meditación», pues esencialmente lo que hacen es dar una respuesta a la pregunta «¿qué ruta sigue esta propuesta particular para alcanzar los objetivos descritos en los tres capítulos precedentes?». Diferenciaré estas cuatro rutas principales de acuerdo a la siguiente tipología: el camino del intelecto, el camino de las emociones, el camino del cuerpo y el camino de la acción.

¿Cómo discernir cuál de ellos es el que más conviene a cada uno? No hay normas de validez absoluta. Comenzar practicando en el terreno en que uno se siente más fuerte y más seguro es con frecuencia el mejor sistema. Posteriormente, después de haber trabajado con seriedad en una determinada técnica durante un cierto tiempo, puede ser que se considere oportuno cambiar o combinarla con otra. Todas conducen al mismo punto. Todas son difíciles. Antes de comenzar, es muy importante saber dónde se encuentra uno *en este momento*. La tarea es de por sí lo suficientemente difícil como para no andar añadiendo más dificultades comenzando por someter a prueba a los flancos más débiles. ¿Qué camino *sientes como* más natural? Comienza con ése y sigue con él durante los meses que sean necesarios hasta poder determinar si has cometido un error o si tu elección ha sido correcta.

Un maestro místico, Rabí Nahman de Bratislava, escribía: «Dios elige a un hombre con un grito, a otro con una canción, a otro con un susurro».

Hay una prueba adicional que nos permite valorar la conveniencia o no de seguir un determinado programa de meditación y que siempre habría que tener en cuenta. Generalmente, uno debería sentirse mejor cuando practica la meditación que cuando no lo hace. Tras cada sesión de meditación, siéntate unos minutos sin ningún propósito particular, simplemente déjate «ser» durante ese tiempo (más o menos, el diez o el veinte por ciento de lo que dediques a la meditación). Pregúntate entonces cómo te sientes y compáralo con lo que sentías antes de empezar. Si el trabajo que estás haciendo es el adecuado para tí, la mayor parte de las veces la respuesta será que te sientes mejor, más integrado, más de una pieza, menos fragmentario. Si no es ésta la respuesta habitual, entonces no continúes con esa clase de meditación. Si perseveras en el programa que es adecuado para ti, entonces, tras un mes poco más o menos, te encontrarás convertido en un «adicto a sentirte bien» y te notarás más motivado a continuar regularmente con tu práctica.

El camino del intelecto

El camino del intelecto les parece a muchos, y ,i muchos místicos en concreto, una verdadera contradicción verbal. Se utiliza aquí el intelecto para ir más allá del intelecto, más allá de la voluntad, y dirigir los procesos de pensamiento hacia la trascendencia de sí mismos. Aspiramos consecuentemente a que el pensamiento desencadene una revolución en el mismo corazón de sí mismo. Nos encontramos de nuevo con algo similar a la paradójica situación a que se enfrentaron los físicos de principios de siglo cuando, en palabras de Werner Heisenberg, se llegó a «la situación completamente inesperada de que una prolongación coherente de los principios de la Física clásica forzaba una transformación en las propias bases de la Física».

Este camino ha sido seguido por un gran número de místicos de muy diversas tradiciones, como ejemplos, podemos mencionar el Jñana-Yoga en Oriente y el Habad Hasídím en la tradición hebrea. La estructura básica del camino del intelecto consiste en que el discípulo busca primero una comprensión intelectual de las dos realidades, de las dos formas de percibir y relacionarse con el mundo, y luego, mediante una serie de ejercicios de aprendizaje -meditaciones-, profundiza en esta comprensión. Simultáneamente, la estructura de su personalidad se verá reforzada por esta disciplina. La práctica con una meditación estructurada que fuerce a la mente a hacer lo que resulta imposible desde las formas ordinarias de percibir y pensar (véase capítulo III) completa el proceso. Estas tres facetas del camino intelectual se combinan para conseguir que la doble comprensión relativa a las dos formas de relacionarse con la realidad llegue a ser una sola y única comprensión orgánica y total. En la Bhagavad-Gita es éste el primero de los caminos que Krishna manifiesta a Arjuna. En la moderna tradición oriental lo vemos patente con toda claridad en la enseñanza de Krishnamurti.

El camino del intelecto fue desarrollado principalmente en el seno del misticismo cristiano por Ricardo de San Victor (fallecido hacia el 1173). En la tradición hebrea encontramos este planteamiento en el Habad Hasidim. Habad es un término formado a partir de las iniciales de tres palabras: Hokmah (sabiduría), Binah (inteligencia) y Daat (conocimiento). De aquí se deduce con toda claridad la orientación de esta escuela.

Para muchos occidentales, particularmente quizá para los intelectuales, éste puede ser el camino más apropiado. Puede proporcionar un adecuado método de trabajo al principio del camino, que fortalezca los sentimientos de seguridad y autodisciplina, condiciones necesarias para cuando, más adelante, se llegue a las fases más desconcertantes y difíciles.

El camino de las emociones

De todos los caminos místicos, el de las emociones ha sido probablemente el que ha encontrado mayor número de adeptos. El monaquismo cristiano, que tantos años lleva practicando sus devociones, trabajando incesantemente en su capacidad para amar, sentir, aceptar, expandir y expresar su *Caritas*, su preocupación por los semejantes, se mueve dentro de este camino. Similares son también las características del discípulo del Bhakti-Yoga en Oriente. El poeta sufí Rumi escribía: «El astrolabio de los misterios de Dios es el amor». El Baal Sem Tov (fundador del misticismo hasídico) insistía en la importancia del amor y en el sentimiento de aproximación al Uno. El maestro oriental que, dentro de esta línea, está ejerciendo mayor influencia en el Occidente de hoy es probablemente Meher Baba. Son varios los místicos que han visto en este camino el único realmente válido. Entre ellos se encontraría el anónimo autor de *Cloud of Unknowing*⁴, un documento de la mística medieval en el que podemos leer: «Por el amor podemos alcanzarle y mantenernos en su presencia, pero por el pensamiento o la comprensión, nunca».

El camino de las emociones se estructura en torno a un tipo de meditación que libera los sentimientos y expande la capacidad para relacionarse con los demás, para preocuparse por el prójimo y amarle. La meditación no estructurada es más utilizada por los que siguen este camino que por los que han elegido otras rutas. La idea fundamental sostenida por las escuelas meditacionales de esta clase (y, en realidad, por casi todas las demás) es que cuanto más se es un ser humano libre, armonizado e integral, cuanto más se ha vencido la atrofia del crecimiento debida al aprendizaje cultural y a las experiencias tempranas, más naturalmente se amará y más favorables serán las relaciones establecidas con los demás. Algunas escuelas de meditación centran su enseñanza en el amor al Yo, otras en el amor a los demás, y otras en el amor a Dios. En última instancia las tres llegan al mismo lugar, al amor unificado al Yo, al prójimo Dios. Desde el punto de vista de los místicos no hay separación posible entre yo mismo, los otros y Dios; entregarse plenamente a uno de estos objetivos conduce a entregarse plenamente a los otros dos.

El camino del cuerpo

Hasta hace muy poco tiempo, este método ha sido escasamente utilizado en Occidente. Siguiéndolo se aprende a conocer el propio cuerpo y sus movimientos específicos, y se aprende también, por medio de la práctica, a elegir este conocimiento hasta que, en el transcurso de la meditación, dicho conocimiento llena completamente el campo de la conciencia con exclusión de cualquier otra cosa. Este método, coherentemente practicado, conduce a los mismos resultados que los otros.

⁴ Hay traducción al castellano: *La nube del no saber*. Ediciones Paulinas. Madrid, 1981. (N. Del T.)

Las formas orientales más conocidas son el Hatha-Yoga, el T'ai-Chi y las danzas derviches de la tradición mística sufi. En los últimos años se han desarrollado dos formas occidentales, los métodos de conciencia sensorial de Gindler y Alexander.

En derviche decía en una ocasión a Nikos Kazantzakis: «Adoramos al Señor danzando..., porque la danza mata el ego y cuando el ego ha muerto, no hay ya obstáculos que te impidan la unión con Dios».

Hay un cuento hasídico que narra la visita del gran Rabino a una pequeña ciudad de Rusia. Esta visita suponía un gran acontecimiento para los judíos de la localidad y todos se entregaron a largas y prolifas reflexiones sobre las preguntas que deberían formular al sabio. Cuando por fin llegó, todos se reunieron en el local más amplio que había disponible; cada uno de ellos estaba completamente pendiente de las preguntas que iba a exponer al Rabino. Cuando éste entró en la habitación, pudo percibir la gran tensión que flotaba en el ambiente. Durante unos momentos no dijo nada; luego, comenzó a tararear, suavemente una melodía hasídica. Al instante, todos la estaban tarareando con él. Comenzó entonces a cantar y, enseguida, se le unieron todos en su canto. Luego comenzó a bailar y todos los presentes siguieron su ejemplo. Pasado un tiempo, todos los que allí se encontraban estaban completamente absortos en la danza, plenamente entregados a ella, tan sólo bailando y nada más. De esta manera, cada uno llegó a ser un todo consigo mismo, cada uno subsanó las escisiones internas que le mantenían separado de la comprensión. La danza continuó por un tiempo y después el Rabino disminuyó gradualmente su ritmo hasta llegar a detenerse; miró entonces al grupo y dijo: «Confío haber respondido a todas vuestras preguntas».

Por la completa absorción en la integración y el movimiento corporal, el discípulo es llevado lenta y gradualmente a la situación de concentrarse en la realización de una sola cosa. Esta actitud, al igual que ocurre en otros caminos, integra y fortalece la organización de la personalidad, colocando al sujeto en situación de disponibilidad ante la necesidad del desarrollo de una nueva forma de percibir y responder a la realidad. Además, este camino en concreto armoniza cada uno de los diferentes elementos corporales con todos los demás y con la personalidad en su conjunto.

El camino de la acción

El camino de la acción consiste en aprender a «estar», a percibir y a relacionarse con el mundo mediante la realización de un determinado tipo de actividad. Este planteamiento ha sido más particularmente empleado en Oriente. Varias técnicas han sido utilizadas: tiro con arco, arreglo de flores, aikido y karate (dos métodos de combate sin armas) en la tradición Zen y tejido de alfombras en la tradición sufi. El canto y la oración han sido utilizados con este fin en la tradición cristiana.

Quizás uno de los ejemplos más claramente representativos dentro del mundo cristiano sea *El Camino de lo Pequeño* de Santa Teresa de Lisieux. Su método se basa en la realización de todas las pequeñas tareas de la vida diaria con el convencimiento de que cada una de ellas es una parte de la total armonía del universo. Estas tareas son cumplidas con amor, *con total concentración* y con la actitud de que tales quehaceres son lo más importante que en ese momento debe ser hecho.

Cuando uno se ejercita en la actitud mística de actuar en el mundo valiéndose de una técnica específica, la práctica, larga y difícil, disciplina y fortalece la personalidad. La absoluta concentración en lo que se está haciendo, sin dirigir la atención a ninguna otra cosa, es de nuevo la tarea imposible que se propone a nuestra habitual forma de ser, y así la nueva perspectiva es gradualmente introducida en la existencia consciente. Así como la práctica de una meditación de orientación intelectual o corporal tiene, durante un determinado período de tiempo, un claro influjo sobre el resto de las percepciones y acciones cotidianas, así también el efecto de una meditación orientada a la acción tiende a extenderse a los restantes aspectos de la vida. No hace falta decir que se llega a ser un experto en la técnica particular que se practica, pero no es éste el objetivo real del trabajo. El verdadero objetivo no es llegar a ser un diestro arquero o un experto karateka, sino crecer y desarrollarse como ser humano integral. No hay razones especiales que permitan suponer que los arqueros entrenados según los métodos del Zen sean mejores que los que han dedicado un tiempo similar a practicar con el arco y las flechas según otros métodos. (Tampoco hay evidencia ninguna de que los arqueros Zen sean peores que sus colegas igualmente entrenados con ayuda de otros métodos.) Sin embargo, los arqueros Zen han desarrollado la organización de la personalidad de una forma que no ha podido ser alcanzada por los arqueros comunes.

Terminamos así esta breve incursión por las «rutas» fundamentales de la enseñanza mística. Como expondré en los capítulos VII y X, muchas meditaciones son combinaciones de diferentes caminos y la mayor parte de las escuelas de meditación incluyen más de uno entre sus prácticas habituales. Cada individuo debe encontrar la combinación que resulte más acorde con su personalidad. No hay un camino «mejor» para todos; hay un camino mejor para cada individuo. El sexo o la edad no tienen importancia a este respecto. Por ejemplo, el camino del cuerpo puede ser seguido por personas de cualquier edad a través de la conciencia sensorial o el método Alexander. Cada cual debe encontrar su propio programa en función de la estructura de su personalidad. Debes tratar de experimentar una sensación de cómo tu cuerpo podría sentirse mejor de lo que ahora está, no de cómo te gustaría estar. Un programa debe construirse sobre tu realidad presente como base. Quédate entonces con el tipo de meditación que elijas durante las semanas necesarias para aprender a manejarte con ella. Si al final de ese período te sientes mejor, al *terminar* una sesión de meditación, de lo que te sentías en el mismo momento en los primeros días de tu práctica, continúa. En caso contrario, prueba con otra.

En la meditación hay una señal de alarma que siempre deberá ser atendida. Es una sensación de que no deberías estar haciendo esa clase particular de meditación, de que es «mala» para ti. Es un claro sentimiento de que lo que estás haciendo no se ajusta bien a la estructura de tu ser y en alguna forma te está perjudicando o deformando. No es frecuente, pero sí lo experimentas, debes suspender tus ejercicios.

Hay que tener en cuenta que no es de la ansiedad de lo que estoy hablando. Si te sientes ansioso durante tu meditación, probablemente actuarás tal como lo haces habitualmente en situaciones análogas de la vida cotidiana: hay quienes, sin importar lo que en ese momento estén haciendo, se detienen y reconsideran la situación: otros, por el contrario, se lanzan impulsivamente hacia adelante. Personalmente, y puesto que no creo en actitudes heroicas en lo que al crecimiento personal se refiere, recomiendo el primer sistema, pero cada cual deberá hacer su propia elección.

Como cabo de decir, no me estaba refiriendo a un sentimiento claro y definido de estar haciendo algo que no se debería hacer. Obedece siempre a esta señal. Suspende la meditación que estés practicando y no la reanudes hasta que hayan pasado al menos varios meses y hayas comprendido perfectamente las razones que te hacían sentirte de esa forma y hasta que tales razones hayan desaparecido. En general, si una meditación te transmite la sensación de que te está haciendo daño, nunca sacarás mucho provecho insistiendo con ella. Debes abandonarla y utilizar otras formas de meditación. Nunca he oído que nadie experimente tal sensación mientras estuviera entregado a la práctica de contar respiraciones o a la contemplación. Sin embargo, sucede, aunque raras veces, con otras formas de meditación.

En cualquier programa serio de meditación habrá períodos áridos y oscuros en los que te sientas limitado con tu trabajo. Este sentimiento forma parte de tus propias resistencias. Aguanta con él, si puedes, durante estos períodos. Ponte más intensamente a tu trabajo. En poco tiempo pasará (en cuanto veas claro que este método de resistirte a la disciplina no funciona) y encontrarás en la meditación una experiencia más profunda y más rica que la que tenías antes de que el período de aridez comenzara.

Aunque términos tales como «disciplina» y «fuerza de voluntad» se han convertido para muchos en elementos de provocación a los que automáticamente responden de forma negativa, lo cierto es que ambos conceptos, son necesarios para comprender la meditación. Un estudiante de meditación me preguntaba una vez: «¿Cómo puedo mantener fija mi mente al contar las respiraciones?». Por un momento me miro sorprendido cuando le dije: «Por medio de tu voluntad activa». Tras pensar por unos instantes en mi respuesta, pareció quedar completamente satisfecho.

La Bhagavad-Gita lo expresa con claridad: «Pacientemente, poco a poco, hay que liberarse de todas las distracciones mentales con la ayuda de la voluntad inteligente».

Si tú eres de esos que automáticamente responden de forma negativa a términos como «disciplina» y «fuerza de voluntad», sería interesante que te preguntaras el por qué.

VI

MEDITACIONES ESTRUCTURADAS Y NO ESTRUCTURADAS

En este capítulo, haré diversas consideraciones sobre las meditaciones de carácter mental, meditaciones que se desarrollan fundamentalmente «en la cabeza», es decir, sin movimiento corporal alguno. El hecho de que les atribuya el calificativo de «mental» no quiere decir que no afecten también a la vida emocional y fisiológica del cuerpo. Significa simplemente que el aparato muscular no es utilizado. Se practican permaneciendo inmóvil en una determinada posición.

Analizaremos primero la diferencia entre meditación «estructurada» y «no estructurada». Meditación estructurada es aquella que define de forma rigurosa y precisa la actividad interior que constituye el objetivo del trabajo. La práctica de contabilizar respiraciones, tal como se ha descrito en el capítulo I I , es un ejemplo de meditación estructurada. La técnica consiste en contar las respiraciones hasta cuatro y comenzar de nuevo. Debes tratar de estar consciente sólo de tu cuenta y cada vez que empieces a pensar o ser consciente de otras cosas, debes volver, serena pero firmemente, a la tarea de contar. Las instrucciones son muy precisas en cuanto a *lo que tienes que hacer*. Análogamente, la Meditación del Loto (descrita en el capítulo VI I I) es una meditación estructurada. Tras elegir un tema, se piensa en él de forma precisa y definida. Cualquier desviación de esta forma precisa significa apartarse de la meditación y debe ser corregida tan pronto como se tiene conciencia de ello.

Como se habrá podido comprobar con la práctica del ejercicio consistente en contar respiraciones, es éste un trabajo extremadamente difícil y riguroso. Exige atención y vigilancia constantes. Su objetivo se centra en la realización de un esfuerzo a fondo para seguir las instrucciones de forma total y consecuente, poniendo en ello todo tu ser, desde la punta del pie hasta el extremo de tus cabellos. Además, cuanto más avanzamos en su consecución, cuanto más lo practicamos y más experiencia adquirimos, más claramente vemos también que es imposible realizarlo íntegramente sin una expansión real de la forma de percibir y de relacionarnos con la realidad. No nos resulta posible, desde nuestra ordinaria y cotidiana forma de ser, pensar de forma activa y dinámica en un solo objeto sin establecer comparaciones o referencias, y sin embargo es ésta la tarea que las instrucciones de la meditación nos proponen. Enfrentados con una tarea imposible, y trabajando de forma constante y disciplinada hacia su cumplimiento, acrecentamos nuestra capacidad de relación y percepción, hasta que ese carácter de imposibilidad desaparece.

Una meditación no estructurada es algo completamente distinto. Tiene diferentes propósitos y se realiza de forma diferente. Se trata de elegir un tema y concentrar en él todos tus pensamientos y sentimientos. Se trabaja, pues, en un área más amplia que la propia de la meditación estructurada y el método no está tan meticulosamente definido. El tema elegido puede ser una palabra, una imagen, una

frase, un concepto o un problema. Diriges todos tus pensamientos hacia él y exploras las reacciones y sentimientos que suscita. Este método difiere de la «libre asociación» (seguir simplemente las reacciones internas adonde quiera que te lleven) en la necesidad de mantenerse dentro de los límites, del tema, que será el centro de cualquier pensamiento y sentimiento.

En esencia hay dos puntos centrales en esta clase de meditación: la realidad de un hecho en sí y la forma en que este hecho se experimenta. Así, por ejemplo, si estás meditando sobre tu capacidad de amar, los dos puntos centrales deben ser: «¿Cómo amo?» Y «¿Qué experimento cuando amo?». Tu pensamiento debe mantenerse girando siempre en torno a estos dos puntos y retornando a ellos siempre que te desvíes. Los ejemplos que se dan en el capítulo VIII pueden sugerir una amplia gama de posibilidades en cuanto a la práctica de la meditación no estructurada.

El propósito de una meditación no estructurada es principalmente «soltar» y liberar la estructura de tu personalidad tomando como punto de referencia un área determinada (por ejemplo, la consciencia de tu capacidad de amar y su consiguiente aceptación) a fin de desarrollarte más plenamente en esa determinada área. Si se hace de forma consecuente, con la ayuda de la voluntad y con vistas a alcanzar una mayor cohesión interna y, un más completo desarrollo, esta clase de meditación resulta efectiva. No es una reflexión superficial sobre el tema ni un errar más o menos sonámbulo a su alrededor. Esto puede ser placentero, relajante, una especie de soñar despierto dirigido, pero no es meditación. La voluntad activa debe estar presente, dirigiendo continuamente la atención hacia el tema propuesto y hacia tus relaciones con él.

En el ejemplo sufí del carro, se nos muestra que debe haber un conductor (la voluntad) que conoce la dirección a seguir y adopta una actitud activa y resuelta para mantener el carro en la dirección elegida. El caballo, por su parte, es la aspiración emotiva -un fuerte anhelo por progresar, por llegar a ser más de lo que ahora se es-. Por último, el carro es el intelecto ordinario y la habitual forma de percibir y relacionarse con el mundo. Los tres son necesarios para el éxito de la meditación, tanto en lo que se refiere a las «estructuradas» como a las «no estructuradas». El conductor, naturalmente, debe estar al mando.

No tiene ningún interés particular -excepto la experiencia de ver de qué se trata- el practicar una sola vez la meditación en cualquiera de las dos formas a que nos estamos refiriendo. Para poder hacer una valoración real, debe ser consecuentemente repetida durante un período de tiempo más o menos largo. Como veremos en el capítulo VIII, donde se dan instrucciones concretas para la meditación, estos periodos comprenden un mínimo que oscila entre varias semanas y varios meses o incluso más.

La meditación no estructurada es con frecuencia necesaria en un programa meditacional a fin de liberar las emociones y sentimientos en áreas concretas. Practicar sólo la meditación estructurada puede ser una orientación excesivamente formalista e intelectual que no contribuirá a un progreso tan rápido como sería

deseable. Un buen programa que conste sólo de meditaciones estructuradas producida a la larga los efectos deseados, pero una combinación de los dos lo hará probablemente de forma más rápida. La meditación estructurado educa básicamente el intelecto y liberará la vida emocional de forma más lenta. En la meditación no estructurado el proceso es justamente inverso.

Desde el propio Hasidismo se ha hecho una crítica a algunos resultados de una determinada corriente dentro del Habad Hasidim que se ocupaba principalmente de la voluntad y el intelecto, pero sin prestar demasiada atención a la liberación de la vida emocional. La crítica se basaba en que mediante tal método se podía llegar a ser como un buen tirador que sabe cómo apuntar, que es diestro en el manejo de su rifle y que conoce perfectamente el blanco, pero el problema estriba en que no hay pólvora en las balas. La pólvora es aquí la libertad emocional y el necesario impulso para un crecimiento real; el ejemplo es curiosamente similar a la analogía sufí del carro que forzosamente necesita del caballo para avanzar.

Las meditaciones mentales, a su vez, pueden ser agrupadas en tres categorías meditaciones del camino exterior, del camino medio y del camino interior. Esta clasificación se aplica a las meditaciones estructuradas, Pero en modo alguno a las no estructuradas.

En las meditaciones del camino exterior (también conocido como camino de las formas) comenzamos con algo exteriormente dado, con un elemento procedente del exterior y trabajamos con él y desde él. Puede ser un objeto, una palabra, una imagen o un hecho. La Contemplación, tal como se describe en el capítulo VIII, es una meditación del camino exterior. Tomamos un objeto y nos dedicamos simplemente a mirarlo, explorándolo activamente con nuestros ojos de la misma forma que podríamos explorar una pieza de terciopelo o un bloque de alabastro acariciándolo con las manos. Debe hacerse de la forma menos verbalizada posible, procurando no mantener ningún tipo de diálogo interno. Esta meditación del camino exterior resulta para muchos una de las más difíciles de practicar, pero es también una de las más provechosas.

También la Meditación del Loto es una meditación del camino exterior. Consiste en elegir una palabra, imagen o concepto y pensar sobre él de una forma rigurosamente definida y precisa. Lo que más singularmente caracteriza el camino exterior es la elección de un elemento ajeno a nosotros, sobre el que se trabaja según unos determinados criterios.

En las meditaciones del camino medio, también conocido como el camino de la vacuidad, los esfuerzos se centran en alcanzar un vacío mental. No es un estado de trance o ensoñación; lo que se pretende conseguir es una mente especialmente alerta y dinámicamente equilibrada sin presencia del pensamiento consciente. Cuando se alcanza ese estado, la percepción de los acontecimientos y la respuesta consiguiente se realiza de forma instantánea mediante una total localización de la atención inmediata sin reminiscencias del pasado o a reclamos del futuro. En las escuelas místicas cristianas del desierto de Bizancio (la tradición hesicasta) este método es

conocido como «el camino del hombre de mente silenciosa». En la tradición cristiana occidental han sido los quietistas quienes más han trabajado hacia la consecución de un estado de vacuidad y de alerta inactividad a fin de poder recibir su mensaje.

No he incluido ningún ejercicio del camino medio en este libro. Es un camino difícil y largo que sólo produce resultados tras un amplio período de tiempo. Incluye además algunas trampas que sólo pueden ser evitadas con la ayuda de un buen maestro. A no ser que estés firmemente decidido a comprometerte en tan larga tarea y tengas acceso a un maestro perfectamente preparado en este camino (hay unos cuantos maestros disponibles en los EEUU), será probablemente mejor que dejes a un lado el camino medio.

La meditación del camino interior, también conocida como el camino de la expresión o de la autoentrega, toma como punto de partida los procesos que tienen lugar en la vida interior; hay que responder a estos procesos según determinadas formas específicas. En la meditación de la Burbuja de que se habla en el capítulo VIII, observas tus propios pensamientos, percepciones y reacciones de una forma especial, con lentitud, contemplando cada uno durante un determinado período de tiempo, aproximadamente el mismo para todos. No debes tratar de hacer nada con ellos ni conducirlos deliberadamente a parte alguna; límitate a observarlos. El camino interior consiste en meditar sobre tu propia corriente o flujo de conciencia.

Muchas formas de meditación son combinaciones elaboradas a partir de las ya reseñadas y es difícil llegar a precisarlas con más detalle. La meditación Theravada, de la que también se habla en el capítulo VIII, se basa en la concentración sobre alguno de los ritmos generados desde el interior del cuerpo (por ejemplo, el ascenso y descenso del abdomen durante la respiración) y es una meditación combinada; técnicamente hablando, quizá podría decirse que es una meditación del camino exterior, aunque, en la práctica, probablemente debería ubicarse en algún punto entre los caminos interior y exterior.

Aunque los tres caminos conducen a un mismo lugar -siempre que se trabaje con constancia y coherencia-, cada uno tiene sus propios efectos peculiares y sus específicas particularidades. El camino exterior suele incidir en un fortalecimiento de la seguridad en sí mismo y de la capacidad para desenvolverse en el mundo. La confianza en uno mismo y la consiguiente facilidad para tomar decisiones rápidamente y con seguridad se ven notablemente acrecentadas.

El camino medio tiene una especial repercusión en lo que atañe a la capacidad de permanecer calmo e impassible ante los acontecimientos externos. Entre otras cosas, reduce las habituales preocupaciones acerca de *cómo* «deberían ser» las cosas, y en consecuencia, las respuestas a tales cosas o situaciones se ven menos afectadas por emociones irrelevantes.

El camino interior aumenta el conocimiento y la aceptación de tu propia vida emocional, de tus sentimientos. Se hace más fácil así gozarlos y expresarles. Por tanto, si en este momento concreto de tu vida tienes particulares problemas en este

Cómo meditar

terreno, puedes muy bien poner un énfasis especial en las meditaciones del camino interior en tu programa meditacional.

VII

MISTICISMO, MEDITACIÓN Y FENÓMENOS PARANORMALES

En la larga historia del misticismo hay continuas referencias a fenómenos paranormales. Una y otra vez nos encontramos con descripciones de místicos que reciben información por medio de la telepatía, la clarividencia y la precognición. Además de una notable abundancia de documentos de esta clase, hay también, en diversos textos sobre mística, numerosas advertencias que previenen al discípulo en el sentido de no prestar demasiada atención a estos fenómenos, pues normalmente sólo sirven para desviarle de su cometido fundamental: el crecimiento y desarrollo personal. Parece improbable que estas advertencias hayan sido repetidas tan a menudo -y en términos casi idénticos en escritos de escuelas que poca o ninguna relación han mantenido entre si- si ,verdaderamente no existiera una posibilidad real de que estas cosas ocurran.

La diferencia entre telepatía, clarividencia y precognición es probablemente artificial. Si una persona manifiesta tener un conocimiento que no podía haber adquirido por medio de sus sentidos ni podía tampoco haber sido deducido de una información previamente conocida, le llamamos «telepatía» si el fenómeno es compartido simultáneamente por otra persona y «clarividencia si no lo es. No hay duda de que estos términos apuntan a un mismo proceso de recogida de información. Por esta razón, J. B. Rhine acuñó el término «percepción extrasensorial» (ESP) para designar el conjunto de estos fenómenos.

¿Existen realmente acontecimientos que puedan ser catalogados con suficientes garantías como casos de percepción extrasensorial, de conocimiento obtenido al margen de los medios ordinarios? Es una creencia común en nuestra cultura que tal cosa no puede ocurrir, que estos hechos contradicen al sentido común de una forma tan evidente, que necesariamente deben ser falsos. Y hay mucho de cierto en este punto de vista. En el mundo, tal como lo conocemos, estas cosas no pueden ocurrir, se adquiere conocimiento, bien por los sentidos, bien mediante la reflexión a partir de datos previamente conocidos por medio de los sentidos. No hay otra forma.

El problema es que estos acontecimientos ocurren. «Paranormal» es el término que más frecuentemente se utiliza para designarlos. La ciencia que los estudia se llama «Parapsicología» o «Investigación metapsíquica». La evidencia está ahí, dura de aceptar pero concluyente, para quien quiera analizarla. No sólo existen informes cuidadosamente analizados sobre casos espontáneos -casos que simplemente «suceden»- sino también estudios planificados con precisión y llevados a cabo con los más rigurosos métodos de la moderna investigación científica. ¿Estaremos enfrentados con una irresoluble y desconcertante paradoja? Lo que no puede ocurrir, ¡ocurre!

Un camino para resolver la paradoja pasa por la existencia de estados alterados de conciencia. En un estado alterado de conciencia se observa el mundo como si estuviera ensamblado de forma distinta a la que es habitualmente percibido. Esto no implica en modo alguno que quien así lo percibe esté desequilibrado o se engañe a si mismo. La Física einsteiniana es una demostración de que el mundo está estructurado y «funciona» de forma diferente a la recogida en la creencia dictada por el sentido común o por la antigua Física «clásica». Decir de cualquier físico que comparta las teorías de Einstein que es un caso patológico, parece una afirmación difícilmente sostenible. El físico en cuestión afirmaría que, simplemente, está utilizando un «sistema metafísico distinto», una interpretación diferente de la realidad. El místico, por su parte, diría que se encontraba en un «estado alterado de conciencia». La única diferencia entre ambos es que el físico está describiendo, examinando intelectualmente, analizando, las implicaciones que conlleva esa otra forma de ver la realidad, mientras que el místico está más bien percibiendo y reaccionando a ello. El primero está hablando acerca de algo; el segundo lo está viviendo.

Uno de los puntos más interesantes respecto a la diferencia entre ambos sistemas es que, muy a menudo, lo que es imposible en uno es posible en otro. En cada uno hay acontecimientos que son admisibles y otros que no lo son. Tal como he descrito en los capítulos precedentes, uno de los objetivos de la meditación es lograr un desplazamiento del sujeto hacia un estado «diferente» de conciencia, haciéndole posible la utilización de un determinado sistema metafísico también «diferente». En este sistema al que uno puede verse desplazado, la percepción extrasensorial es lícita y «normal». Ocurre con frecuencia.

La solución de la paradoja referente a los acontecimientos que no pueden ocurrir y sin embargo ocurren, se empieza a vislumbrar con mayor claridad. Hay cosas que no pueden ocurrir en nuestro estado normal de conciencia, es decir, cuando estamos utilizando nuestro sistema cotidiano de describir y explicar la realidad; pero, sin embargo, pueden aparecer cuando pasamos a un estado de conciencia diferente y utilizamos otro sistema de describir y explicar la realidad.

En cualquier caso, se acepte o no se acepte la teoría que se acaba de exponer, es probable que acaezcan fenómenos paranormales cuando uno se adentra seriamente por los caminos de la meditación (puesto que nos estamos preparando, entre otras cosas, para entrar en un estado alterado de conciencia en el que la ESP es «normal», no deberíamos sorprendernos si cosas de este tipo llegasen a ocurrir). La cuestión no es realmente si estos extraños fenómenos ocurren o no; la cuestión es qué hacer con ellos si llegan a presentarse.

Hay muchos que, cuando estos sucesos acontecen, quedan tan excitados e interesados en ellos, que llegan a perder totalmente su orientación hacia los verdaderos objetivos de la meditación. Al estar más preocupados por lo paranormal que por su propio desarrollo personal, cambian el propósito original de su meditación por el de producir extraños y fascinantes eventos («siddhis», como los llaman los

budistas) y la práctica de la meditación deja de ser una ayuda a su verdadero desarrollo. Con frecuencia comienzan entonces a valorarse a sí mismos y la situación en que se encuentran en función de los fenómenos paranormales que producen. Estos se convierten en su *raison d'être*, la razón por la que ellos tienen valor como personas. A no ser que este cambio de rumbo sea corregido, la continuación del proceso de desarrollo personal es sumamente improbable.

Todo maestro que cuente con experiencia suficiente sabe perfectamente que una de las principales tareas de su enseñanza consistirá en asegurarse de que sus discípulos no se interesen en exceso por esta clase de fenómenos. En los seminarios que yo he dirigido, reaccionamos ante los fenómenos telepáticos -que se dan con notable regularidad cuando el grupo ha trabajado conjuntamente durante varios días- con la actitud de «es divertido; ahora volvamos a los asuntos serios».

Los fenómenos ESP que con frecuencia se presentan en la meditación han impulsado a mucha gente a interesarse seriamente por la parapsicología. Naturalmente, éste es un asunto completamente distinto.

Hay algo que podrá ayudar a más de uno a aceptar sin inquietud este tipo de fenómenos: en toda la literatura científica no podemos encontrar un solo ejemplo de que alguien haya obtenido información «paranormalmente» (Por ESP) cuando la persona que originalmente poseía esta información tenía realmente interés en mantenerla en secreto. No podemos llegar a conocer nada de otra persona por medio de la telepatía, si esa persona nada quiere damos a conocer.

La única reacción sensata a los fenómenos ESP que puedan presentarse en el curso de la meditación es ignorarlos en mayor o menor medida. Es, por supuesto, admisible contemplarlos como algo «interesante», como si se tratara de sugestivas y luminosas pompas de jabón que ayudan a colorear el mundo, pero sin concederles demasiada importancia. Desde un punto de vista práctico y realista, no son importantes. Debemos basar nuestros proyectos y acciones sobre la información, mucho más fiable, obtenida por medio de los sentidos y por el análisis mental de lo que los sentidos perciben. Planificar y actuar sobre las bases de una información paranormalmente adquirida, carece por completo de sentido habida cuenta de nuestro bajo nivel de conocimientos sobre el mundo de lo paranormal.

Este es el punto de vista que yo aprendí de Eileen Garrett, que de todos aquellos que son capaces de adquirir información por medios paranormales es, probablemente, quien de forma más extensa y concienzuda ha estudiado estos fenómenos en nuestros días. (El término técnico para una persona especialmente dotada en este terreno es «sensitivo».) La señora Garrett creía que nunca se debía actuar sobre la base de una información adquirida por medios paranormales, sino contando exclusivamente con los datos obtenidos a través de los medios ordinarios. Hacia una excepción a esta norma: si nunca has tenido un miedo especial a volar y, un buen día al ir a subir a un avión, sientes que una fuerte e inhabitual ansiedad se apodera de ti, será mejor que dejes tu vuelo para otro día. Era ésta la única excepción que la señora Garrett admitía en su regla.

Además, si consientes en dejarte arrastrar por un excesivo interés en los fenómenos ESP, dejándote absorber por ellos durante el curso de la meditación, estos fenómenos serán sin duda utilizados por las partes de tu personalidad que no quieren aceptar la autodisciplina en que estás tratando de ejercitarte. Durante algún tiempo, producirás más y más percepciones extrasensoriales, pero el valor de tus meditaciones desaparecerá y también los fenómenos paranormales se interrumpirán. Te encontrarás entonces en el punto en que estabas antes de que estas cosas empezaran a ocurrir y puede incluso que tu trabajo con la meditación sufra un importante estancamiento. La trampa es seductora y es fácil caer en ella; así pues, debe ser evitada.

Naturalmente, estos fenómenos son interesantes y excitantes, pero si uno llega a preocuparse demasiado por ellos, el proyecto inicial de la meditación se esfumará no tardando mucho. Es importante tener siempre en cuenta este peligro y evitar la tentación de que estos fascinantes fenómenos nos desvíen del camino marcado.

VIII

EL «CÓMO» DE LA MEDITACIÓN

En este capítulo me propongo dar instrucciones sobre diversas técnicas de meditación. Se incluyen aquí consideraciones sobre todas las formas más importantes de meditación (además de un ejemplo de meditación del camino medio). Las instrucciones están lo suficientemente detalladas, de modo que si se leen unas cuantas veces antes de comenzar la meditación y se vuelven a releer al final, al cabo de pocos días se podrá tener una idea bastante clara de cómo meditar en las formas que aquí se citan.

No te hagas ilusiones de llevar a cabo una meditación «bien hecha» (con absoluta concentración) hasta que haya transcurrido un largo período de tiempo. El primer resultado importante de la meditación, el fortalecimiento de la estructura de la personalidad, se deriva de la constancia y perseverancia en el trabajo, no de hacerlo más o menos «bien». Lo importante es tu capacidad para dedicarte a ello con tesón y firmeza, no lo «bien» que lo hagas. Nunca se insistirá bastante en este punto; es una verdad fundamental aunque algunos no lo acepten. Sólo tras un largo período de práctica podrás concentrarte exclusivamente en la meditación sin pensar en otras cosas. San Bernardo de Claraval (que ciertamente practicó con tenacidad y durante mucho tiempo la meditación) fué interrogado en una ocasión acerca de en qué medida, cuando se entregaba a la meditación, estaba realmente «dentro» de ella, plenamente inmerso en lo que estaba haciendo. Con un suspiro, cuyos ecos todavía resuenan a través de los siglos, respondió: «¡Oh, qué raros son esos momentos y qué breve su duración».

Hay una anécdota sobre Santa Teresa de Ávila que hace referencia a este mismo asunto. Una de sus novicias comentaba en una ocasión cuánto le gustaría ser como Teresa para no dejarse llevar por las distracciones en sus rezos y meditaciones. Santa Teresa le respondió: «¿Quién piensas que soy, una santa?».

Es sólo después de haber trabajado durante largo tiempo y una vez recogidos ya los frutos de la primera parte del camino -fortalecimiento de la personalidad, aumento de la capacidad para relacionarse y enfrentarse con el mundo, mayor disponibilidad para aceptar y expresar los propios sentimientos, etc.- cuando aparece el segundo resultado, es decir, la consecución de una nueva forma de estar en el mundo, la comprensión de un nuevo sistema metafísico. El camino es largo y a menudo frustrante, pero la cosa vale la pena. Entremos en él.

Comienza por encontrar una posición cómoda en un lugar y momento tranquilos. Si sientes que el lugar te resulta propicio (que tiene «buenas vibraciones») mejor que mejor; no es esencial, pero ayuda.

La meditación contemplativa

Esta forma de meditación -denominada «fijación» en las escuelas orientales- es utilizada por numerosas escuelas místicas. Consiste esencialmente en mirar algo de forma activa, dinámica, atenta, pero siempre sin palabras. Eliges un objeto para trabajar con él (en términos generales, puede decirse que es preferible para casi todo el mundo comenzar con un objeto natural, una concha marina, un guijarro, una rama) y tratar de sentirla a través de la mirada, palparla con la vista como si estuvieras utilizando el sentido del tacto para acariciar un trozo de terciopelo.

Intentaremos dejar esto un poco más claro. Toma una parte de tu manga o de la ropa que cubre tu muslo. Acaríciala con la mano, «siéntela». Haz esto durante medio minuto o un minuto. Después, contéplala durante el mismo espacio de tiempo. Realmente, *mírala*, aprehéndela por medio de la vista. Para la mayor parte de la gente hay una gran diferencia entre las dos percepciones. Cuando se utiliza el sentido visual, se tiende a manejar palabras para poder describir la sensación, para traducir la experiencia en lenguaje. Por el contrario, con el sentido del tacto se tiende más bien a aceptar la experiencia en un nivel no verbal.

La Contemplación es una meditación estructurada del camino exterior. Toma en tus manos el objeto, sosténlo en una posición en que puedas observarlo con comodidad, moviéndolo a tu antojo más cerca o más lejos, y simplemente, *míralo*.

No tiene nada de fácil. Autorízate a ti mismo a echar vistazos instantáneos en otras direcciones. De todas formas lo ibas a hacer y te sentirás más cómodo -y el ejercicio marchará mejor- si te has concedido permiso de antemano. Trátate a ti mismo como si fueras un niño al que un adulto intenta conducir por una estrecha senda. El niño está pletórico de energía y continuamente se escapa a un lado y a otro para coger flores, jugar con la hierba o subirse a un árbol. Cada vez que el niño deja su camino, dices: «¡Oh, cómo son los niños! Vamos, querido, vuelve a la senda». De la misma forma, amablemente pero con firmeza, debes reintegrarte a la situación de sólo mirar, recuperando la atención perdida. Una y otra vez advertirás súbitamente que tu mente está en otra parte, traduciendo tu percepción en palabras o cualquier otra cosa por el estilo. Cada vez que te apartes del propósito marcado, tu actitud deberá ser la de decir, más o menos, algo así: «Oh, dónde he ido a parar..., volvamos al trabajo», y te pones de nuevo a contemplar el objeto.

En una ocasión, un hombre acudió a Ikkyo, maestro Zen, y le pidió las palabras que pudieran orientar sabiamente su vida. Ikkyo asintió con la cabeza mostrando su conformidad y en un trozo de papel escribió: «atención». El hombre manifestó no comprender lo que el maestro había querido decirle, rogándole se lo aclarara. Ikkyo tomó el papel y escribió: «atención, atención». Tras una nueva demanda de explicación, Ikkyo escribió su aserto final: «atención, atención, atención, quiere decir atención».

Transmitiendo sus enseñanzas a sus discípulas, Santa Teresa de Ávila escribía: «No os pido que os entreguéis a graves y profundas consideraciones en vuestro pensamiento. Os pido únicamente que miréis». Un místico bizantino, Nicolás el Solitario, decía: «La atención es la llamada del alma a si misma». El Baal Sem Tov se

expresaba de esta forma: «Los milagros de Dios pertenecen a aquéllos que son capaces de concentrarse en una sola cosas, centrados en sí mismos». Y según una afirmación atribuida a Buda: «En lo que se ve, debería estar sólo lo que se ve».

Rabí Dov Baer, uno de los grandes místicos del Hasidismo, escribía: «Te enseñaré el mejor camino para comprender la Toráh. Debes ser sólo un oído que escucha lo que el universo está diciendo en ti. En el momento en que escuches lo que te estás diciendo a ti mismo, debes detenerte».

Patañjali, un sabio oriental, llamaba a su técnica «fijación de la atención» y la describía como «mantener fijo en un lugar el punto de mira de la mente». Debemos, sin embargo, ser comprensivos con nosotros mismos y conservar una actitud igualmente comprensiva e incluso un cierto sentido del humor respecto a nuestra falta de disciplina.

Este carácter indisciplinado de nuestra voluntad se nos hará patente de forma inmediata en cuanto empecemos la práctica de este ejercicio. En palabras de un discípulo, nos encontraremos «desasosegados, crispados y disgustados». Sentimos una continua necesidad de cambiar de posición física, puede que nos entre sueño y nos descubriremos formulando nuestra percepción con palabras o intentando resolver problemas que nos han estado preocupando durante semanas; en resumen, incapaces para concentrarnos y echando mano de cualquier cosa imaginable a fin de eludir la disciplina. También puede ocurrir que advirtamos fugazmente que estamos «sólo mirando» y empezaremos entonces a pensar acerca de lo bien que estamos haciendo la meditación y, obviamente, apartándonos igualmente del camino. (Esta situación ha sido llamada «Ley del Buen Momento», conocida también como «Aquí estoy... ¡estaba!».)

Una forma frecuente de distracción es lo que en terminología Zen se denomina «Makyo». La palabra «Makyo», designa el conjunto de ilusiones que podemos proyectar sobre la realidad como medio de escapar a las normas previamente fijadas. La concha marina o el guijarro que utilizamos pueden desplegar a su alrededor una atractiva aureola de luz coloreada o comenzar a variar aparentemente de tamaño, como si de un acordeón se tratara, haciéndose alternativamente más grandes y más pequeños. Puedes incluso sentir que tú mismo te vuelves más luminoso o más pesado, o percibir también placenteras corrientes de energía recorriendo tu cuerpo. Puede darse cualquier clase de sensación, desde olores hasta sensaciones táctiles, sonoras o luminosas. El Suringama Sutra (un documento místico de la antigua India) enumera cinco tipos de Makyo, advirtiendo que éstos son sólo los más frecuentes. La mejor forma de responder adecuadamente a estas sensaciones es decirte a ti mismo: «Oh, lo que estoy percibiendo ahora... Qué interesante... Me pregunto que haré la próxima vez para eludir la disciplina; bien, volvamos a concentrarnos en mirar y nada más». Yasutani Roshi, un experimentado maestro Zen, decía en relación a esto: «Makyo no aparece cuando, simplemente, estás perdiendo el tiempo; tampoco, cuando tu práctica ha madurado... Es un índice del grado de intensidad de tu concentración». Debes tener

cuidado en no interesarse demasiado ni dejarte envolver por estos fenómenos, pues, en caso contrario, impedirán tu progreso.

San Gregorio del Sinaí, en su manual de enseñanza meditacional *Instrucciones a los hesicastas*, escribía: «Cuando durante tu práctica veas dentro de ti una luz, una llama, una imagen -por ejemplo de Cristo, de un ángel o de quien sea- no la aceptes, pues si lo haces, te perjudicará.

Y no crees fantasías ni prestes atención a las que se originen por si mismas».

La labor consiste en mirar de forma activa y atenta. Debes poner toda tu atención en lo único que tienes que hacer: mirar. Tu objetivo debe ser permanecer totalmente absorto, de la cabeza a los pies, en esta intensa y no verbalizada actividad, para llegar a una concentración tan total como la de un perro cuando está al acecho de un conejo. En palabras de la Bhagavad-Gita, «mantener en silencio los sentidos y la imaginación y conservar la mente concentrada en su objeto».

Sostén el objeto que hayas elegido a una distancia visual que te resulte cómoda, y sé flexible con esta distancia. No mires fijamente a un punto concreto del objeto. Explóralo dinámicamente, sin palabras. Imágnalo como si fuera un nuevo y fascinante continente que estás explorando de forma no verbal. Si miras fijamente o mantienes tus ojos en tensión durante el ejercicio, lo único que conseguirás será fomentar las ilusiones (a Makyo se añadirá entonces la fatiga visual); lo que debes hacer es aflojar la tensión. La Contemplación consiste en mantener el punto de mira de la mente en un objeto, lo que no significa necesariamente mantener la retina fija en ese objeto.

Si te es posible, procura practicar con el mismo objeto durante varias semanas al menos. Un objeto natural es con frecuencia lo mejor, pero no elijas una flor. Una flor como objeto de concentración resulta, con frecuencia, demasiado agradable y tendemos a introducirnos en ella de forma atolondrada, como en un estado de trance. Hay también algunos objetos que, a causa de sus significados simbólicos, inconscientes y arquetípicos, ofrecen demasiadas dificultades y no deberían ser utilizados hasta que se esté en posesión de una larga experiencia con este ejercicio (lo que implica un mínimo de varios meses de trabajo diario). Entre estos objetos «difíciles» se pueden incluir la cruz, la llama, el mandala, etc. Prescinde de ellos hasta más adelante o, de lo contrario, tu trabajo podría verse notablemente dificultado.

En mis seminarios, recomiendo a los participantes el uso de cerillas (Christmas Humphreys utiliza pomos de puerta de latón). Este tipo de objetos son adecuados, por lo general, cuando se cuenta con la ayuda que supone estar trabajando en grupo. Sin embargo, si se trabaja solo, pueden perfectamente resultar un tanto insulsos y más bien poco estimulantes. Los objetos naturales son los más adecuados o, si te sientes a gusto con ello, también puede servir una joya pequeña y poco sofisticado.

Utilizar siempre el mismo objeto ayuda a que el ejercicio vaya mejor. Dedícale diez minutos diarios durante las dos primeras semanas. Si tu horario no te lo permite, hazlo, al menos, cinco veces por semana. Pasadas dos o tres semanas, aumenta el tiempo a quince minutos y, un mes después, a veinte. Pasado un mes, tendrás

elementos de juicio suficientes para valorar cómo te sientes con esta clase de meditación. Puede ser que decidas seguir con los veinte minutos diarios o que prefieras ampliarlo a media hora. O bien, que decidas abandonar esta clase de ejercicio.

Cuenta con que cada sesión va a ser diferente a la anterior. El hecho de que una vez te vaya «bien», no significa nada respecto a la siguiente. Habrá sesiones «buenas» y otras frustrantes y descorazonadoras. A medida que avances, te darás cuenta de que existe una tendencia hacia las situaciones extremas: cuando vaya bien, irá muy bien, pero cuando no vaya bien, resultará enormemente frustrante. Es ésta una meditación difícil pero de excelentes resultados. En palabras de Richard Rolle, gran místico británico del siglo XIII, «la dulzura contemplativa sólo se alcanza a costa de grandes esfuerzos».

La meditación de contar respiraciones

Hay una enorme variedad de técnicas de meditación que utilizan como base la respiración. La que aquí concretamente se describe es particularmente utilizada, con modificaciones mínimas, por la tradición Zen.

En esta meditación estructurada del camino externo, el objetivo es también concentrarse en una sola cosa de forma tan completa y total como sea posible. En este caso, esa única cosa a realizar es contar las exhalaciones de la respiración. Debes esforzarte por concentrarte exclusivamente en el hecho de contar y nada más, permaneciendo tan plenamente consciente de ello como te sea posible. Toda tu atención deberá centrarse en la realización del ejercicio y deberá ser devuelta a su actividad, serena pero firmemente, tantas veces como sea necesario. El objetivo es que todo tu ser quede absorto en la acción de contar. San Antonio el Grande se refería a esta actitud cuando decía: «La oración del monje no es perfecta hasta el momento en que deja de ser consciente de estar rezando».

El ejercicio consiste, pues, en prestar atención de la forma más plena y completa posible al hecho de contar.

En la medida en que se sea consciente de pensamientos, sentimientos, impresiones o percepciones, se está uno desviando de las normas para este tipo de meditación. En palabras de la Bhagavad-Gita, «la tortuga puede retraer sus patas; el vidente puede retraer sus sentidos». Esta «retracción de los sentidos» es el objetivo que debe ser alcanzado con esta clase de ejercicio.

Para la mayor parte de los occidentales, lo más oportuno será probablemente contar hasta cuatro y volver a comenzar, aunque en el Zen la práctica normal consiste en contar hasta diez. Sin embargo, después de haber trabajado este ejercicio con un buen número de occidentales, mi opinión es que llevar la cuenta hasta diez hace el trabajo innecesariamente difícil. Casi sin excepción, en cuanto llegas a

siete, ocho o nueve, empiezas a preocuparte de si te acordarás de volver a empezar al llegar a diez, y así se desvía la atención del simple hecho de contar.

Otra variante consiste en contar sucesivamente y sin interrupción todas las veces que se respira a lo largo de una sesión. El problema aquí es que resulta muy difícil no entrar en competencia con uno mismo; en otras palabras, evitar el proceso mental de «Ayer conté hasta 947, ¿llegaré hoy más lejos?» Teniendo en cuenta todos estos factores, contar hasta cuatro y volver a empezar parece la norma más conveniente.

En cuanto seas consciente de estar pensando en la acción de contar (o en cualquier otra cosa), debes hacer que tu atención vuelva sin brusquedad a la tarea fijada. Un ritmo irregular y forzado de la respiración es también síntoma de estarse apartando de las normas prescritas.

Una variación admisible en el ejercicio consiste en introducir un «y» en la cuenta, con objeto de «rellenar» el espacio entre las exhalaciones. Esta pequeña modificación puede realmente facilitar la meditación. Es decir, contarías «uno» para la primera exhalación, «y» para la siguiente inhalación, «dos» para la segunda exhalación, «y» para la siguiente inhalación, y así sucesivamente. Después de ensayar durante varias sesiones sólo con el «uno, dos, tres, cuatro», incluye el «y» en una sesión y toma la decisión que te parezca oportuna. En ésta, como en cualquier clase de meditación, es esencial determinar exactamente en qué va a consistir la sesión antes de empezar y atenerse a ello.

Ponte cómodo y coloca un cronómetro o reloj en tu campo de visión. Lo más normal es que se prefiera hacer el ejercicio con los ojos cerrados, pues hay así menos distracciones. De todas formas, experimenta ambos métodos y comprueba cómo te va mejor, si con los ojos cerrados o con los ojos abiertos. Sí lo haces con los ojos cerrados, en algún momento deberás echar un vistazo al reloj para comprobar cómo andas de tiempo. Comienza con quince minutos diarios o, al menos, si no te es posible, cinco veces por semana. Pasadas unas semanas aumenta la duración de la sesión a veinte minutos, y un mes después a veinticinco o treinta. Después de trabajar según estas normas durante uno o dos meses, podrás determinar el curso que debe tomar tu meditación.

La meditación de la burbuja

Es ésta una meditación estructurado del camino interior. En las meditaciones de esta clase, debes observar tu propia conciencia de una forma especial (según un plan perfectamente estructurado) interfiriéndola lo menos posible. Se trata de meditar tomando como punto de partida la corriente o flujo de tu propia conciencia.

Imagínate a ti mismo tranquilo y cómodamente sentado en el fondo de un límpido lago. Ya sabes cuán despacio suben las burbujas a través del agua. Cada pensamiento, sentimiento, percepción, etc., debes imaginarlo como si de una burbuja se

tratara, subiendo en un espacio que puedes observar, atravesándolo y saliendo de él. Completar este proceso puede llevar entre cinco y siete u ocho segundos. Cuando aparezca un pensamiento o sentimiento, límitate a observarlo durante este tiempo hasta que salga de tu campo visual. Entonces, sólo tienes que esperar a que llegue el siguiente para observarlo de idéntica forma durante el mismo tiempo y así sucesivamente. No indagues, no trates de obtener más detalles ni te asocies a la burbuja, simplemente obsérvala con el telón de fondo de «oh, esto es lo que estoy pensando ahora (o sintiendo, sensorial o emotivamente). Qué interesante». Déjalo subir como sube la imaginaria burbuja y después, cuando salga de tu espacio visual, espera tranquilamente a que aparezca la próxima.

El hecho de que una misma «burbuja» pueda subir varias veces, no significa que te estés desviando de lo que debe ser la meditación. Si te limitas a seguirla, pasará. Y no te inquietes si no puedes ver la conexión existente entre las burbujas o entre éstas y la fuente de tus pensamientos. Si te limitas a seguir las instrucciones el tiempo suficiente, las relaciones más confusas llegarán a aclararse. Si tu mente parece querer ponerse en blanco, no hay problema. El «blanco» hace una bonita burbuja.

El propósito que se esconde tras la idea de una burbuja ascendiendo por el agua es ayudarte doblemente en tu labor. Se trata, en primer lugar, de conservar un ritmo determinado. Aprendes a observar cada pensamiento o percepción durante un tiempo más o menos exactamente prefijado y a continuación lo dejas ir. En segundo lugar, la estructura de la meditación te ayuda a contemplar cada pensamiento de forma individual sin la continua necesidad de encontrar relaciones entre ellos. Puesto que los elementos esenciales de esta particular forma de estructurar la meditación son precisamente estos dos, no hay ningún inconveniente en que aquéllos que encuentren absurda o desagradable la idea de sentarse en el fondo de un lago, la sustituyan por otra; pueden imaginarse, por ejemplo, en un día templado y apacible, tranquilamente sentados en una pradera mientras observan el humo que asciende a ráfagas desde una hoguera, como si se tratase de señales de humo hechas por los indios.

Otra variante de esta técnica es la disciplina tibetana consistente en asimilar los pensamientos a troncos. En este caso, te imaginarás a ti mismo sentado en la orilla de un río amplio y sosegado. De vez en cuando, unos troncos pasan ante ti, flotando río abajo arrastrados por la corriente; se sigue, pues, el procedimiento señalado, utilizando la idea de los troncos en lugar de la imagen de las burbujas. Algunos encontrarán preferible este último método, mientras que a otros les parecerá extremadamente confuso y complicado. La estructura y el propósito de ambas técnicas, burbujas y troncos, es evidentemente la misma, aunque para la mayor parte de la gente, la imagen de la burbuja parece funcionar mejor.

Empieza practicando diez minutos al día durante dos semanas. Si encuentras especiales dificultades, puedes experimentar entre el cuarto y el séptimo día con las imágenes de las ráfagas de humo o de los troncos. Puedes utilizar cada una de ellas en una sesión. Después eliges la imagen que te resulte más aceptable y sigues

practicando con ella. Tras dos semanas de diez minutos diarios, deberás pasar a veinte (media hora si está claro que, en este momento, es una meditación «correcta» para ti) durante un período de tres semanas a un mes. Al final de ese tiempo, deberás saber cómo incluir esta meditación en tu programa.

Una meditación Theravada

El Theravada es una de las pocas sectas supervivientes del Budismo Hinayana (véase capítulo IX). Las técnicas de meditación propuestas por esta escuela están frecuentemente relacionadas con la contemplación de los ritmos autogenerados. Eliges uno de los ritmos corporales que automáticamente se generan en ti y lo contemplas (lo «fijas»). En este caso, al igual que en los anteriores, el objetivo consiste en hacer una sola cosa a un tiempo. Este tipo de meditación es también una exploración no verbal, activa y atenta.

Colócate en una posición cómoda dejando que las manos descansen en el pecho o sobre el abdomen. Para muchos, tumbarse en el suelo será la postura óptima, pero sentarse en una silla cómoda es perfectamente aceptable. Extiende tus dedos de modo que no se toquen entre sí y mantén las manos separadas. Siente lo que está pasando inmediatamente debajo de tus dedos. Observa activamente, explora a fondo. Si te descubres a ti mismo traduciendo tu experiencia en palabras, te estarás apartando del camino correcto y deberás retornar a él. Lo mismo debes hacer si tomas conciencia de estar modificando tu ritmo respiratorio o especulando sobre lo que está ocurriendo en el interior del abdomen. Básicamente debes seguir las instrucciones dadas para la primera meditación, pero contemplando con las yemas de los dedos en lugar de hacerlo con los ojos y concentrándote sobre el ritmo del movimiento en vez de utilizar un objeto natural.

Comienza con quince minutos durante un plazo de dos semanas. Al final de ese tiempo, o bien descartas esa forma de meditación por no ser adecuada para ti, o bien la amplías a veinte o veinticinco minutos durante tres o cuatro semanas más. Pasado ese tiempo, decides por ti mismo cómo integrar esta técnica, si es que decides hacerlo, en tu programa de meditación.

La escuela Theravada hace uso, igualmente, de otros ritmos internos. Puede resultar muy eficaz contemplar lo que está ocurriendo en la parte más exterior de la nariz, allí donde el aire entra y sale del cuerpo (los místicos orientales sostienen que es importante respirar por la nariz y no por la boca; si bien esta recomendación podría estar motivada por la elevada cantidad de polvo en suspensión que hay habitualmente en la atmósfera de la India, también podrían existir otras razones más profundas; no lo sé con exactitud). En esta meditación se trata sencillamente (en realidad no es en modo alguno «sencillo», es tan difícil como cualquier otra técnica de meditación) de contemplar lo que se percibe, es decir tus sensaciones, en ese área

concreta. Las normas a seguir son las mismas que cuando se cuentan las respiraciones o se practica la meditación contemplativa.

Uno de los ritmos autogenerados más frecuentemente utilizados es el ritmo de las pulsaciones. Este es observado o bien en el movimiento de una arteria o bien palpando la arteria. Recomiendo encarecidamente no realizar este ejercicio sin la supervisión constante de un maestro con experiencia y módicamente preparado. Es muy difícil no modificar el ritmo de las pulsaciones y cualquiera que se dedique a hacer tonterías con su ritmo cardíaco puede terminar precisando los servicios de un buen psiquiatra o de un certificado para conseguir una cama en el hospital más próximo.

La meditación del loto de los mil pétalos

El símbolo del loto de los mil pétalos es muy frecuentemente utilizado en el misticismo oriental. Es una interpretación simbólica de que todo está relacionado con todo y de que nada está realmente separado o aislado del resto del universo. El centro del loto es cualquier objeto o acontecimiento que puedas elegir. Cada uno de los pétalos simboliza la conexión entre el centro y cualquier otra cosa. Mil es un número que no debe ser entendido literalmente, sino como símbolo para representar una cantidad indefinida: en este sentido, no hay límite en el número de pétalos.

Esta es una meditación estructurado del camino exterior. Para empezar, debes elegir una imagen o idea que constituirá el centro del loto en este ejercicio. Recomiendo que las primeras diez o quince veces que se haga este ejercicio se utilicen palabras con «buenas vibraciones», palabras como «flor», «amor», «paz», «luz», «color», «hierba», «árbol», «hogar», etc. A no ser que hayas adquirido una práctica considerable con esta meditación el elegir palabras con evocaciones desagradables (por ejemplo, «cólera», «grito», «tristeza», «daño», «dolor», etc.) provocarán muy probablemente que termines tu meditación mucho peor de lo que estabas cuando la empezaste. Es muy fácil que acabes totalmente deprimido y con un alto grado de ansiedad. Palabras como «vacío», «vacuidad», «nada», etc. tampoco deberían ser utilizadas hasta llevar al menos veinte o veinticinco sesiones con esta disciplina. A no ser que seas uno de esos chiflados amantes de las depresiones y los malos viajes, será preferible no utilizar palabras de este tipo hasta que tengas suficiente experiencia (cuanta más, mejor) con este ejercicio. Cuando hayas practicado suficientemente con esta meditación, cualquier palabra, imagen o concepto puede ser utilizada como centro. En palabras de Walt Whitman, «No hay objeto tan blando que no pueda servir de centro para la rueda del universo».

Una vez hayas elegido la palabra-centro, ponte cómodo, contéplala y espera. Inmediatamente aparecerá la primera asociación. Observa las dos palabras conectadas por el primer «camino-pétalo» y contéplalas durante tres o cuatro segundos. Puede ser que comprendas la razón de la asociación o puede ser que no la compren-

das. En cualquiera de los dos casos, no debes hacer nada más que mirar el centro, el camino y la palabra asociada durante tres o cuatro segundos. A continuación, vuelves a dirigir tu atención sólo a la palabra central, esperas la aparición de la siguiente asociación, repites el proceso, y así sucesivamente. Esto no es lo que habitualmente se denomina «libre asociación»; aquí vuelves siempre a la palabra que has elegido como centro del loto y procedes nuevamente desde ahí.

Daré un ejemplo de esta meditación haciendo uso de una breve serie de asociaciones. Como centro elijo la palabra «luz». Mi primera asociación es «sol». Contemplo las dos, «luz» y «sol», y el camino del pétalo que se extiende entre ambas durante tres o cuatro segundos. Comprendo la relación existente entre ellas. Vuelvo a «luz». La siguiente asociación es «rojo». La contemplo durante tres o cuatro segundos, comprendo la relación entre ellas y vuelvo a «luz». La siguiente asociación es «tinieblas». Lo comprendo igualmente y tras tres o cuatro segundos vuelvo otra vez a «luz». La siguiente palabra que asocio con «luz» es «intenso». Comprendo la relación y tras el mismo período de tiempo vuelvo mi atención hacia «luz». La siguiente asociación es «paraguas». En este caso no comprendo la razón de la asociación. Pasados tres o cuatro segundos vuelvo a «luz». La siguiente asociación es «bombilla». Lo comprendo y después de tres o cuatro segundos vuelvo a «luz» y así sucesivamente

Algunas veces me puedo ver empujado hacia series de asociaciones. Por ejemplo, «rojo» podía haber sido seguido por «azul», a continuación «verde», etc. Si ocurre esto, no le des importancia; atente estrictamente a las normas, incluso aunque ello implique recorrer varias veces todo el espectro luminoso. Llegado un momento cesará. Si tropiezas con una serie de asociaciones que no consigues entender, es muy probable que lleguen a aclararse si te limitas a seguir las instrucciones del ejercicio. Por ejemplo, en la serie antes citada, los motivos que suscitaron la aparición «paraguas» reaparecieron más tarde bajo la forma de palabras como «tejado», «venda», «estupidez» y algunas otras más que podían englobarse todas ellas en un conjunto cuyos elementos compartían la peculiaridad de excluir o evitar la «luz».

Este tipo de meditación, al igual que ocurre con la Meditación de la Burbuja, puede conducir con frecuencia a sorprendentes descubrimientos sobre distintos aspectos de la vida interior, siempre que se trabaje con seriedad. Que este hecho ocurra, es positivo y generalmente útil, pero no debe ser considerado como el objetivo principal del ejercicio. No obstante, es perfectamente válido, una vez hayas alcanzado una cierta experiencia en esta clase de meditación. Después de haberla practicado como mínimo diez o quince veces, puede ser útil en ocasiones para resolver determinados problemas concretos. Por ejemplo, si tengo un problema personal con Bob y no me siento capaz de resolverlo, puedo utilizar las palabras «problema» o «Bob» como centro del loto. Hecho esto, procedo de la forma ordinaria sin albergar expectativas especiales. En ocasiones puede ser útil para resolver conflictos de este tipo. Sin embargo, recomiendo no utilizar esta meditación como medio de solventar

problemas concretos hasta que se haya alcanzado una cierta experiencia con esta técnica.

Puedes comenzar practicando durante diez minutos diarios durante dos semanas. Pasa después a veinte minutos o media hora diaria durante tres o cuatro semanas. Transcurrido este tiempo, debes saber ya si te es o no conveniente incluir esta meditación en tu programa y, en caso afirmativo, de qué forma debes hacerlo.

La meditación mántrica

El mantra es una de las formas de meditación más extendidas. La encontramos en todas las escuelas místicas importantes con la posible excepción del Hasidismo. Consiste en una palabra, frase o sentencia, cantada repetidamente una y otra vez. El objetivo fundamental es aprender a hacer una sola cosa a un tiempo; en este caso, cantar y tener conciencia de tu canto y sólo de tu canto. Se puede cantar el «*Hare Krishna*» o el «Aum» orientales, el «*Deus in adjutorium meum intende*» («Oh Dios, ven en mi ayuda») cristiano, el «*Allah hu*» sufí o cualquier otra cosa; que se elija una fórmula u otra no afecta para nada al sentido esencial de la meditación.

Sobre este punto, es necesario aclarar que varias escuelas de enseñanza mística ven dos razones adicionales para justificar el valor de los mantras. Aunque personalmente no estoy de acuerdo con la validez de tales razonamientos, debo señalar que estos criterios son compartidos por personas que conocen el tema en profundidad y cuyos puntos de vista merecen ser considerados. La primera de dichas razones hace referencia al *contenido* del mantra. Muchos expertos en meditación creen que el contenido específico del mantra tiene una eficacia real de cara a la comprensión de las palabras que lo componen. Así, el cántico «Todo es Uno», suficientemente repetido, aportaría, según este punto de vista, el conocimiento de que lo que se dice es verdaderamente cierto. De forma similar, cánticos como «Dios es Uno» o «Dios es bueno» son considerados como beneficiosos a causa de su contenido intrínseco.

La segunda razón aducida en favor del valor positivo de los mantras, radicada para algunos en la cualidad «vibratorio» de ciertos sonidos y en el efecto que estas vibraciones concretas ejercen sobre partes específicas del cuerpo o sobre determinados ámbitos de la personalidad. Se supone, según este punto de vista, que ciertos sonidos vibran principalmente en ciertos órganos del cuerpo, estimulándolos y propiciando así un mejor funcionamiento y/o una mejor relación con otros órganos y áreas de la personalidad. Estas argumentaciones se basan fundamentalmente en los planteamientos de las escuelas yóguica y sufí. Aunque debo confesar que no puedo comprender con exactitud de qué están hablando, tales afirmaciones proceden de personas cuyo nivel de seriedad y experiencia hacen aconsejable no tomarlas a la ligera.

No obstante, puedes tener la seguridad de que cualquiera que te dé (o te venda) un mantra pensado sólo para ti sobre la base de una conversación de diez minutos, te está tomando el pelo. El mantra probablemente funcionará, pero no, desde luego, por haber sido especialmente pensado para ti, sino, sencillamente, por haber sido correctamente utilizado.

Es conveniente elegir una frase corta. Personalmente, prefiero frases carentes de significado, pues opino que un contenido significativo hace más difícil salvaguardar la estructura, pero si sientes intensamente que una frase con contenido positivo te será más adecuada, puedes usarla. He conocido gente que trabajaba provechosamente con mantras tales como «Amáos los unos a los otros», «Paz», «Paz para todos», etc. Las frases clásicas orientales o Cristianas antes mencionadas han sido también muy frecuentemente utilizadas con resultados positivos. Conozco una persona que ha utilizado satisfactoriamente la frase de Thorcau «No me han llegado malas noticias», aunque tiene el inconveniente de ser un poco larga. «Kyrie eleison» («Señor ten piedad») y «Alleluia» han sido también muy utilizadas. San Gregorio del Sinaí recomienda «Yo soy el camino, la verdad y la luz». Una escuela de enseñanza mística afirma que todos los mantras deberían tener siete sílabas, aunque particularmente no comprendo la razón.

Una de las frases sin contenido significativo que he utilizado con varios grupos es «Lah-dee». Este mantra fue elaborado mediante el «Método LeShan de la Guía Telefónica», que es probablemente tan efectivo como cualquier otro. Abres la guía telefónica al azar y apuntas a ciegas con el dedo; tomas la primera sílaba del nombre que hayas señalado, repites el procedimiento, unes las dos sílabas y tienes un mantra.

Colócate en una posición cómoda, pero de manera que no comprimas el pecho o la garganta. Comienza a cantar la frase. Hazlo en voz alta si te es posible; si no es así, puedes hacerlo sin emitir sonidos reales. Lo mejor es hacerlo de forma audible pero no excesivamente alto, pues en tal caso forzarías la voz e incluso crearías una hiperventilación (respiración más rápida y profunda de lo requerido por las necesidades del oxígeno), alterando así el equilibrio químico de tu cerebro. Esto puede originar mareos y producir en ocasiones otros síntomas diversos. Generalmente, hacer esto es una cosa muy simple.

Dedícate a cantar y nada más. Vuelve a tu tarea en cuanto te desvíes y trata de meterte en ella cada vez más. Encuentra un ritmo que parezca acorde contigo y con la frase. Mantente con ese ritmo. No te apartes de él a pesar de todas las tonterías que puedan pasar por tu imaginación, encontrando nuevos significados en la frase, jugando con ella, disolviendo su significado hasta perder todo su sentido (si es que tenía alguno) y Dios sabe qué más. Tu labor consiste en seguir las instrucciones y dedicarte a no hacer nada salvo cantar y ser consciente de tu canto. Si el mantra es adecuado para ti en este momento concreto de tu proceso personal, comprobarás que tras unas cuantas sesiones -normalmente entre cinco y ocho- serás capaz de concentrar tu atención en el solo hecho de cantar durante espacios de tiempo progresivamente mayores (de cinco segundos a más de veinte).

La meditación de «¿-Quién soy yo?»

En el capítulo III se trataba el problema referente a la imposibilidad de encontrar, mediante formas habituales de percibir y pensar, la *individualidad* de cualquier elemento, la forma en que cada objeto difiere total e ineludiblemente de todos los demás. Tan sólo podemos averiguar las cualidades que un elemento pueda poseer o no y, en caso afirmativo, el grado en que en él se encuentran. En la medida en que nos movamos en el marco de la conceptualización, es siempre posible imaginar un objeto que posea idénticas cualidades y en idéntico grado que otro. Según nuestros criterios de razonamiento, ambos objetos deberían, en tal caso, ser idénticos, aunque en realidad sabemos que no lo son. Es sólo desde la perspectiva de otra forma de percibir y comprender el mundo, como realmente podemos comprender que es verdaderamente cierto lo que nuestro conocimiento interior nos dice: que cada uno de nosotros es realmente individual y único. Tenemos que aceptar forzosamente esta nueva forma de estar en el mundo si queremos resolver la paradoja. Y a la inversa: si conseguimos resolver la paradoja facilitaremos que esta nueva forma de estar en el mundo pueda llegar a hacerse consciente.

Por consiguiente, no tiene nada de sorprendente que una meditación basada en la susodicha paradoja haya sido utilizada, con más o menos variantes, por gran número de escuelas místicas. Ramana Maharsi le llama «autoindagación» y la califica de «método directo». En la tradición cristiana está especialmente representada por Meister Eckhart.

Es ésta una meditación excepcionalmente rigurosa y difícil. Hasta que tengas, como mínimo, una experiencia de varios meses de práctica diaria con otros tipos de meditación estructurada, no estarás listo para abordarla. Es una meditación estructurada del camino interior y, para algunos, podrá resultar una disciplina excepcionalmente fecunda y provechosa.

Esta meditación parte de la formulación de la pregunta «¿Quién soy yo?» Cada respuesta que se le encuentra será, a su vez, respondida según un método perfectamente estructurado. Si lo que nos surge como respuesta a la pregunta inicial es un nombre, replicaremos (interiormente): «No, ése es el nombre que me he dado a mí mismo, pero ¿quién es el yo a quien he dado ese nombre?». Si en vez de un nombre, surge como respuesta una frase del tipo «yo soy la persona que en este momento se siente cansada», la réplica adecuada sería: «No, ésa es una sensación que yo siento, pero ¿quién es el yo que siente esa sensación?». Si la respuesta es de carácter rememorativo, como en el caso de «yo soy la persona que en una ocasión...», la respuesta a la respuesta será: «No, eso no es más que mi memoria, pero ¿quién es el yo que está en posesión de esa memoria?» Si lo que aparece es una imagen o representación de ti mismo, la réplica será: «No, esto es una imagen que yo tengo de mí mismo, ¿quién es el yo que tiene esa imagen?» Si un monstruo o un ángel parece ser la respuesta, contestaremos: «No, esto es una interpretación de la memoria y una

idea que yo tengo, ¿quién es el yo que hace esa interpretación?». Todas las respuestas que surgen a la pregunta inicial deben ser rebatidas de forma similar. Cada respuesta lleva en sí el germen activo y dinámico de la propia refutación. No hay descanso en esta meditación. Debe estar presidida por un especie de ardor indeclinable que constantemente rechaza la respuesta anterior y busca en la siguiente a fin de refutarla y superarla. La estructura de esta meditación debe ser minuciosamente seguida en todos sus detalles. Cada afirmación es hecha de la misma forma y en el tiempo presente.

La versión budista de esta técnica es la meditación «Neti, Neti» («Ni esto, ni aquello»), algo que está muy próximo a Eckhart cuando decía:

Lo que el alma hace, lo hace por medio de sus agentes. Comprende por medio de la inteligencia. Si recuerda, lo hace por medio de la memoria. Para amar, debe utilizar la voluntad. Así actúa siempre, a través de sus agentes y no desde su propia esencia (Sermón 1).

...si quieres experimentar este noble nacimiento, debes dejar las multitudes y retroceder al punto de partida, al núcleo del que procedes. Las multitudes son los agentes del alma y sus actividades: memoria, comprensión, voluntad, en todas sus diversificaciones. Debes dejarlas todas: percepción sensorial, imaginación y todo lo que descubres en el yo o intentas descubrir (Sermón 4).

La Svetashvatara Upanishad dice: «Medita sobre la luz en el centro del fuego; medita sobre la conciencia pura como distinta de la conciencia ordinaria del intelecto.

Desde el punto de vista oriental, ésta es la búsqueda directa del Atmar, la esencia real del yo que subyace a los múltiples yoes falsos con que ordinariamente nos identificamos.

Cuando estés listo para esta meditación, practícala durante media hora cada día por espacio de una o dos semanas. Pasado este tiempo, sabrás si debes continuar con ella y, de ser así, cómo integrarla en tu proyecto global.

A veces, en la práctica de este ejercicio, encontrarás una respuesta que será oportuna para esa sesión concreta de meditación. Cuando la hayas encontrado (la reconocerás cuando esto suceda), detén la sesión y límitate a permanecer sentado con ella por un rato. Cuando encuentres la respuesta final (es decir, final para este particular período de tu vida), la reconocerás igualmente y podrás dejar de trabajar con esta meditación una vez hayas llegado a ese punto.

Una meditación sufí de movimiento

Esta meditación requiere un grupo de quince a veinte personas. Es una meditación de movimiento, que utiliza también el canto, y se describe aquí con el propósito de servir de introducción y dar una idea general de este tipo de ejercicios.

En las meditaciones de movimiento, al igual que en las demás formas anteriormente descritas, el objetivo esencial es aprender a hacer una sola cosa a un tiempo. Aparte de esto, las técnicas de esta clase pueden ser, en su conjunto, el camino más adecuado para algunos y podrán constituir para muchos una variación sumamente valiosa y un conveniente cambio de aires en su programa de meditación. Recomendada a todos que ensayasen, en algún momento, con este tipo de ejercicios, así como también con el que se expondrá en el apartado siguiente, una meditación que sigue el método de la percepción sensorial (Elsa Gindler). Cambiar eventualmente de técnica practicando alguna de las que incluyen movimiento físico, libera el conjunto del organismo y lo hace más coherente y armónico, pues somos también un cuerpo y éste es un hecho que no podemos olvidar. No hay, que yo sepa, ninguna escuela de meditación que no incluya algún ejercicio de movimiento, y esto, por sí mismo, ya debería decirnos algo.

En este ejercicio, tú y tus compañeros formaréis un círculo con las manos agarradas. Hay que dejar una cierta distancia entre uno y otro, pero no tanta como para que sea preciso estirar los brazos. Coloca tus pies cómodamente separados de modo que estés firmemente sentado sobre el suelo. Inclínate lentamente hacia atrás, levanta la cara hacia el cielo y las manos hacia arriba y mientras miras hacia lo alto - tanto como puedas sin que llegue a resultarte incómodo- dices con voz vibrante «Ya Hai». Lleva el cuerpo y la cabeza hacia adelante y los brazos hacia abajo y hacia atrás hasta que estés enfrentado con el suelo como te sea posible sin llegar a estar incómodo. Di con la misma voz «Ya Huk». A continuación, vuelve a la posición «Ya Hai» y repite.

Movéos coordinadamente tratando de encontrar la velocidad y el ritmo que parezcan adecuados al grupo. Lo más frecuente es realizar el doble movimiento entre diez y catorce veces por minuto, pero cada grupo debe encontrar su propio ritmo. El «Ya Hai» es un sonido vibrante, ascendente, triunfante. El «Ya Huk» tiene las mismas cualidades, pero su abrupto final produce una sensación diferente. Una vez encontrado el ritmo conveniente, es preciso mantenerlo. El objetivo es la progresiva implicación de la conciencia en el movimiento y el canto. Cuando el grupo funciona bien, debería abrirse y cerrarse de forma semejante a como lo hace una flor.

Hay que conocer la condición física de cada persona que interviene en el ejercicio. Si en un momento dado alguien siente que, de alguna manera, se está forzando a sí mismo, retrocede, junta las manos de las dos personas que están a sus lados respectivos y deja el círculo intacto cuando se retira. Todos deberían sentirse libres para salir del círculo cuando lo consideren oportuno; de lo contrario es un error hacer el ejercicio.

Habrá que practicarlo unas diez veces en períodos de diez o quince minutos hasta que realmente se comience a sentir que el grupo está suficientemente

conjuntado y que nadie se encuentra incómodo o tenso. Si la cosa va bien, se puede aumentar hasta media hora. Se trata de superar el cansancio por medio de una completa integración en el movimiento y en el canto. Unificados con el ritmo del ejercicio, la fatiga desaparece y el conocimiento del yo y el universo se revela en la armónica y conjuntada actividad de movimiento y sonido. Si el ejercicio es adecuado para ti, encontrarás por ti mismo la forma correcta de estar en él. La sensación de fatiga que inicialmente se puede presentar desaparecerá con el «segundo impulso» que proporciona el llegar a tener conciencia de la plena integración y concentración en lo que se está haciendo. Una vez que hayas alcanzado este punto unas cuantas veces, podrás decidir si incluyes este ejercicio en tu programa de meditación y, en caso afirmativo, de qué forma vas a hacerlo.

La meditación como Percepción Sensorial

Esta es también una meditación de movimiento, pero de un tipo diferente a la danza sufí. Se basa en el método de Percepción Sensorial originalmente desarrollado por Elsa Gindier. Las instrucciones que se dan a continuación han sido descritas por Dorothy Friedman, que cuenta con una larga y profunda experiencia en la enseñanza de este método.

Así como la respiración desempeña un papel prioritario para varias escuelas de meditación, de la misma forma la utilización del propio cuerpo es una práctica particularmente difundida. En el ejercicio que se va a exponer a continuación es fundamental que la respiración permanezca en el primer plano de la conciencia junto con la percepción consciente de la parte concreta del cuerpo en que uno se encuentra.

Para empezar, es imprescindible que tu cuerpo esté lo más cómodo posible. Comienza por tumbarte en el suelo boca arriba, preferiblemente sobre una alfombra o algún tipo de estera con objeto de que la superficie del suelo no resulte tan dura. Extiende completamente las piernas o, si esto te resulta incómodo en la parte baja de la espalda, dobla las rodillas de modo que los pies queden al lado de las nalgas. Cierra los ojos y concéntrate durante unos minutos en dejar que cada parte de tu cuerpo descansa lo más relajadamente posible sobre el suelo. Comienza por relajar los pies y continúa con las pantorrillas, rodillas, muslos, pelvis (abdomen), costillas, pecho, manos, antebrazos, codos, brazos, cuello y finalmente la cabeza. Trata de percibir el carácter tridimensional de todas las partes de tu cuerpo. Toma conciencia tanto de la parte superior como de la parte que toca el suelo y de las zonas laterales. A continuación, concéntrate en permanecer exclusivamente consciente de tu respiración. Siente cómo todo tu cuerpo parece hundirse profundamente en el suelo.

Esta fase inicial de concentración debe preceder a toda práctica meditacional posterior. Si realmente consigues mantenerte relajado durante diez o veinte minutos, notarás que tu receptividad y tu serenidad interior han aumentado de forma

considerable. Te ayudará también a deshacer los nudos y tensiones internas que están profundamente anclados en los músculos y más allá del dominio de la conciencia ordinaria.

Si dispones de tiempo y quieres seguir adelante con estas instrucciones, deja que tus manos descansen sobre el diafragma (el área situada entre el pecho y la cintura). Comienza por aflojar el peso de las manos para que realmente descansen sobre el cuerpo, movidas únicamente por el ritmo de la respiración. Después de un rato, cuando sientas que las manos están incorporadas a la respiración, casi como si fueran mutuamente dependientes o estuvieran unificadas con ella, comienza muy lentamente a levantar las manos de tu cuerpo. No es preciso que las lleves muy arriba. Asegúrate de que la parte superior de los brazos y los codos permanecen en el suelo. Procura que este sencillo movimiento sea lo más lento posible. Trata de mantenerte siempre consciente de la respiración. Cuando las manos vuelven al diafragma, tómate el tiempo necesario para que lleguen a descansar con todo su peso. Una vez más, deja que las manos se unifiquen con la respiración antes de volver a realizar el ejercicio. Repítelo varias veces, dejando que la distancia entre las manos y el cuerpo vaya aumentando gradualmente hasta que en un determinado momento lleguen a descansar sobre el suelo. Toma ahora ambas posiciones -manos sobre el diafragma y manos sobre el suelo- como lugares de descanso. La trayectoria descrita por el movimiento es como un pequeño arco que se abre desde el diafragma al suelo y desde el suelo al diafragma. Pasado un rato, comenzarás a sentir que tu respiración y tus movimientos están tan perfectamente unificados que notarás la sensación de que todo sucede por sí mismo sin esfuerzo ninguno por tu parte. Alcanzado este punto, te sentirás realmente «dentro» y tomarás conciencia de un profundo estado de relajación y comodidad.

No debes desanimarte si te resulta difícil llegar a ser simultáneamente consciente de la respiración y el movimiento. Como en otros ejercicios de meditación, la destreza viene con el tiempo y la repetición. Si te animas a seguir con este ejercicio, lee varias veces las instrucciones o , mejor aún, grábalas en una cinta para escucharlas al tiempo que llevas a cabo el ejercicio. Si así lo haces, asegúrate de grabar lentamente, de modo que la grabación dure de veinte minutos a media hora. Deja transcurrir tiempo suficiente entre las frases que vienen después del párrafo primero. Comienza, practicando una vez al día durante dos semanas. Transcurrido ese tiempo, sabrás si quieres o no continuar.

Meditación del puerto protegido

Esta meditación difiere de las anteriores en el sentido de que tiene mucho más de «permitir» que de «hacer». El «permitir» está, sin embargo, minuciosa y continuamente dirigido, y este proceso de conducción no verbalizada constituye la norma general a seguir para la práctica de esta meditación. Las instrucciones que aquí

se dan son una variación de una técnica utilizada en la tradición del desierto de Bizancio (el Hesicasmo o «Camino del dulce reposo»). Ejercicios similares a éstos son propuestos asimismo por diversos maestros sufíes.

En una posición cómoda, deja que tu conciencia se deslice hacia tu interior. Acepta la posibilidad de que tu conciencia sea como un punto que puedes empujar suavemente en la dirección que desees. Acepta que en alguna parte -dentro o fuera de ti- está el puerto protegido donde te sentirás perfectamente «en casa», «a salvo», «seguro», «a gusto», «completo». Convéncete de que cualquier mapa verbal que puedas trazar de este lugar incorrecto por el mero hecho de ser verbal. Da un paso más y acepta también que el puerto protegido envía una «impresión», una «señal», que puedes aprender a captar, lo que te posibilita orientarte en su dirección finalmente, descubrirlo.

Siente tu interior y siente en qué «dirección» deberías dejar flotar tu conciencia. No hagas previsiones respecto a lo que puedas encontrar en el camino o al final del mismo, y abandona cualquier suposición de este tipo que venga a tu mente, dejando que se desvanezca por sí misma. Procura hablarte a ti mismo sobre este proceso tan poco como te sea posible. «Siente» tu camino, «siente» señales respecto a la dirección que se sugiere en tu interior, y trata de deslizar tu conciencia de acuerdo con ellas, procurando no etiquetar las señales que recibes, pues debes comprender que, durante largo tiempo al menos, cualquier etiqueta que les pongas sería incorrecta.

A muchos, aunque no a todos, les resultará más útil comenzar este viaje a la deriva dentro de la zona del pecho. No te plantees si tu objetivo final está o no en ese área. Trata de no verbalizar ni conceptualizar el proceso. Es un «sentir», un dejarse llevar por el «radar», más que un proceso del intelecto. El punto de destino es un lugar, una forma de estar o como quieras llamarlo que sea tan idóneo, tan acogedor, tan natural a ti, que puedas sentirte allí completamente a salvo, seguro, a gusto. Si se utiliza la expresión «puerto protegido» es porque un puerto incluye todas estas cualidades, pero sin tener un carácter restrictivo; entras en el puerto para descansar y estar protegido pero puedes salir de él en cualquier momento, descansado y reabastecido con una nueva orientación.

Es ésta una meditación muy grata. No se trata tanto de «esforzarte» como de «permitir»: permitirte percibir las leves indicaciones bajo cuya dirección «flota» tu conciencia, permitirte ser, suavemente conducido en esa dirección, permitirte abandonar tus ideas preconcebidas, sobre lo que vas a encontrar.

Las instrucciones para esta meditación son deliberadamente vagas, pues no quiero condicionar de antemano a nadie respecto a lo que se debe alcanzar. El objetivo es personal e intransferible y mi «puerto protegido» no es el tuyo. Tener conocimiento de lo que otros han podido encontrar utilizando este método, sólo tiende a dificultar el hallazgo de tus propias respuestas, las únicas verdaderamente significativas.

Comienza con veinte minutos diarios durante dos semanas. Tras ese tiempo, y si te va bien con ello, auméntalo a media hora. Pasadas otras tres semanas sabrás si debes continuar. Aconsejaría no practicar esta técnica hasta llevar por lo menos un par de meses trabajando con meditaciones tales como la contemplativa o la de contar respiraciones.

Meditaciones no estructuradas

Las meditaciones que hasta el momento hemos considerado en este capítulo son todas meditaciones estructuradas. Son formas muy precisas de disciplinar la mente de acuerdo a normas perfectamente definidas sobre lo que hay que hacer y cómo hacerlo. El núcleo básico de un programa de meditación debería estar formado por esta clase de ejercicios. Existe, sin embargo, otra forma de meditación cuya importancia no puede en modo alguno desdeñarse. Me refiero a la meditación no estructurada, en la que eliges una imagen, concepto, situación o problema y piensas y sientes sobre y alrededor de ello. Te mantienes siempre en torno al tema elegido, analizando su significado, naturaleza y estructura, así como los sentimientos que el tema elegido despertan en ti. Tampoco en este caso se trata de una asociación libre; debes moverte siempre dentro de los límites del tema, del significado que tenga para ti y de tus sentimientos sobre él. Se trata también de un proceso activo. No consiste en soñar despierto de forma más o menos desordenada, sino en explorar de forma activa y concienzuda. Tendrá que haber, y habrá, períodos en los que observes el flujo de tus asociaciones (en tanto permanezcan dentro de los límites prescritos), pero éstos no deberán ocupar la mayor parte del tiempo consagrado al ejercicio. En la mayoría de los casos, la voluntad activa para conocer, para comprender el tema en cuestión y tus relaciones con él, deberá ser el conductor del carro, dirigiendo el proceso de forma firme y activa.

La variedad de temas que se pueden elegir como centro de este tipo de meditación es muy amplia. Debes elegir algo que tenga un significado importante para ti en relación con tu esfuerzo por desarrollar y armonizar todas las partes de tu ser. Normalmente deberás seleccionar un área que sientas retrasada respecto al resto de lo que eres, eligiendo el tema de meditación apropiado con vistas a facilitar el progreso de ese área menos desarrollada hacia su plena potencialidad. El tema debe ser elegido en función de tus necesidades reales. Así, por ejemplo, muchos monjes cristianos, desde su profunda vocación de desarrollar su capacidad de amar, eligen frecuentemente temas relacionados con el amor, con la belleza y gloria de Dios, con el amor de Cristo, con su propio miedo a amar y ser amados, etcétera.

Las meditaciones no estructuradas que aquí se sugieren pueden ser de utilidad para la mayor parte de los occidentales. Si percibes que tienen efectos positivos para ti, practica con ellas. De no ser así, elige el tema que te parezca más conveniente.

Una vez hayas optado por una determinada forma de meditación no estructurado, no la cambies a la ligera. Trabaja con ella durante diez o quince minutos diarios a lo largo de una semana. Entonces, a no ser que te resulte indiferente, aumenta ese tiempo a veinte minutos o media hora durante otra semana más o, preferiblemente, dos. Transcurrido ese tiempo -pero no antes- sabrás realmente a qué atenerte y si debes, y cómo, seguir con ella.

A veces, en el curso de una meditación no estructurada, llegarás a una forma de comprensión que percibirás claramente como la respuesta que debías encontrar en esa sesión particular. La reconocerás cuando suceda. Cuando esto ocurra, mantente por unos momentos en ese acto de comprensión. No fuerces a fin de llegar más lejos; más bien, absórbela, comprehéndela. Después de esto, pones punto final a la sesión y, simplemente, tal como haces al terminar cada día tu meditación, permanece tranquilo durante unos minutos sin hacer nada en particular.

Durante el transcurso de tu trabajo con esta forma de meditación, puedes llegar a alcanzar una respuesta algo más definitiva, la respuesta que estabas buscando en este momento concreto de tu vida en concordancia con el grado de tu desarrollo interior. También en este caso la reconocerás, si es que llega a aparecer. Si esto ocurre, sigue las normas dadas en el párrafo anterior; al día siguiente deberás repetir la sesión con el mismo tema del día precedente. Hecho esto, deberías saber como continuar con esta meditación o si es el momento adecuado para suspenderla por un tiempo.

El primero de los ejemplos que se van a sugerir, aquí se centra sobre la pregunta «¿Cómo sería si fuera la persona que me gustaría ser?», o también «¿Cómo podría ser si realizara plenamente mis capacidades potenciales?». Sabemos que nunca alcanzaremos los objetivos que buscamos, ser plenamente lo que soñamos de nosotros mismos, desarrollar íntegramente nuestro potencial. Sin embargo, podemos -y esperamos conseguirlo- enfocar nuestra vida hacia el logro de este fin, tratando de conquistar cada día un poco más de terreno a lo inalcanzable. ¿Qué clase de persona sería si fuera la persona que realmente quiero ser? Sí toda la potencialidad que hay en mí fuera íntegramente realizada, ¿Cómo sería? ¿Cómo me relacionaría? ¿Qué haría? ¿Cómo actuaría? ¿Cómo sentiría? ¿Cómo siento a esa persona? ¿Qué es lo que me atrae y me asusta de ella? ¿Qué es lo que me impulsa hacia ese objetivo y qué es lo que me retiene?

Para muchos, la meditación no estructurado puede ser muy útil, ayudando a clarificar el camino, la vocación interior, las esperanzas, los sueños y los miedos.

Otra meditación de este tipo que es a menudo provechosa se centra sobre la pregunta «¿Cómo amo?» o «¿Cómo me gustaría amar?». Nos encontramos aquí con un problema esencial para muchos de nuestros contemporáneos. Es precisamente la capacidad para amar el área que casi todo el mundo siente como más debilitada o mutilada. ¿Cómo amo? ¿Quiero poder amar más? ¿Qué me hace querer esto? ¿Qué me lo impide? ¿Por qué tengo miedo de amar? ¿Qué sentido tienen estos miedos? ¿Qué implicaciones tiene todo ello en las distintas facetas de mi vida?

Hay una afirmación de Teilhard de Chardin en *El medio divino*, que a algunos podría resultarles útil como tema de meditación no estructurado: «Todos los actos de conciencia de mi vida son una sola conciencia».

Otro ejemplo de meditación no estructurada que también puede ser provechosa, tendría como centro una sentencia de Meister Eckhart. He oído recomendarla a Pir Vilayat Khan entre otros: «El ojo por el que Dios me ve, es el mismo ojo por el que yo veo a Dios».

Otro ejemplo de meditación no estructurado que puede ser de interés es el siguiente: «Si yo fuera realmente mi mejor amigo, ¿cómo me gustaría tratarme a mí mismo?», «¿cómo me sentiría siendo tratado de esa manera?» De nuevo nos encontramos girando en torno a los dos puntos centrales de siempre: ¿Cuáles son los hechos? ¿Cómo siento estos hechos?

Ninguna de estas meditaciones es «fácil» o «agradable». Pueden llegar a conmocionarte más de lo que esperas. Deben ser practicadas con perseverancia y coraje, coraje para enfrentar lo inesperado en ti y para contemplarlo o intentar comprenderlo. Freud escribía en una ocasión: «La esencia del análisis es la sorpresa». Esto es verdad no sólo para el psicoanálisis, sino también para los diversos caminos de desarrollo personal. Heráclito decía: «Si no esperamos lo inesperado, jamás lo alcanzaremos». Yo sólo añadiría «Espéralo y trata de darle la bienvenida».

IX

TRAMPAS SEDUCTORAS EN MEDITACIÓN Y MISTICISMO

El camino de la meditación tiene como finalidad el desarrollo personal y, si es seguido con discernimiento y seriedad, constituye una ayuda sumamente valiosa de cara al logro de los dos objetivos paralelos esbozados en el capítulo III. Pero, desde luego, está lejos de ser infalible. Tiene probablemente tantas trampas como la psicoterapia y se ocultan en él tantas oportunidades de equivocarse y fracasar como puedan encontrarse en otros métodos afines.

Evelyn Underhill, una de las más insignes representantes del misticismo moderno y profundamente versada en literatura mística, ha escrito sobre este punto: «Un místico no es necesariamente un ser humano perfecto; y las imperfecciones y limitaciones de su carácter y sus miras pueden influir en su misticismo mezclándose con él. Puede ser a veces febrilmente emocional o carente de simpatía y afecto hacia sus semejantes; puede ser rígidamente apasionado, combativo o intolerante».

Muchos místicos, tanto orientales como occidentales, han caído en alguna de las muy diversas trampas que acechan en el camino. Se podrían incluir aquí tanto a personajes estrechamente ligados a diversas tradiciones como a otros que han seguido su camino de forma independiente. Como ejemplo, podría mencionar el informe de Nikos Kazantzakis sobre los centros del Monte Athos, las descripciones de Arthur Koestler sobre algunos de los actuales místicos hindúes, las exposiciones de 'I'omas Merton sobre las necesidades del moderno monaquismo cristiano y los informes de diversos periódicos sobre lo ocurrido en el Primer Congreso Internacional de Yoga celebrado en la India en 1970.

Quisiera referirme aquí a algunas de las más importantes trampas en que han caído algunos de los componentes del moderno Human Potential Movement, el grupo que más seriamente se ha interesado en este país por la meditación y el misticismo. En la actualidad, las dificultades son probablemente mayores de lo que lo han sido en el pasado, sin embargo no hemos sido, ciertamente, los hombres de hoy quienes hemos inventado estas trampas. Cuando miramos hacia atrás en la historia del misticismo, podemos comprobar de forma inequívoca que muchos son los que han caído en ellas desde tiempos inmemoriales. Algunos salen de esas trampas, otros no.

«Vibraciones», «energía» y otras explicaciones baratas de la realidad

Uno de los factores que hace más difícil mantenernos dentro de los límites de la sensatez al tratar con las experiencias propias del terreno que nos ocupa, es la frecuente confusión entre el lenguaje científico y el lenguaje místico. A causa de la dificultad que implica el expresar en lenguaje científico numerosos conceptos o experiencias, utilizamos un lenguaje mítico, poético y metafórico. Esto es correcto

y útil. La dificultad radica, sin embargo, en que frecuentemente confundimos los dos y creemos que la metáfora expresa un hecho real. Está claro, como apunta Santayana en su *Reason in Science*, que si decimos «el castigo, cojeando, persigue inexorablemente al criminal», no queremos expresar la idea de que cada criminal sea literalmente perseguido, espada en mano, por un ángel que ha sufrido una torcedura de tobillo. Este es, sin embargo, un error que cometemos con frecuencia. Como ejemplo, podemos referirnos a los «chakras». Estos son, de acuerdo a varias tradiciones orientales, puntos corporales específicos, centros de energía, órganos del cuerpo etéreo, etc., que serían *reales* y tendrían una ubicación anatómica real, pudiendo ser tratados y «energizados» o como cada cual quiera expresarlo. Consideraré dos planteamientos acerca del asunto, uno que conserva las metáforas como tales y otro que no lo hace.

Platón, en *La republica* nos dice que se propone tratar el problema de la naturaleza del hombre y sus posibilidades de mejorar, y que, para ello, utilizará la analogía de una ciudad. En la ciudad -dice Platón- hay tres corrientes principales de fuerza: las fuerzas generadoras (artesanos y campesinos), las fuerzas emocionales y vitales (los guerreros) y las fuerzas intelectuales-espirituales (los reyes-filósofos). Continúa detallando cómo cada una de estas corrientes puede ser desarrollada hasta su plenitud potencial e íntegradas con las otras dentro de una total armonía. Debido a la claridad con que Platón expresa su pensamiento en palabras, a nadie se le ocurrirá señalar el cuerpo de alguien y preguntar «¿Dónde se encuentran exactamente los soldados?». Son metáforas, mitos.

Pero en el Taoísmo, la situación, aunque comienza de la misma forma, termina de manera distinta. Los taoístas empiezan a tratar el tema de la naturaleza del hombre afirmando que hay en él tres corrientes básicas: las generativas, las vitales-emocionales y las intelectuales-espirituales. Hasta aquí hay una clara semejanza con el planteamiento de Platón, pero a partir de este momento, y como es típico en las tradiciones orientales, la diferencia entre el lenguaje científico (que expresa cosas concretas y trata con hechos) y el lenguaje mítico (que sugiere, más bien, sentimientos y reacciones) comienza a desvanecerse. El Taoísmo localiza la fuente de las fuerzas generadoras a medio camino entre los genitales y el ombligo, las fuerzas emocionales-vitales en el área del corazón y las fuerzas espirituales-intelectuales en la cabeza. Inmediatamente después, estas fuerzas se transforman en realidades concretas emplazadas en áreas determinadas (o, al menos, realidades concretas en el «cuerpo etéreo», sea esto lo que sea) y sacamos la idea de que podemos manipularlas como si de cosas materiales se tratara. Las metáforas se han convertido en «datos», los chakras ahora «existen» y son reales; el pensamiento concreto y la orientación mágica se han impuesto sobre nuestra esperanza de llevar a cabo un progreso efectivo.

No hay que olvidar que las escuelas místicas fueron fundadas e impulsadas por algunos de los más ilustres representantes de la humanidad, hombres de coraje, sabiduría y discernimiento. Pero tampoco hay que olvidar que estos hombres vivieron en

sociedades primitivas donde el pensamiento estaba condicionado por ideas mágicas y se encontraba, por lo general, absolutamente apegado a lo concreto (con «apegado a lo concreto» quiero decir que no podían distinguir la diferencia entre la metáfora y el hecho, entre los conceptos míticos y los científicos). Nadie trasciende por completo las limitaciones de su sociedad, aunque las grandes mentes alcancen a ver más allá y ayuden a la sociedad a progresar hacia más elevados niveles. Estos grandes hombres, y también sus discípulos, no podían, aun con todo, ir mucho más allá de ese tipo de pensamiento y de las orientaciones mágicas de sus respectivas culturas. Sencillamente, no disponían del extenso bagaje de pensamiento científico con que nosotros contamos. Carecían también de la paciente investigación sobre la estructura del lenguaje y el pensamiento, realizada con posterioridad, y que nos han facilitado los instrumentos de investigación que ahora poseemos. La combinación del genio de los hombres que fundaron e impulsaron los métodos de meditación con las técnicas científicas que después se han desarrollado, puede capacitarnos para llegar más lejos de lo que podríamos hacerlo prescindiendo de uno cualquiera de estos elementos.

Para lograr este propósito debemos evitar la gran tentación de confundir el lenguaje mítico con el científico. El mito es crucial para la interpretación y la comunicación. El dato es también crucial, pero ambos no deben ser confundidos, de lo contrario no existe la menor duda de que obstaculizaríamos muy seriamente cualquier hipotético progreso.

Si en el curso de una sesión de meditación siento un hormigueo en manos y piernas (un típico ejemplo de Makyo, alucinación que frecuentemente aparece en ciertas formas de meditación), es legítimo decir que siento como si tuviera una gran cantidad de energía en mis extremidades. Esta es una metáfora útil y correcta. Pero si vamos más allá y decimos que una meditación de esta clase aumenta la energía en manos y pies, estaremos cambiando de nivel y convirtiendo una metáfora (reveladora de nuestra experiencia) en un dato (afirmación de la realidad de algo). El paso siguiente será colocar un complejo equipo electrónico para registrar y cuantificar esa «energía» que hemos inventado y de cuya existencia hemos llegado a convencernos. Si el equipo electrónico no consigue registrar la energía, compraremos otro de mayor precisión o eventualmente inventaremos algo así como un «cuerpo etéreo» sobre el que proyectaremos la energía que supuestamente «existe»; y así sucesivamente hasta llegar a quedar envueltos en la más completa confusión.

Me gustaría que lo que estoy diciendo fuera sólo una exageración de lo que ocurre cuando empezamos a caer en estas trampas. Desgraciadamente, no es así. «Energía» es probablemente el término más erróneamente utilizado hoy en día por numerosas escuelas de meditación y sus discípulos. Más que ningún otro, este término es utilizado para «explicar» toda clase de experiencias y para sacar de ellas toda clase de absurdas conclusiones. Henry Margeneau, uno de los más importantes físicos teóricos de nuestro tiempo, ha escrito en relación a este punto: «Del mismo modo, el término "energía", que tiene un significado científico perfectamente definido es

continuamente utilizado en frases tales como "energía mental" que nada designan a no ser la ignorancia de las leyes de la Física por parte del que habla».

Recientemente, una científica altamente cualificada y que contaba también con notables conocimientos en técnicas de meditación, estaba dirigiendo una sesión de meditación de movimiento. En un momento dado, dio instrucciones al grupo para «dejar que la fatiga escurriera a través de las plantas de los pies hacia la tierra. Ahora -decía- recoged la energía que asciende desde el centro de la tierra». Le sugerí que hubiera sido más sensato expresar con claridad al grupo que lo que estaba diciendo eran metáforas y que ellos deberían «tratar de sentir como si la fatiga escurriera..., etc.». Pero insistió en que no eran metáforas, sino realidades, y que ella no podía, *en conciencia*, presentar el ejercicio de otra manera. Y hay que subrayar que se trataba de una persona madura y extremadamente capacitada, con gran cantidad de información y experiencia a sus espaldas. ¡A veces éste es un campo absolutamente descorazonador! Que confusiones de esta clase puedan ocurrir treinta años después de los trabajos de Cassirer, es realmente incomprensible.

Hay, sin duda, algo atractivo y seductor en esta clase de pensamiento. Es fácil, placentero y excitante. Nos conduce a toda clase de interesantes creencias y hace más alegre el mundo. Nos exime también de la labor de tratar de ser realmente claros en nuestro pensamiento y de realizar el esfuerzo mental que se precisa si queremos comprender nuestras experiencias y el mundo en que vivimos. En resumen, es una vía de escape fácil. Y también algo muy común.

Hay también muchos términos utilizados de la misma forma que el hoy tan devirtuado «energía». La palabra «vibraciones» es utilizada con frecuencia de forma extraordinariamente confusa. A menudo se puede uno en contrar con palabras que suenan hermosas y apropiadas hasta que te pones a averiguar qué es exactamente lo que pretende decir con ellas la persona que las está utilizando. Entonces te preguntas si el que habla está loco o si tú estás tan rigidamente limitado por los convencionalismos en tu proceso de pensamiento, que no puedes percibir las maravillosas realidades que los demás, asintiendo con la cabeza en señal de acuerdo y admiración, parecen, obviamente, percibir. A veces se está tentado de seguir el ejemplo de los cortesanos ante la exhibición de la nueva indumentaria del Emperador y predispuesto a admitir que también puede uno ver los chakras, las fuerzas Kundalini, los cuerpos etéreos, las corrientes de energía, y sabe Dios cuántas cosas más. Uno se ve entonces envuelto en una hermosa poesía que se confunde completamente con la realidad. Lamentablemente, esto no conduce al avance del conocimiento ni al progreso de tu propio desarrollo.

Si alguien me dice que su corazón resuena con un ritmo de vibración diferente al de su hígado, siento que me está diciendo algo válido; me está expresando algo acerca de su propia experiencia con su cuerpo. Sin embargo, lo que esta persona dice, debido precisamente a que sus palabras son un reflejo de su experiencia, suena tan «correcto» y «razonable» que estoy vivamente tentado de interpretarlo como real, de creer que las vibraciones resonancias de que me habla existen realmente y actúan

en la forma en que él dice que lo hacen. Tengo una clara predisposición a aceptar todo esto como «real». Sólo más tarde, cuando me siento y trato de representarme qué significan estas palabras, cuáles son las implicaciones concretas de sus referencias -en resumen, cuando intento averiguar de qué diablos me estaba hablando-, sólo entonces caigo en la cuenta de que no tengo ni la más remota idea. Como lenguaje científico. La confusión entre estos dos niveles de lenguaje ha sido uno de los más lamentables acontecimientos registrados en el campo de la meditación y el misticismo.

El lunes es azul, subatómico, regresivo y otros esquemas igualmente absurdos de la realidad

Una de las más disparatadas manías en el campo del misticismo es la curiosa mezcla que se hace entre los distintos niveles de la realidad. Partiendo de que hay una forma válida de conceptualizar la realidad, en la que todo está relacionado con -y formando parte de- todo lo demás, las escuelas místicas optan con frecuencia por aplicar estos mismos esquemas a la visión «cotidiana» o «normal» de la realidad. En consecuencia, delinean sus criterios en función de esta relación, cuya existencia ellos mismos han decidido. Así se puede, como en el ejemplo que encabeza este apartado, decidir que «lunes» está relacionado con el color «azul» y con tendencias naturales de carácter «regresivo» y cosas similares (este ejemplo se ha tomado de un diagrama de la escuela mística Arica). Pensamientos primitivos de este orden conducen inevitablemente al tipo de creencias que sostiene que la amatista aumenta la concentración y la esmeralda induce a la castidad. Naturalmente, las características particulares que cada uno relaciona con un determinado día o color dependen de su específica historia cultural y de su peculiar situación personal. Esto, sin embargo, parece no importar en absoluto: cualquier combinación de este tipo es aceptada como buena.

Naturalmente, hay aquí un principio válido. Todos los acontecimientos y elementos de la realidad están relacionados entre sí, no hay nada que no este conectado con todo lo demás. El universo (desde cualquier sistema metafísico coherente) no está construido con acontecimientos aislados o fortuitos. Si estos esquemas fueran considerados como consejos didácticos para ayudarnos a comprender esta interrelación y sus consiguientes implicaciones -es decir, que la forma en que tratamos a alguien nos afecta a todos, que el maltratar a un niño ensombrece el mundo entero y que lo que daña a cualquier ser sensible daña a todos los demás-, si este fuera el propósito de tales esquemas y diagramas, entonces no podríamos criticarlos negativamente. Pero no son éstas las intenciones con las que están pensados. Si así fuera, estaría claro que tan ajustado a la verdad sería decir que «lunes» está relacionado con «rojo» o con «estampado de lunares» como pueda estarlo con «azul». Según mi experiencia, que el lunes sea o no «regresivo»

dependerá más de mis actividades durante el fin de semana que de las insondables profundidades del orden cósmico.

El juego de retirarse del mundo (o, «estoy en un nivel tan superior que puedo ver que tu dolor es una ilusión»)

Una trampa en que han caído frecuentemente místicos de diversas tradiciones ha sido la idea de apartarse de sus semejantes y prescindir de una participación activa en el mundo a fin de salvar su alma. El arraigo de esta actitud en Occidente ha sido más bien escaso. Exceptuando una poco significativa desviación de los antiguos, Padres del Desierto, que inmediatamente obtuvo la desaprobación de la Iglesia, el misticismo occidental nunca se ha sentido muy tentado por esta tendencia. Como en el caso del anónimo autor de *The Cloud of Unknowing* (importante manuscrito medieval sobre misticismo), se ha recomendado, más bien, el ser «interesado» (en cuanto opuesto a «carente de interés» o «indiferente»), activo, animoso, comprometido. Literalmente, como señala Thomas Merton, el monje occidental se retira al claustro para estar más involucrado en el mundo, no para retraerse de él.

En su «Subida al Monte Carmelo», San Juan de la Cruz escribía: «Cuánto más está en la visión de Dios una obra o acto de la voluntad realizado con caridad, que todas las visiones o comunicaciones que puedan recibirse de los cielos». De forma similar se rechaza el alejamiento del mundo en la tradición hebrea. Perfectamente representativas del planteamiento hasídico son las palabras de Rabi Nahman de Bratislava: «Si el hombre santo busca sólo a Dios y no atiende a las multitudes, descenderá en la escala de la perfección, por muy alto que sea el peldaño que haya podido alcanzar».

Hay una historia medieval muy conocida referente a un monje que durante muchos años estuvo implorando la aparición de la Virgen. Un día, mientras se encontraba rezando en su celda, la Virgen se le apareció. En aquel momento sonó la campana del monasterio anunciando la hora en que los pobres se acercaban a la puerta a recibir alimento. Era deber del monje servirles la comida. En dedicación plena a la atención sobre uno mismo es con frecuencia útil y, en ocasiones, necesaria. Deberá quedar bien claro, de todas formas, que la retirada del mundo tiene como finalidad retornar más pleno y más completo y que su duración es comparativamente corta. En palabras de Krishna en la Bhagavad-Gita: «No se llega a conseguir la libertad para la acción absteniéndose de la acción».

En todas las escuelas de meditación existe, con escasas variantes, la historia del discípulo con profundas espectaculares visiones durante su meditación y a quien el maestro recomienda ignorarlas. Una versión Zen tiene como protagonista a un discípulo del maestro Dogen. Contaba el discípulo que, profundamente absorbido en su meditación, vio súbitamente una luz blanca y brillante con el Buda en su centro. «No está mal», respondió Dogen. «Si te concentras en la respiración, desaparecerá.»

En la tradición hesicasta, encontramos la advertencia del patriarca Calisto: «El demonio se acerca a los contemplativos produciendo ciertas fantasías, a veces coloreando el aire como si de luces se tratara; otras veces, dando lugar a figuras en forma de llamas, para tentar al que trabaja en Cristo».

Por su parte, Ignacio de Loyola decía: «Las visiones nunca deben ser anheladas o imploradas... en la medida en que se pueda, deben ser rehuidas y observadas con recelo».

Una versión hasídica similar hace referencia a Rabí Nahman de Bratislava cuando era discípulo de Rahi Elimelekh. Rabí Nahman le contó a su maestro que por las mañanas quedaba tan profundamente embebido en sus devociones, que podía ver al ángel que apartaba la oscuridad ante la luz y, por la tarde, al mismo ángel que apartaba la luz ante la oscuridad. Rahi Elimelekh replicó: «Sí, cuando se es joven, se ven cosas de ese tipo. Si perseveras en tu devoción, dejarás de verlas».

En la tradición cristiana encontramos el relato de los discípulos de San Felipe Neri, que contaron a éste la deliciosa visión que aparecía ante ellos en el curso de sus prácticas devocionales. San Felipe, que tenía una marcada propensión al dramatismo, les aconsejó que la próxima vez que ocurriera la aparición deberían ¡escupirle a la cara! Según el relato, así lo hicieron y nunca más volvió a suceder nada.

¿Cómo se explica que narraciones de este tipo aparezcan en todas las tradiciones místicas? Es sin cuento admonitorio que advierte sobre una de las trampas más comunes en el trabajo de la meditación: la trampa del interés por los fenómenos excitantes. Una vez que se cae en ella, ya se trate de «grandes luces blancas», de fenómenos ESP, o de estados extáticos, se puede estar prácticamente seguro de perder de vista el objetivo real, el crecimiento y desarrollo interior. En el Canon Pali (manuscrito del antiguo budismo) encontramos la historia de un discípulo que exhibía ante cruda una espectacular proeza de levitación que había perfeccionado tras largos años de estudio. El Buda respondió secamente que eso no ayudaría en lo más mínimo a resolver los asuntos importantes y volvió a su discusión sobre el desarrollo interior.

La meditación produce con frecuencia sensaciones intensas y percepciones inusuales. Esto está bien, siempre que se reaccione ante ellas de acuerdo a las recomendaciones del Zen: «Si te concentras en la respiración, desaparecerán». Hay dos causas fundamentales que explican la aparición de fenómenos tales como la percepción de formas luminosas (en Oriente son más típicas las luces blancas y resplandecientes; en la tradición mística cristiana las luces son a menudo coloreadas y frecuentemente acompañadas de música. La forma particular en que estas intuiciones se manifiestan está parcialmente determinada por el contexto cultural).

La primera de estas causas hay que buscarla en el Makyo. Como tal, es simplemente una de las formas en que se manifiesta la resistencia a la dura disciplina que conlleva la meditación. Es el sistema que utilizan los marineros, en la analogía del motín de Platón, para impedir al capitán que asuma de nuevo el mando. Como maniobra para mantener el motín, suele resultar efectiva. Un buen número de personas

dedicadas a la meditación quedan tan seducidas y fascinadas por estos fenómenos que pierden todo interés en un trabajo serio.

La segunda causa de este fenómeno es el repentino surgimiento de una conciencia de estar mirando las cosas reaccionando a ellas de forma diferente a como la hacíamos con anterioridad. Puede aparecer como un fuerte impacto al que reaccionamos tanto física como psicológicamente, ya sea con una súbita sensación luminosa, con una inhabitual transpiración o con una maravillosa sensación de «estar alto». Estas cosas son atractivas cuando ocurren y el consejo de todas las escuelas de meditación es siempre el mismo: disfrútalo, pero no lo tomes demasiado en serio, ¡vuelve a los asuntos importantes!

Lamentablemente, muchos de los interesados en la meditación han caído en alguna de las diversas formas que esta trampa puede adoptar, lo que les conduce a una actitud marcadamente anti-intelectual. Ideas, conocimiento, inteligencia, son infravalorados y, abandonados en favor de estas experiencias y sus correspondientes manifestaciones emocionales o corporales. Dicen, en efecto: «Sólo llegaremos a ser un todo deshaciéndonos de una parte de nosotros mismos y de nuestra herencia. ¡Abajo con el córtex!». Su rebelión contra el exceso de intelectualismo les conduce al extremo opuesto, lo que implica un grado de fragmentación similar al que trataban de evitar. Tan lejos se ha llegado en esta actitud (esto es difícil de creer, pero desgraciadamente cierto) que hay quienes comienzan a ejercer como psicoterapeutas sin haber estudiado siquiera el enorme y enriquecedor bagaje que Occidente puede ofrecer en psicología y psiquiatría. En mi opinión, un terapeuta que carezca de una amplia experiencia vital y que no esté en contacto directo con sus propias emociones es esencialmente estéril, y el que no haya leído atentamente a Freud, Jung, Adler y una docena más de teóricos de la psicología y la psiquiatría, podría ser comparado a un diseñador de aviones que no haya estudiado cálculo.

La frecuencia con que caen en esta trampa quienes se dedican a la práctica de la meditación encuentra su fundamento en una actitud de muchos de los componentes Del Human Potencial Movement, actitud que puede interferir seriamente en el proceso real de crecimiento: a saber, que es bueno y vale la pena «estar alto», que entrar en un estado extático o demiextático es, en sí mismo, algo valioso.

En términos absolutos, la validez de esta actitud no puede ser defendida ni atacada. Es parte de una Filosofía de la vida y, como tal, sólo puede ser globalmente considerada. Pero si podemos decir que, desde el punto de vista del progreso interior, del esfuerzo por alcanzar la plena potencialidad como ser humano, tal actitud es contradictoria. Todas las escuelas serias de meditación, todas las escuelas serias de psicoterapia, han señalado que la búsqueda de la sensación en sí misma, más que favorecer, dificulta o impide el desarrollo interior. La afirmación de San Juan de la Cruz en el sentido de que tan pronto como se advierte la proximidad del éxtasis debería dirigirse la atención hacia otras cosas, es del mismo orden que las recomendaciones formuladas por otras escuelas.

Ciertamente, un estado «alto» puede estar ocasionalmente dotado de un valor real, pues puede mostrarnos el fin que perseguimos en nuestro trabajo y puede también ayudarnos a fortalecer nuestras motivaciones con vistas a superar los posibles períodos largos, duros y áridos. Walter Huston Ciarck decía: «Las drogas pueden abrir una puerta, pero no nos proporcionan una morada en la que vivir». Un viaje de LSD, realmente aceptable puede elevarnos a las alturas de la montaña desde la que contemplar la tierra prometida por la que luchamos. Pero una elección se hace entonces necesaria: podemos permanecer en la montaña con ayuda de más LSD, o descender a la base y afrontar la larga y difícil tarea de atravesar el desierto para llegar hasta allí. Que cada cual elija por sí mismo.

Mi gurú es mejor que el tuyo

Me he referido anteriormente a los caprichos y modas que aparecen en el terreno de la meditación y el misticismo. No hay duda de que en un asunto tan importante como el que estamos tratando es provechoso aprender de muchos y no sólo de uno. Si vas a una Facultad de Medicina, no esperas que toda la enseñanza te sea impartida por un solo profesor. Pero la dificultad en el tema que nos ocupa es que, generalmente, aquellos que van de escuela en escuela, de gurú en gurú, de técnica en técnica, lo único que hacen con ello es expresar su resistencia a la larga disciplina que implica el crecimiento interior. Saltando de un «maestro» a otro están demostrando la verdad de la afirmación de Sri Chinmoy (un maestro de meditación) cuando escribía: «Algunos hacen cualquier cosa para su propio progreso excepto trabajar por él».

Este movimiento incesante de una demanda a otra, esta continua búsqueda de lo ideal y de la vía rápida hacia la «iluminación», esta porfía por encontrar el «maestro perfecto» (¿no es éste un concepto salvaje? Cómo le hubiese gustado todo esto a Alfred Korzybski, fundador de la Semántica General) introduce en escena una buena dosis de competencia y rivalidad. Se multiplican las comparaciones entre los distintos gurús y el tener el maestro que en ese momento esté de moda se convierte en un asunto de estatus más que de búsqueda interior hacia lo mejor de uno mismo. «¿Estás todavía en la onda Zen? ¡Eso es del año pasado, hombre! Yo estoy en el viaje del chamán piel roja. Eso es lo que ahora se lleva.»

Por otra parte, hay que tener en cuenta que este mismo hecho acaba por afectar a los propios gurús. Cualquiera que se instale como gurú tiene probablemente tanta necesidad de alcanzar un determinado estatus que es muy vulnerable y propenso a entrar en competencia con otros que se encuentran en situación similar. Óscar I chazo, un experimentado maestro de meditación con amplios conocimientos en este terreno, me señalaba que desde el momento en que una persona piense en sí misma como gurú y permita que este pensamiento influya (como debe ser) en sus relaciones con los demás, sus planteamientos se deterioran de forma inevitable. Ello

no es sólo debido a la pequeña chispa de vanidad que permanece siempre alimentada en nuestro interior, sino también al hecho de que nadie le diga cuándo se está comportando de forma incorrecta o estúpida. Sin la necesaria crítica de los demás, la capacidad de juicio se ve seriamente dañada.

Existe en la actualidad tan cantidad de individuos absolutamente incompetentes que se ofrecen como guías capacitados para llevarte hasta las supremas alturas de la iluminación estratosférica, que la situación no puede ser ya más caótica. En este terreno, la insensatez desenfrenada parece incrementarse en progresión geométrica. Jack Gariss, en un breve y acertado folleto titulado *A Beginner's Guide to Meditation*, ha ofrecido un magnífico cuadro de esta situación en los siguientes términos:

... un confuso -por muy exótico que sea- y metafísico supermercado en el que sacerdote, gurú, avatar y maestro exhiben sus mercancías meditativas y murmuran por lo bajo de sus competidores. La única técnica, dicen algunos, es fijar la atención sobre un solo objeto: vela, grabado, cruz, mandala o tercer ojo. Otros sonreirán de forma condescendiente ante tal ingenuidad. El secreto transmitido por el maestro, te dicen al oído, es concentrarse sobre la imagen mental del amado maestro. Sólo hay desacuerdo en si este maestro debe ser Jesús, Buda, Krishna o una Shakti unida en abrazo carnal con Shiva.

Repite sin cesar en voz alta la oración, el mantra o el sonido sagrado. ¡No, no en voz alta! Repite silenciosamente la oración, el mantra o el sonido sagrado hasta que sólo quede la vibración atravesando los sucesivos estratos de la conciencia hasta la conciencia de Dios o la conciencia de la Bienaventuranza. Medita sobre el océano. Medita sobre una catarata. Medita tus respiraciones. No cuentes nunca tus respiraciones.

Se puede aprender de muchas personas. No hay un único camino adecuado para todos ni un camino ideal para crecer y evolucionar. Si recuerdas que estás buscando lo mejor de ti mismo y que se trata de una tarea para adultos, podrás sonreír tristemente cuando los atletas espirituales (a un abismo de distancia de los monjes medievales que se autodenominaban «atletas de Dios») van a la caza de las baratijas del estatus, del mito de la «iluminación» y de la esperanza de algo para nada, cambiando sin cesar de un maestro perfecto a otro.

X

¿ES NECESARIO UN MAESTRO PARA LA MEDITACIÓN? LA ELECCIÓN DEL CAMINO DE MEDITACIÓN

Uno de los primeros problemas que se plantean al tratar el tema de la meditación es el de la necesidad o no de un maestro. Hay muchos especialistas en meditación que piensan que es imposible llevar a cabo un trabajo válido sin la dirección de un maestro. Cuando se les pregunta: «¿Quién enseñó al primer maestro?», las respuestas recibidas podrían agruparse en cuatro categorías. La primera estaría formada por quienes dicen que el primer maestro fue iluminado por Dios. La segunda, por quienes aseguran que no es posible comprender la respuesta hasta que se haya estudiado (normalmente con ese mismo especialista) durante un determinado número de años. Hay un tercer grupo que, simplemente, se enfurece. Ninguna de estas respuestas parece particularmente constructiva. Pero hay un cuarto grupo que sostiene que las técnicas de meditación fueron descubiertas empíricamente a lo largo de muchos años y que a un individuo concreto le llevaría demasiado tiempo repetir ese mismo proceso. En mi opinión, esta respuesta es seria e inteligente, aunque particularmente no estoy completamente de acuerdo.

Mi opinión es que un maestro puede ser muy útil en cualquier forma de meditación, pero es probablemente más importante cuando se está siguiendo el camino del cuerpo, el camino medio o el camino de la acción. Para el camino del intelecto o el de las emociones, un buen maestro puede, sin duda, ayudar a un más rápido progreso, pero no es estrictamente imprescindible. Disponemos de suficiente material escrito con la necesaria claridad como para poder guiarse por él.

En general, podría decirse que no tener maestro es, probablemente mejor que tener uno que no sea bueno, que carezca de suficientes conocimientos relativos a teoría y la técnica de la meditación, que preste más atención a sus propios intereses que a los de sus discípulos o que no sepa valorar y ayudar a cada uno de forma individual. A no ser que puedas entablar fácilmente contacto con un maestro capaz de ofrecerte respuestas significativas a tus preguntas y a tus inquietudes, será mejor que te plantees el asunto de otra forma. Un buen maestro acepta, teórica y prácticamente, el punto en el que actualmente te encuentras, participa de tus anhelos, los clarifica y te ayuda como guía y consejero en el camino para alcanzarlos. Santa Thérèse de Lisieux, escribiendo sobre este tema desde el punto de vista de un director espiritual católico, decía: «Sé que parece fácil ayudar a las otras almas, hacerlas amar a Dios por encima de todo y mostrarlas según Su voluntad. Pero, realmente sin Su ayuda, es más fácil hacer que el sol brille en medio de la noche. Hay que desterrar las propias preferencias y las ideas personales y guiar a las almas según el camino específico que Jesús indica para ellas y no según el camino particular de uno mismo».

Hay, además, otro aspecto que debe ser considerado: ¿Qué clase de persona es el maestro? A nadie se le ocurriría, supongo, acudir a un psiquiatra que tenga graves problemas de neurosis. De forma similar habría que valorar al maestro de meditación. Si las técnicas para el crecimiento interior, ya sea la psicoterapia, la meditación o cualquier otra, tienen realmente un sentido y son operativas, es indudable que deberían haber ejercido su influencia sobre quienes dicen conocerlas lo suficiente como para transmitirlos y orientar a los demás. Nadie acudiría a un profesor de gimnasia que tuviera un cuerpo flácido y blando. Mira al maestro y observa qué han hecho *de él* su enseñanza y su trabajo. Arthur Deikman, un psiquiatra con grandes conocimientos sobre meditación, ha elaborado lo que humorísticamente llama «Test Deikman de Progreso Espiritual». Hay en él una pregunta demoledora: «¿Qué tal le va con su mujer?». Naturalmente, tal pregunta apunta a algo más que a la simple relación con su esposa. Lo que realmente se pregunta es: «¿Cómo son sus relaciones personales?». «¿Qué tal se lleva con los demás?» Si estas relaciones no son como las que a ti te gustaría mantener con tus semejantes, entonces no importa lo más mínimo cuán firmemente te pueda mirar con sus impenetrables ojos grises, cuán silenciosa e inmóvilmente se mantenga en una postura de loto perfecta o cuán impresionantes resulte con su túnica y su barba. Táchalo de tu lista y búscate otro.

Otro aspecto de tu evaluación debería contemplar cuál es la actitud del maestro respecto al discípulo de cara al proceso que se va a seguir conjuntamente. Una breve conversación podrá aclarar este punto. Puede ocurrir que te dé a entender que debes limitarte a seguir sus instrucciones durante varios años (o más) sin preguntar nunca por qué; si confías en él, lo haces, y pasado el tiempo llegas a la tierra prometida y alcanzas la «iluminación», no hay duda de que era el maestro adecuado. Pero, en mi opinión, este planteamiento, que pudo tener sentido en la India del siglo II o en el Japón del siglo X, no lo tiene, ciertamente, para los occidentales de hoy. Actualmente, no estamos dispuestos (a no ser que estemos realmente confundidos) a poner en hibernación nuestro cerebro durante años y años a fin de desarrollarnos. Entre otras cosas, descartar el sentido crítico nos fragmenta todavía más, cuando lo que se pretende es precisamente lo contrario: menor fragmentación y mayor integración. En el Kalama Sutra, una afirmación atribuida a Buda nos advierte claramente en el sentido de que debemos valorar las cosas importantes por nosotros mismos y no «a través» del maestro:

No creas en el valor de las tradiciones aunque hayan sido honradas durante muchas generaciones y en muchos lugares; no creas, nada por el solo hecho de que mucha gente lo crea; no creas en el valor de las antiguas epopeyas; no creas en lo que tú mismo has imaginado pensando que te ha sido inspirado por un dios. No creas nada que se base sólo en la autoridad de tus maestros o de los sacerdotes. Tras haberlo examinado, cree sólo lo que tú, por ti mismo, hayas puesto a prueba y te haya parecido noble, y lo que es para tu bien y para bien de los demás.

Si te encuentras con un gurú que pretende estar impartiendo un conocimiento «secreto» reservado tan solo a seres muy especiales (como tú) y que te dice que debes jurar no revelarlo jamás a los no-iniciados, te recomendaría buscar de inmediato la puerta de salida más próxima. ¿Se puede imaginar a Sócrates, a Jesús o a Buda, diciendo a sus discípulos que su sabiduría debe ser guardada en secreto? Resulta, naturalmente, muy halagador y excitante el que a uno le digan que forma parte de un pequeño grupo de elegidos, capacitados para recibir las más profundas «verdades», pero es difícilmente aceptable y, desde luego, nada útil para tu evolución. Además, cualquiera que prometa ofrecer enseñanzas sobre meditación y desarrollo interior, y que monte el asunto como un gran negocio -como ocurre con varias organizaciones actualmente existentes- está actuando sobre bases opuestas a todos los principios razonables conocidos.

Pir Vilayat Khan, un sabio y experimentado maestro sufí, hablaba recientemente sobre el asunto de las relaciones con el gurú. Señalaba que se debía ser muy cuidadoso a la hora de elegir un maestro y que si un gurú te dice lo que tienes que hacer y no hacer, esto «debilitará tu capacidad para llegar por ti mismo a tus propias conclusiones, y es esto precisamente en lo que, por encima de todo, consiste el trabajo de la meditación». Citando a Rumi, decía Pir Vilayat que «el verdadero gurú es el que ha matado al ídolo que tú has hecho de él». Esto implica, claro está, que el maestro que pretenda afirmar su propio estatus en una relación en la que el discípulo deba mirarle respetuosamente desde abajo y obedecerle ciegamente, no es un maestro adecuado para trabajar con él. Además -continuó- se debe aprender de mucha gente, no sólo de una persona, no importa cuán sabia pueda ser ésta. Y en este terreno, «nunca aceptes nada que no sea lo mejor».

De lo que realmente estamos hablando aquí es de la esencia de todas las buenas relaciones humanas. Podemos -y debemos, si es que queremos cambiar y evolucionar- aprender de mucha gente, pero no debemos seleccionar a uno y dejarle que nos programe como si fuéramos una computadora. Escuchamos a los demás y aprendemos de sus conocimientos y de su experiencia, pero el test crucial a la hora de valorar los consejos y sugerencias de los demás es: «¿Me hace esto sentirme mejor, física y psíquicamente?». Sólo si la respuesta a esta pregunta es afirmativa, deberemos aceptar la sugerencia, sólo si sentimos que esa es la idea que andábamos buscando para seguir avanzando en nuestro camino y que no sabíamos dónde encontrar. De forma similar, mantendremos el contacto con un maestro, como tal maestro, sólo en tanto en cuanto evolucionemos favorablemente por medio de la relación con él; si es así, adelante.

Un maestro, ya se le llame «consejero», «amigo experimentado», «guía», «gurú» o «director espiritual», es una gran ayuda si se ajusta a las características que acabo de describir y si tu relación con él, a nivel humano, puede considerarse satisfactoria. Te ahorrará tiempo, te ayudará a evitar problemas o a resolverlos más rápidamente

y te alentará para seguir tu camino en los momentos de desánimo que sin duda se presentarán si sigues con seriedad la práctica de la meditación.

Si, por los motivos que sea, decides trabajar solo, hay ciertas líneas directrices que te pueden ser de utilidad. He aquí algunas de ellas.

Al planificar tu programa de meditación, un punto fundamental es ser realista. La primera cuestión es cuánto tiempo dedicarás a la disciplina, no cuánto tiempo te gustaría dedicarle. Un elemento importante en la meditación es la perseverancia, el mantener en pie las promesas que te has hecho a ti mismo. A no ser por alguna emergencia, es parte del programa que termines cada sesión de la misma forma que la empezaste y que sigas el plan que te has fijado como proyecto general de meditación exactamente en la forma prevista. Por esta razón, es necesario ser realista a la hora de determinar el tiempo que se le va a dedicar. Ten en cuenta qué clase de persona eres ahora (no la clase de persona que te gustaría ser) y lo ajetreada y complicada que puede ser tu vida, y planifica de acuerdo con estas circunstancias. Las observaciones que más adelante, en este mismo capítulo, se sugieren respecto al camino del intelecto y al de las emociones pueden servir de orientación al planificar tu tiempo.

Andarás desencaminado si esperas resultados inmediatos o espectaculares. La evolución personal, el cambio real, no se produce de esta forma, sean cuales sean las técnicas o métodos que se utilicen. En el campo del desarrollo interior estamos interesados en la evolución, que es algo progresivo pero no una revolución. Si te ajustas a un programa inteligentemente planificado, podrás observar los cambios que se van produciendo en ti mismo, pero serán graduales.

No sólo los cambios tendrán este carácter gradual, sino que además debes contar con que llegarán momentos difíciles. Como en todo trabajo serio, habrá períodos en los que te sentirás desanimado, etapas en las que no sólo te parecerá que no estás haciendo ningún progreso, sino que incluso tendrás la sensación de estar perdiendo terreno. Thomas Merton previene sobre estos momentos que aparecen con cierta frecuencia y que deben ser superados:

... el caso de quienes tras haber tenido unos prometedores comienzos, experimentan la inevitable decepción que aparece cuando la vida de meditación ha alcanzado un cierto nivel. Lo que al principio parecía fácil y gratificante, se antoja, de súbito, como algo absolutamente imposible. La mente no quiere trabajar, no resulta posible concentrarse en nada. La imaginación y las emociones vagan errantes. A veces corren alocadamente ..., inconscientes fantasías pueden tomar el poder. Éstas pueden llegar a resultar desagradables e incluso espantosas. Muy frecuentemente, la vida interior se hace un desierto carente del más mínimo interés.

Un punto importante es no discutir demasiado los efectos que la práctica de la meditación va ejerciendo sobre ti. No los mates con tus palabras. Es un asunto

esencialmente privado que no debe salir de ti. Toda tarea creativa exige un cierto grado de intimidad, y la meditación es la acción creativa de dirigir las riendas de tu vida y tu destino, encauzándolos de forma adecuada.

Si optas por seguir el camino del intelecto, la primera etapa tendrá por objeto alcanzar una comprensión intelectual de las dos formas de percibir la realidad y de relacionarse con ella. Comienza con los ejercicios de contar respiraciones. Dos o tres semanas después, incorpora a tu proyecto la Meditación Contemplativa. Sigue practicando estos ejercicios durante tres semanas más y añade entonces la Meditación del Loto. Tras dos o tres meses de seguir esta combinación, y si lo haces regularmente y de acuerdo a las instrucciones, estarás probablemente en condiciones de añadir la meditación de «¿Quién soy yo?». Después de trabajar concienzudamente durante varios meses con estas técnicas, estarás capacitado para decidir por ti mismo lo que vas a hacer a partir de ahí.

Si decides que lo que más te conviene es seguir el camino de las emociones, te sugeriría la siguiente combinación. Comienza con la cuenta de respiraciones como disciplina básica necesaria. Pasadas algunas semanas, añades la Meditación de la Burbuja. Después de tres o cuatro semanas más, completas la serie añadiendo el «¿Cómo amo?» y/o el «¿Qué es lo mejor que hay en mí?» como meditación no estructurada. Pasadas cuatro semanas más, añade la Meditación del Puerto Protegido o, si el tiempo te resulta un factor determinante, sustitúyela por la meditación no estructurada o por la Meditación de la Burbuja. Tras varios meses de llevar adelante este plan, correctamente seguido, debes estar en condiciones de decidir si sigues con este mismo programa o lo modificas en función de tus necesidades.

Si notas que el contar respiraciones no te hace sentirte, por término general, mejor y más «ensamblado» (más coherente y armonizado) después de haberla practicado durante dos o tres semanas, abandona esta forma de meditación y sustitúyela por la Meditación Mántrica.

El camino del cuerpo es difícil de seguir sin un buen maestro aunque no imposible. Si sientes que es ése el camino más adecuado para ti, trabaja con la Meditación de la Percepción Sensorial y/o con la danza derviche. Si te va bien con ello y, tras las necesarias dos o tres semanas de prueba, ves que tiene sentido seguir por ahí, continúa con ello; pasado un mes más, añade variaciones sobre tema que tú mismo deberás elaborar. Actualmente hay maestros en estas técnicas a los que recurrir en muchas ciudades. La Percepción Sensorial es una disciplina que se está difundiendo muy rápidamente. Según mi propia experiencia, los maestros preparados y aprobados por Corolla Speads o por Charlotte Selver tienen un alto nivel de competencia en su trabajo. También el número de maestros de T'ai-Chi está aumentando de forma muy notable en la actualidad.

Es dudoso que el camino de la acción pueda ser eficazmente seguido sin un maestro altamente cualificado. Por esta razón no se incluyen en este libro ejercicios de esta clase. En este país se puede recurrir a varios maestros Zen que enseñan Karate y Aikido desde esta perspectiva. En algunos monasterios hay directores

espirituales que enseñan este mismo camino por medio de la oración. Los monjes pueden ejercitarse a través de la oración y el canto, como en algunos monasterios benedictinos. Aunque el camino de la acción es uno de los más importantes, en la actualidad hay pocos maestros disponibles en Occidente. Si el Camino de lo Pequeño de Santa Teresa de Lisieux encaja bien en tu actual situación, deberías seguirlo por todos los medios. Si tienes la perseverancia y el coraje de mantenerte en él, superando el largo, duro y descorazonador período inicial (en palabras de Baba Hari Dass, «el Yoga de "el que se ocupa de la casa" es un Yoga muy duro»), es un camino de extraordinario valor.

No importa qué ruta decidas seguir; es importante que perseveres en ella, sea cual sea. Planifica, al menos, con tres semanas de antelación y síguelo al pie de la letra. Es éste un aspecto crucial de la disciplina. La meditación es un camino duro pero gratificante. El asunto vale la pena. Espero que estarás de acuerdo conmigo.

Como he tratado de dejar claro, apelando a citas tomadas de muy diversos tiempos y lugares, no estás solo en la búsqueda hacia el descubrimiento de lo mejor y lo más pleno de ti mismo. Puede ser que trabajes solo, pero siempre serás un miembro más de la gran cofradía de seres humanos que han seguido este camino.

La meditación no es algo que haya sido ideado y desarrollado en la historia. Es una experiencia humana intemporal descubierta, investigada y utilizada en todas las épocas y en todas las culturas que conocemos. En cada tiempo y en cada lugar ha sido solamente practicada por unos pocos, pero para esos pocos que se han consagrado a ella con seriedad, ha sido realmente provechosa. Les ha proporcionado mayor fuerza y serenidad, mayor capacidad de desenvolverse en la vida y les ha ayudado a encontrar la paz y la alegría.

Hay algunos que han trabajado en escuelas de enseñanza esotérica, escuelas místicas de Oriente y Occidente. Moverse dentro de una tradición, ya sea el Zen, el Yoga, el Sufismo, el Hasidismo, el misticismo cristiano, o en tradiciones menos conocidas como la de Don Juan, que de forma tan bella e inteligente describe Carlos Castaneda en sus libros, tiene sus ventajas y sus desventajas. Como ventajas podrían señalarse, entre otras, la claridad en la definición de los caminos y la secuencia en el aprendizaje que debe seguir el discípulo. Hay también maestros que ayudan, alientan y advierten por adelantado de las trampas en que se puede caer, ayudando al discípulo a salir de ellas, si es que llega a darse el caso. Como desventaja, puede señalarse que la mayor parte de sus adeptos se inclina a creer que el camino y los objetivos de su particular escuela o tradición son los únicos válidos y que hay que adaptarse a ellos desdeñando toda otra posibilidad (el planteamiento de Don Juan parece constituir una clara excepción a este hecho generalizado).

Cabe preguntarse qué es mejor, si trabajar solo o en el seno de una escuela. No es posible dar una respuesta tajante a esta pregunta. Ciertamente, es mejor trabajar solo que hacerlo con un maestro o una escuela que no sea la adecuada para ti, que no concuerde con tu personalidad, tus necesidades o tus objetivos. No obstante, si encuentras un maestro o una escuela que coincide contigo en todos estos aspectos,

te irá probablemente mucho mejor y tu progreso será más fácil y más rápido que si trabajas solo.

Hay también otra posibilidad: trabajar con un pequeño grupo de personas, siempre que entre ellas se dé la necesaria afinidad mental. Si puedes encontrar unas cuantas personas con planteamientos similares a los tuyos y podéis trabajar conjuntamente una o dos veces por semana, es muy probable que este método te resulte sumamente ventajoso. Os alentaréis mutuamente y os ayudaréis unos a otros en los momentos difíciles. Además, se es mucho menos propenso a descuidar el trabajo cuando se está compartiendo el proceso con otros. Por otra parte, al compartir experiencias se aprende de los demás y un problema que una persona no puede resolver por sí misma, es con frecuencia resuelto por otro miembro del grupo. Y al mes siguiente es muy probable que se invierta el proceso de quién ayuda a quién.

Es importante en estas actividades en grupo aprender de los demás sin sentirse limitado o constreñido por ellos. Debes trabajar con el resto de tus compañeros, pero también debes hacerlo solo. Practicaréis una misma meditación cuando ésta resulte adecuada para todos, pero diferentes cuando la particular personalidad y circunstancias de cada uno así lo aconsejen. No esperes ni pretendas que todas las experiencias sean comunes a todos; si el proceso es vivo y creador, habrá algunas experiencias que serán compartidas y otras muchas que no. Las que resulten más significativas para ti en tu propio proceso de evolución, puede que sean compartidas, pero también pueden perfectamente no serlo. El propósito del grupo debe ser ayudar a cada individuo en su propio proceso, no elaborar criterios sobre qué clase de experiencias tener y cuándo tenerlas. El grupo no debe establecer categorías o jerarquías entre sus miembros. Si empezáis a entablar competencia entre vosotros, con consideraciones sobre si uno está llegando más o menos lejos que otro, estaréis preparando, sin duda, los comienzos de un mal viaje. Es entonces el momento de sentarse y hablar con todos los miembros del grupo a fin de reexaminar los fines que se perseguían. A resultas de ello, puede también ocurrir que consideres oportuno no seguir con el grupo por más tiempo.

Quizá lo más importante -ya trabajes solo o en grupo, con un maestro o en una escuela- sea esto: tener las ideas claras respecto a lo que pretendes lograr, tener siempre presente que la finalidad de la disciplina es ayudarte a encontrar, a aceptar y a celebrar lo mejor de ti mismo, algo que es único, individual y sólo tuyo; algo que compartes con todos los seres humanos que, por un camino o por otro, han emprendido la misma búsqueda, pero que para cada persona se concretará en algo diferente y específico. Es este objetivo y esta búsqueda lo que todas las grandes filosofías y religiones han sancionado como los fines más altos y más nobles que el ser humano pueda perseguir y que constituyen el supremo deleite de Dios.

XI

LA INTEGRACIÓN DE LA PSICOTERAPIA Y LA MEDITACIÓN. CONJUNTO DE NORMAS PARA PSICOTERAPEUTAS

El presente capítulo es algo diferente al resto de los que componen este libro. Va principalmente dirigido a los profesionales de la psicoterapia que tengan interés en combinar psicoterapia y meditación en su práctica profesional. Por consiguiente, aquellos que no estén especialmente interesados en las posibilidades de esta síntesis, pueden pasar directamente al capítulo XII, «El significado social de la meditación».

En la dilatada historia de los intentos que el ser humano ha llevado a cabo para desarrollar métodos útiles de cara a favorecer el crecimiento y la integración de la personalidad, hay dos planteamientos básicos particularmente relevantes para el hombre del siglo XX: el psicoterapéutico y el meditativo.

Las diferencias existentes entre estos dos métodos en cuanto a origen, técnica y finalidad han parecido tan considerables, que muy rara vez se les ha contemplado de forma conjunta o se ha tenido en cuenta la posibilidad de integrarlos. La meditación se desarrolló inicialmente en un ambiente presidido por una marcada orientación religiosa, mientras que la psicoterapia se ha movido en un entorno sustentado sobre una fuerte base racionalista. La meditación es esencialmente un método que cada uno sigue por sí mismo, teniendo la comunicación directa con los demás una presencia más bien escasa. La psicoterapia conlleva, típicamente, una fuerte interacción personal. Los fines de la psicoterapia tradicional han sido resolver los problemas específicos del individuo y, en palabras de Freud, «devolverle a la generalizada infelicidad de la humanidad»; esto es, devolver al paciente a la normalidad. Los fines de la meditación tradicional han sido tratar de ayudar al que medita a ir más allá de lo que generalmente se considera como estado normal para facilitarle el acceso a un nivel de ser que no es normalmente alcanzado por la población en general.

Otra importante diferencia radica en cuál sea el elemento que se enfatiza de forma particular: la estructura o el contenido. He tratado este tema en el capítulo I, pero se puede subrayar ahora de nuevo. El psicoterapeuta trabaja inicialmente con el contenido y sólo secundariamente con la estructura. Con el maestro de meditación ocurre a la inversa. Esta puede ser, quizás, la más clara muestra de cómo puede encararse un problema emocional específico desde dos puntos de vista diferentes. Si, presa de un agudo estado de ansiedad, me dirijo al psicoterapeuta, éste orientará básicamente su labor hacia el análisis del contenido del problema. Se preocupará por el significado de la ansiedad y por los diversos significados simbólicos de los diferentes niveles de la personalidad. Su planteamiento teórico se basa en que

cuando el contenido es reorganizado sobre las bases de un más sano dinamismo, la estructura de la personalidad se vuelve más armónica y equilibrada.

Si, con el mismo estado de ansiedad, voy a solicitar la ayuda de un maestro de meditación, su primera preocupación se orientará hacia la estructura de la personalidad. Más que indagar en el contenido y en el significado de los diferentes niveles de la personalidad, me propondrá ejercicios (meditaciones) destinados a fortalecer la estructura de la personalidad. Su punto de vista se basa en que cuando la estructura es consolidada y fortalecida (tanto en su conjunto como en sus partes más débiles), el contenido se reorganizará por sí solo de una manera saludable, y el material que está causando tensiones en determinados niveles psicodinámicos se desplazará automáticamente hacia otros niveles en los que puede ayudar a un funcionamiento positivo.

Diferencias como éstas han sido la causa del escaso interés que hasta el momento ha suscitado la posibilidad de integrar los dos planteamientos. No obstante, con el nuevo *zeitgeist*⁴ que está haciendo su aparición en Occidente, parece probable que ha llegado ya el momento de empezar a considerar las posibilidades de tal integración.

Desde este punto de vista, empezamos a ver tanto semejanzas como diferencias y a comprender que los valores específicos de ambos métodos pueden ser complementarios.

No parecen existir contradicciones fundamentales que imposibiliten tal integración. Examinando ambos métodos, su posible síntesis no parece conducir a ninguna disonancia cognitiva ni a una situación emocional de «doble ligadura». Ningún terapeuta haría otra cosa que dar la bienvenida a procedimientos que incrementen la fuerza del ego mientras él explora los contenidos inconscientes, o que incrementen la flexibilidad en un paciente con marcada rigidez mientras él analiza el origen y los elementos sustentantes de dicha rigidez. Análogamente, ningún maestro de meditación tendría nada que objetar a la exploración y reevaluación del contenido inconsciente que distorsiona la estructura de la personalidad mientras él dirige sus esfuerzos hacia el fortalecimiento y la consolidación de dicha estructura. El cariz religioso de la mayor parte -aunque no de todos- los procedimientos meditacionales no es en absoluto inherente al método (el Zen, por ejemplo, es completamente arreligioso), como tampoco el antirreligioso punto de vista de Freud es una piedra angular fundamental en la psicoterapia. Los objetivos perseguidos por la psicoterapia se han visto notablemente ampliados en los últimos cincuenta años para incluir una evolución de la personalidad que va más allá de lo «normal», coincidiendo pues, en este aspecto, con la tradicional orientación de la meditación; no existe, pues, ninguna contradicción esencial en este terreno.

⁴Zeigeist: designa el espíritu de la época. (N. Del T.)

El modelo de ideal humano que ha presidido el desarrollo de las técnicas de meditación es el mismo que marca el rumbo de la psicoterapia humanista. Este modelo está más cerca de Rousseau que de Hobbes. Las conductas negativas (odio y agresividad hacia sí mismo y hacia los demás, destrucción del entorno en que se vive o del «templo del cuerpo», ansiedad y depresión, etc.) no son considerados como el resultado de tendencias naturales interiores. El hombre es entendido como un animal social en sintonía con la tierra y el cosmos y que, a causa de sus ansiedades y de un aprendizaje que le ha llevado a valorar lo negativo como positivo, pierde todo contacto con su ser natural. Es dudoso que haya algún maestro serio de meditación, actual o pasado, que estuviera en desacuerdo con el concepto de Maslow sobre las necesidades D y B, o con Carl Rogers cuando escribía: «Uno de los más revolucionarios conceptos para superar los límites de nuestra experiencia clínica es el reciente reconocimiento de que el núcleo esencial de la naturaleza del hombre, los más profundos niveles de su personalidad, la base de su "naturaleza animal", es algo básicamente socializado, progresivo, racional y realista».

Ningún psicoterapeuta humanista serio estaría en desacuerdo con el antiguo místico bizantino que aconsejaba: «Cualquier cosa que tu alma anhele de acuerdo a Dios, hazla y guardarás tu corazón a salvo». Hay aquí una expresión clave: «de acuerdo a Dios»; lo que anhela la parte más profunda del ser, no lo que anhelan los deseos y los impulsos transitorios; lo que «el alma» quiere, no lo que el cuerpo o los impulsos quieren. Hay aquí una rotunda y diáfana constatación del significado real de la frase «haz lo que sientas que debes hacer».

La idea de que la autorrealización es una tendencia humana básica, tan insistentemente reiterada por Kurt Goldstein y por Maslow, es también reflejada por Pir Vilayat Khan: «No hay fuerza sobre la tierra tan expansiva como el alma humana. Ocupa y, a su vez, es ocupada, pero siempre considera que su imperio es demasiado estrecho. Faltándole aire, aspira a conquistar el mundo para poder respirar libremente».

Si el psicoterapeuta basa su práctica en el modelo humano propio de la teoría freudiana, las técnicas de meditación pueden también serle útiles para reforzar la estructura del ego y para que el paciente explore por su cuenta determinadas áreas específicas. Las conclusiones obtenidas pueden ser realmente útiles. Puesto que desde el punto de vista freudiano las experiencias «cumbre» o trascendentales son consideradas como fenómenos regresivos, será tarea del terapeuta ayudar al paciente a utilizar tales regresiones «en servicio del ego».

Pir Vilayat Khan apuntaba, de forma sorprendente, otro aspecto del problema cuando dijo: «Uno de los axiomas de la realización espiritual es el hacer consciente lo que, de otra manera, se haría de forma inconsciente». Los ejemplos podrían ser numerosos. Psicoterapia y meditación aspiran a lograr un crecimiento y desarrollo interior. Ambas pretenden ayudar al individuo de cara a la consecución de su íntegra y específica potencialidad de ser, de desarrollarse y de crear. El hecho de que haya múltiples diferencias en cuanto a las técnicas y de que las dos fracasen

frecuentemente en sus objetivos (en parte debido a que tanto una como otra están en un estadio inicial y primitivo de su desarrollo) no deberían constituir un obstáculo a la hora de examinar las semejanzas y las posibilidades de una síntesis provechosa.

Los objetivos básicos de estos dos cuerpos metodológicos presentan muchas más semejanzas entre sí de lo que habitualmente parece admitirse. Tanto uno como otro tienen como finalidad ayudar al individuo a resolver por sí mismo las tres preguntas que, al decir de Kant, trata de dilucidar la filosofía: -¿Qué puedo conocer? ¿Qué debo hacer? ¿Qué es lo que puedo esperar?

La afirmación que hace Carl Rogers sobre la situación a que va accediendo una persona que responda positivamente a la psicoterapia, no diferiría, en mi opinión, de la que podría hacer cualquier maestro serio de meditación sobre el curso que toman los acontecimientos cuando se sigue la vía meditativa:

La persona descubre progresivamente que su organismo es digno de confianza, que es un instrumento apropiado para elegir la conducta más adecuada a cada situación que se presente... En la medida en que esa persona esté abierta a todas sus posibilidades de experiencia, tendrá acceso a todos los datos disponibles sobre la situación y sobre los que puede basar su conducta. Adquiere conocimientos de sus propios sentimientos, que son, con frecuencia, complejos y contradictorios... Está más capacitado para permitir que la totalidad de su organismo, que su pensamiento consciente y activo, considere, sopesa y compare cada estímulo, necesidad o demanda, así como su relativa importancia o intensidad

Este capítulo es un análisis de la posible síntesis de estos dos métodos desde el punto de vista del psicoterapeuta. El problema planteado es éste: ¿qué valores específicos pueden aportar los métodos de meditación al planteamiento psicoterapéutico y qué tipos de meditación serían más útiles.

Desde mi punto de vista, como psicoterapeuta y como maestro de meditación, me parece que la primera parte de la pregunta (¿cuáles son los valores específicos que los métodos de meditación pueden aportar a mi enfoque psicoterapéutico?) admite cinco respuestas principales.

La primera respuesta está implícita en lo que ya se ha dicho. Muchas formas de meditación proporcionan un incremento en la fuerza del ego y de la coherente organización de la personalidad, de la misma forma que el trabajo en un gimnasio produce un mayor desarrollo de los músculos y aumenta la coordinación del sistema muscular con el aparato respiratorio y el sistema cardiovascular. El arduo trabajo y la intensiva disciplina que conlleva la meditación seriamente practicada, hace que la analogía con un programa de desarrollo corporal no ande muy desencaminada.

La segunda respuesta concierne al uso de la meditación para resolver problemas específicos en áreas determinadas. Con frecuencia, la meditación puede ser utilizada para facilitar la exploración de un área específica, para ayudar al paciente a

«aflojar» sus defensas en ese área y para que el paciente pueda indagar por sí mismo en ella de una forma segura, controlada y provechosa.

La tercera respuesta a la pregunta planteada se refiere a lo que algunos maestros de meditación definen como «centrarse». Se entiende por esto la capacidad de sentirse a gusto y en paz con uno mismo y con su entorno. El camino para llegar a «centrarse» (meditación sobre el cuerpo y sus movimientos, sobre la vida emocional o sobre el entorno físico, social o cósmico) será elegido en función de las necesidades y la personalidad del paciente; el resultado es habitualmente una sensación de estar más a gusto y en paz en las áreas implicadas. Cuanto más centrado está el paciente, más fácilmente y con menos ansiedad podrá hacer progresos en la psicoterapia.

Cuarta: ambos métodos cuentan como parte esencial de sus técnicas con un programa coherente para enseñar al individuo a prestar la necesaria atención a la totalidad de su ser y a contemplarlo como algo de valor real. Se aprende así a responder con lo mejor de sí mismo y a alimentar debidamente esas partes mejores, y también a aceptar más plenamente todo lo que formando parte del propio ser no puede ser contemplado desde un criterio similar. Como parte de este proceso, raramente verbalizada o discutida pero esencial para la favorable evolución de la personalidad, la meditación puede ser una gran ayuda para el tratamiento psicoterapéutico.

Finalmente, si en nuestra idea de la psicoterapia se incluye un crecimiento evolutivo más allá de la capacidad para funcionar en la vida cotidiana y estar relativamente «libre del dolor», entonces puede haber una quinta respuesta a la cuestión que estamos analizando. Históricamente, la experiencia de la trascendencia ha sido el objetivo supremo de los programas de meditación, y si estamos interesados en ayudar al paciente a llegar a un nivel en el que dicha experiencia sea una parte de su existencia, la meditación es casi una necesidad. En palabras de Abraham Maslow: «Cuando estamos completamente realizados en el aspecto humano, la experiencia trascendental debería, en teoría, ser algo común».

Antes de proceder a una más completa discusión de estos cinco puntos, podría resultar conveniente dirigir una mirada a los procedimientos meditacionales en general. Si observamos el enorme número y variedad de técnicas existentes, quedaremos inmediatamente sorprendidos por su cualidad frecuentemente barroca y rococó. En efecto, su estructura es a menudo compleja e intrincada. Esto, aun siendo cierto, no es en modo alguno útil. La complejidad ha sido generada por las sucesivas adiciones llevadas a cabo por generaciones de discípulos sobre procedimientos esencialmente simples; cuanto más complicada es una meditación, menor es su utilidad (como cualquier regla empírica, también ésta tiene sus excepciones, pero son muy raras). Una buena meditación debe ser simple, clara y orientada hacia un problema particular. Si una determinada técnica de meditación no reúne estas características de simplicidad y racionalidad estructural, lo mejor será,

habitualmente, olvidarse de ella. Meister Eckhart, profundo conocedor de los métodos místicos y meditacionales, decía: «Cuanto más sabio y hábil es un maestro, con más simplicidad y menos artificio realiza sus fines».

No parece posible, dado el incipiente estadio de nuestro conocimiento, dar algo más que normas y principios de carácter general a los psicoterapeutas que elaboran programas de meditación para sus pacientes. No sólo es muy poco lo que conocemos, no sólo es muy escasa la cantidad de material experimental (o incluso anecdótico) de que disponemos: el problema principal estriba en que dar reglas más concretas iría en contra de un principio fundamental: los caminos de meditación son tan individuales como los psicoterapéuticos y deben ser siempre considerados bajo este punto de vista. Elaborar programas estandarizados para determinados grupos concretos de pacientes conduciría a una automatizada esterilidad muy semejante a la que con frecuencia caracteriza a las escuelas de enseñanza mística cuando «congelan» sus métodos, basándose en la presunción de conocer la forma «correcta» de meditar para todo el mundo.

Hay, sin embargo, algunos principios generales que deben ser seguidos. Veamos algunos:

1. El terapeuta que prescribe meditaciones debería tener experiencia -una considerable experiencia- en meditación, de la misma forma que es necesario que el psicoterapeuta se haya sometido a una minuciosa psicoterapia antes de comenzar a ejercer como tal.

2. El paciente progresa de forma más rápida y efectiva en su tratamiento cuando se parte de las áreas de su personalidad dotadas de mayor fuerza y coherencia, y más lentamente cuando se parte de áreas más débiles o conflictivas. Si un área orgánica importante puede ser fortalecida y coordinada de forma más coherente con el resto del ser, el progreso terapéutico se verá fortalecido.

Los diferentes tipos y caminos de meditación aumentan la fuerza y la coordinación de los distintos elementos que componen la totalidad de la persona. Desde un punto de vista simplificado, se podría decir que un paciente carente de alegría en lo referente a los aspectos físicos de su ser y más o menos desvinculado de ellos, debería ser orientado hacia el Hatha-Yoga, la Percepción Sensorial, la técnica Alexander, las danzas derviches o meditaciones de este tipo. Donde la vida emocional está infradesarrollada, podría ser adecuada una orientación hacia el Bhakti-Yoga, las meditaciones del camino interior, algunas de las técnicas monásticas bizantinas o cristianas y planteamientos similares. Donde la vida intelectual esté minusvalorada e inexpresada, podría pensarse en el Jñana-Yoga, las meditaciones del camino exterior, la enseñanza de Gurcijieff y Ouspensky, etc. Para pacientes incapaces de trabajar con constancia y de aceptar la disciplina interior necesaria para progresar favorablemente, podría pensarse en la Meditación Contemplativa, el contar respiraciones, el trabajo mántrico o el aprendizaje Zen. Todo camino meditacional serio -si es el correcto para un determinado individuo y si es seguido consecuentemente- conduce en última instancia a una misma evolución global, pero

a lo largo de su desarrollo cada uno tiene sus valores específicos. Es en función de estos valores y resultados específicos como elaboramos los programas de meditación para nuestros pacientes.

Es cierto que tratándose de individuos que trabajen solos, resulta aconsejable comenzar las prácticas de Meditación a partir del área orgánica en que el individuo se sienta más fuerte, en lugar de hacerlo desde un área de debilidad (véase capítulo I I). No obstante, no creo que esto suponga ninguna contradicción con las sugerencias que se acaban de formular. Trabajar solo, sin la guía y el aliento de un maestro experimentado, es descorazonador y son muchas las posibilidades de verse empujado por derroteros estériles. Trabajando desde un área de fuerza estos problemas son minimizados (de la misma forma que son maximizados trabajando desde un área de debilidad). El terapeuta, como guía experimentado, puede ayudar a resolver los problemas en que puede verse envuelto quien está trabajando solo.

3. En psicoterapia, la exploración de problemas particulares puede hacerse más rápidamente mediante el uso de determinados métodos meditacionales específicamente relacionados con estos problemas. Además, los resultados que se van obteniendo en la práctica psicoterapéutica pueden ser coordinados con la totalidad de la personalidad, haciéndolos así más permanentes, mediante el uso, igualmente, de las técnicas de meditación. Hay que insistir una vez más en que el calor que puede tener el practicar la meditación una sola vez, o unas pocas veces, es realmente muy escaso, y este principio sigue siendo válido en relación al tema que ahora nos ocupa. Para resultar operativa, la meditación debe ser practicada como disciplina diaria al menos durante un par de semanas. También los pacientes deberían ser advertidos en el sentido de no esperar ni pretender que cada sesión de meditación sea igual o «mejor» que la anterior. Hay, en lo que a esto se refiere, grandes variaciones que, con frecuencia, llegan hasta los extremos, y plantearse de antemano lo que una meditación «debería ser» conduce sólo a la esterilidad y al ritual. En palabras de Emerson: «Las rosas que hay bajo mi ventana no hacen referencia a rosas anteriores ni a otras rosas mejores. Son por lo que son».

Para problemas especiales, se puede elegir entre una amplia gama de meditaciones. La Meditación del Loto, por ejemplo, puede ser de utilidad para pacientes a quienes resulte especialmente aconsejable el camino exterior; en este caso, se elegirá como centro del Loto una palabra o imagen relativa al área sobre la que se trabaja. De acuerdo a las instrucciones dadas en el capítulo V I I I , deberían llevarse a cabo media docena de sesiones, al menos, utilizando como centro del Loto elementos positivos, antes de pasar a utilizar esta meditación como medio de resolver problemas. Con pacientes cuyas características hagan aconsejable el camino interior, puede resultar útil la Meditación de la Burbuja (o las variantes descritas en el capítulo V I I I). Debería ser utilizada, en una situación de este tipo, cuando el paciente está, más o menos, en el punto medio del trabajo psicoterapéutico sobre este problema, claramente comprometido con él y orientado hacia su resolución.

Las meditaciones no estructuradas pueden resultar provechosas en numerosas ocasiones. El tema de meditación elegido debería estar relacionado con el problema que está siendo analizado en psicoterapia. Los ejemplos que aparecen en el capítulo VIII proporcionan una muestra de cómo deben ser planificadas. Con muchos pacientes habrá que hacer hincapié en que esta forma de meditación no consiste en soñar despierto sobre un tema ni en elaborar fantasías más o menos dirigidas (lo que psicoterapéuticamente puede ser válido y útil), insistiendo en que se trata de una técnica rigurosa y disciplinada que debe ser desarrollada en el marco de unas normas determinadas. Cuando se trabaja con las meditaciones no estructuradas debe haber un constante retorno a los dos puntos clave: «¿Cuáles son los hechos?», «¿Cómo siento acerca de estos hechos?».

4. Las técnicas para «centrarse» pueden ser útiles como parte de la sesión terapéutica o como parte del proceso terapéutico general. Como parte de la sesión terapéutica pueden probablemente ser utilizadas de forma eficaz en dos maneras distintas: el paciente practica la meditación para «centrarse» justo antes o inmediatamente después de la sesión (que yo sepa, tampoco hay razón alguna que impida hacer las dos cosas). Meditar antes de la sesión, calma y armoniza al paciente sin hacerle perder de vista las preocupaciones, sentimientos e impulsos de que se va a ocupar inmediatamente después y que necesita sacar a la luz. Desde la posición más centrada y desde la mayor confianza que estas técnicas le proporcionan, el paciente estará más capacitado para desplegar y analizar su yo presente. La meditación proporciona una situación más relajada y confiada sin los efectos de obnubilación y ofuscación propios de las drogas tranquilizantes.

El propósito de una meditación de este tipo (o de una meditación seria, de cualquier tipo) no consiste en hacer que el que medita «se sienta bien». Es éste un resultado positivo cuando sucede, pero el verdadero propósito es lograr una mayor claridad, llegar a estar más centrado y ser capaz de actuar de forma acorde con lo que se siente. Generalmente, claro está, alcanzar estos objetivos hace que la persona en cuestión se sienta mejor de lo que se sentiría sin haber meditado. Esto es completamente positivo, pero no hay que perder de vista que el objetivo real consiste en que la persona se sienta más ella misma, más integrada en su situación interior y más al mando de dicha situación cualquiera que ésta sea, pero no en hacerle sentirse bien.

Practicada después de la sesión, la meditación puede ser útil al ayudar al paciente a ordenar y estructurar el material y los sentimientos analizados en el transcurso de la sesión. En este tiempo de meditación, los acontecimientos externos no le distraen ni le hacen olvidar los contenidos analizados, lo que favorece la posibilidad de llevar a cabo una integración real de dichos contenidos.

Como parte del proceso terapéutico general, el acto de «centrarse» por medio de la meditación practicado de forma regular en otros momentos aparte de los ya indicados, puede favorecer el sentimiento de sentirse a gusto con uno mismo y con el mundo, y ciertamente actúa como ayuda general al proceso psicoterapéutico.

Como ejercicios para conseguir centrarse, yo recomendaría particularmente el contar respiraciones, el trabajo mántrico y la meditación Theravada descrita en el capítulo VIII. Para algunos, la Meditación Contemplativa es también muy útil de cara a este objetivo, pero hay grandes posibilidades de variación en función de las distintas circunstancias individuales.

5. Al pensar en programas meditacionales para los pacientes, el psicoterapeuta debe ser realista y ayudar al paciente a que también lo sea. La cantidad de tiempo que ocupará un programa debe ser establecida en función del tiempo que ese individuo concreto, tal como ahora es, podrá dedicarle. Los resultados de la práctica de la meditación descansan, en parte, sobre el cumplimiento de los compromisos adquiridos. Hay que evitar planificar el programa de tal manera que su realización exija un tiempo superior al que podrá dedicarle la persona a quien va destinado.

En segundo lugar, el terapeuta deberá transmitir al paciente su convicción de que no existe ningún camino mágico o sencillo para la evolución y el desarrollo personal. La creencia de que puede llegarse a una repentina iluminación que transformará completamente la vida del sujeto no tiene sentido, carece por completo de realismo y tiene un efecto negativo sobre el progreso del paciente. El curso de la evolución y el desarrollo individual puede ser propiciado y acelerado por la meditación de la misma forma que puede serlo por la psicoterapia, pero una y otra son caminos largos y que no tienen nada de fáciles.

El armazón teórico y las directrices que se acaban de exponer pueden servir a los psicoterapeutas como estructura básica, dentro de la cual desarrollar una más amplia investigación sobre la forma de integrar los métodos psicoterapéuticos y los meditacionales, con vista a llegar a un mayor conocimiento sobre el desarrollo tanto de nosotros mismos como de los demás. Espero que cuando el nivel de estos conocimientos aumente, se elaboren nuevos esquemas teóricos y se completen, enriquezcan y desarrollen las directrices que aquí se ofrecen por caminos todavía desconocidos; aunque también estas directrices pueden llegar a quedar obsoletas.

XII

LA IMPORTANCIA SOCIAL DE LA MEDIACIÓN

Comencé este libro señalando que el objetivo real de la meditación era «volver a casa», recuperar las partes de nosotros mismos que habíamos perdido, llegar a ser más plenos como seres humanos. Sin duda, meditamos para conseguir paz, serenidad, alegría, mayor eficacia en la vida cotidiana, para aumentar nuestra capacidad de amar, para alcanzar una visión más profunda de la realidad. Estos son los objetivos con que empezamos y son objetivos adecuados y realistas para esta disciplina y para nosotros mismos. Nuestra meta fundamental, sin embargo, es llegar a ser más completos, vivir más plenamente las capacidades potenciales del ser humano.

Todos conocemos, a un nivel o a otro, el bajo grado de nuestra realización; todos sabemos que una gran parte de nuestro potencial no ha sido convenientemente cultivado, quedando, en consecuencia, por debajo de su posible nivel de desarrollo. Hemos presenciado en nosotros mismos y en el resto de la raza humana momentos de grandeza, elevación y belleza. Y hemos visto también cómo la mayor parte de nuestra vida se desarrolla muy por debajo de este nivel, y cómo nuestra personalidad, mutilada y atrofiada, nos ha conducido a la limitación, la insensibilidad, la mezquindad y a una actividad autodestructiva que ha desembocado finalmente en una situación generalizada de dolor y de muerte.

Todos hemos tenido oportunidad de contemplarnos a nosotros mismos y al resto de la especie actuando para con nuestros semejantes a veces como ángeles y a veces como lobos.

Puede muy bien ocurrir que un factor esencial de nuestra mutilación sea la pérdida de esa parte de nuestro ser que nos esforzamos en recuperar por medio de la meditación, tratando de seguir el camino marcado por los místicos hacia una más plena autorrealización y, por consiguiente, hacia una relación más plena con el resto de los seres humanos y con nuestro hogar, el universo. Las tres cosas van juntas. No podemos ser más perfectos en un aspecto de nuestro ser sin ser más perfectos en los otros. Paralelamente, la atrofia de uno de ellos produce inevitablemente la atrofia de los otros dos.

Analícemos algunos aspectos del estado incompleto en que vivimos y algunas de sus consiguientes implicaciones. Comencemos, por ejemplo, con el extraño y dramático mundo de las facultades paranormales: telepatía, clarividencia, precognición, es decir, toda la serie de fenómenos que calificamos como ESP o Percepción Extrasensorial. ¿Qué podemos decir hoy en día acerca de la naturaleza del hombre y lo paranormal?

Algo puede decirse. Puede decirse que si las facultades paranormales existen en algunos individuos, existen -en grados diversos, quizás- en todos los demás; podemos afirmar que ésa es una parte de nuestra naturaleza, una parte del ser humano. Exceptuando aquellas situaciones en las que el factor operativo es alguna patología determinada -como, por ejemplo, la ceguera para los colores-, lo que existe potencialmente en una persona, existe potencialmente, en alguna medida, en todas

las demás. Podemos afirmar que si existe y no es potenciada, si no sale a la superficie y no manifiesta su existencia, es porque estamos reprimiendo una parte de nosotros mismos.

Puede comprobarse el carácter generalizado de esta represión en el hecho de que sea posible una mayor manifestación de fenómenos de ESP mediante un determinado adiestramiento -tal como ocurría con ciertas prácticas espiritistas tan frecuentes a principios de siglo-, en el hecho de ser más frecuentes en unas culturas que en otras y, por último, en el hecho de que en el seno de una determinada cultura la frecuencia de manifestaciones de ESP varía de unos períodos a otros.

Recientemente, y como parte de un programa de investigación, promoví la realización de unos seminarios con objeto de estudiar una facultad paranormal específica. La mayor parte de los participantes nunca había tenido ningún tipo de experiencia metapsíquica a lo largo de su vida. El «canal» estaba aparentemente cerrado o era inexistente. Aproximadamente, ocho de cada diez fueron capaces de aprender a utilizar esta facultad en un nivel operativamente eficaz.

La importancia de las experiencias ESP no radica en el fenómeno en sí. Enfocar el problema en esta dirección equivale a extraviar el rumbo. Su verdadera importancia radica en el hecho de indicar con toda claridad la existencia de otras partes de nuestro ser, de una parte de nuestro potencial para existir y relacionarnos. Y esta parte debe ser desarrollada si se quiere alcanzar la plenitud de la condición humana; si la dejamos sin desarrollar es a costa de pagar un alto precio por ello.

Basándonos en nuestra experiencia en psiquiatría y en psicología, podemos afirmar inequívocamente que hay un precio fijado que debemos pagar por reprimir una parte superior de nuestro ser. El precio es la pérdida de la alegría y el entusiasmo. El precio es ansiedad y agresividad; es odio y rechazo del yo y odio y desconfianza hacia los demás. Sabemos -tras largos años de investigación psicoterapéutica- que una parte del yo no puede ser rechazada, no puede ser inaceptada y marginada, sin pagar este precio. Hoy en día, estamos incluso en condiciones de decir algo más que esto: podemos decir lo que es reprimido. No es sólo la capacidad paranormal, sino esa parte de nosotros, esa forma de estar en el cosmos, que hace posible lo paranormal. Es la mitad de nuestro ser. Nos referimos a una parte del ser humano que debe vivir, percibir, reaccionar y ser de una forma diferente, de un modo diferente, al que nos es habitual. Es la forma del Uno, más que la forma de los Muchos. Es la forma que nos permite saber que cada uno somos una parte de los demás y una parte del cosmos, y que nuestra alineación, nuestra separación de los demás es sólo una ilusión.

Esta capacidad para estar en el mundo de una forma distinta, en la que tanto insisten los místicos, es una parte del hombre y está casi siempre irrealizada. Por razones de supervivencia biológica, debemos aprender a vivir en el cotidiano mundo de los muchos, el mundo de la individualidad y la separatividad. Es esta mitad de nuestro ser la que hemos aprendido a expresar, pero la vida moderna tiende a reprimir la otra mitad, que se marchita entonces al no ser debidamente alimentada. Es el cultivo de la mitad inexpresada a lo que el místico consagra su prolongado y

arduo aprendizaje. Y cuando su capacidad para usar esta parte se desarrolla, percibe el mundo, según nos dice, de esa otra forma, una forma en la que ya no se encuentra separado y escindido, en la que ya no está solo por más tiempo, sino que pasa a ser una parte integral e inseparable de la gestalt total, del Uno total que constituye el cosmos.

Mi primera introducción en este mundo desconocido -el mundo del Uno- ocurrió cuando estaba investigando sobre los grandes sensitivos. Un «sensitivo» es una persona que, con una frecuencia muy superior al resto de los humanos, patentiza la facultad de adquirir conocimientos por medios paranormales, es decir, que posee una información que de ningún modo podía haber adquirido a través de los sentidos o por extrapolación a partir de unos datos previamente recibidos. Un «gran sensitivo» es alguien que no sólo tiene esta capacidad en un grado muy sobresaliente, sino que, además, ha sido exhaustivamente estudiado por expertos en la materia, estudiado tanto en el laboratorio como en la vida cotidiana, y acerca del cual no existe la menor sombra de duda. Cuando he preguntado a estos sensitivos cómo se veía el mundo en el momento de ocurrir la experiencia paranormal, me han respondido que se veía de forma muy distinta a como se ve en los momentos ordinarios. Y tras un prolongado trabajo de estudio e investigación sobre tales individuos, comencé a comprender en qué consistía esa otra visión del mundo, esa nueva, desconocida, ajena, pero de algún modo familiar e íntima, forma de conceptualizar y de estar en el mundo que ellos describen. Era verdaderamente un mundo diferente. Los aspectos más importantes de una persona o cosa eran los que concernían a sus relaciones, no a su individualidad. Lo que constituía el aspecto sobresaliente y esencial no era la individualidad específica, definida por la forma en que se es escindido y separado del resto de la realidad, sino el ser una parte del todo, un subcampo de las grandes armonías y energías del cosmos. Verdaderamente, individualidad y unicidad aparecían como secundarios respecto a la unidad y relación: secundarios, y casi ilusorios. Todas las cosas, acontecimientos, entidades, objetos, fluían unos dentro de los otros y no podían ser separados de los demás sin perder su plena significación. El espacio no separaba los objetos, sino que más bien los conectaba. El tiempo fluía como una túnica sin costuras, y pasado, presente y futuro eran ilusiones arbitrarias. Desde este punto de vista, todas las acciones y eventos formaban parte de una única armonía; el halcón, el descenso en picado y la liebre, eran uno. Puesto que nada podía ser separado del ser total del universo, nada podía ser calificado como «bueno» o «malo», puesto que hacerlo implicaría una calificación del cosmos en su totalidad, y el cosmos está muy por encima de esta clase de etiquetas. La forma más adecuada de obtener información no era a través de los sentidos, aquellos «ciegos guías de la ilusión», sino a través del conocimiento de que espectador y espectáculo eran uno, de que no hay barreras a la información que fluye del interior y de que nada se interpone entre una cosa y ella misma. Era esta la forma en que los sensitivos decían percibir el mundo en el momento de ocurrir la experiencia paranormal.

Su descripción coincidía exactamente con la facilitada por los místicos sobre su forma de percibir el mundo, cuando su proceso de aprendizaje comienza a producir frutos. La mística de Oriente y Occidente, de los períodos clásico, medieval y moderno, están completamente de acuerdo sobre esto.

Y hay todavía un tercer grupo que también contempla el mundo como si estuviera estructurado exactamente de la misma forma. Los físicos einsteinianos describen el mundo en idénticos términos: las tres descripciones -las correspondientes al médium, al físico y al místico- son isomórficas; ninguna de ellas puede ser significativamente diferenciada de las otras, aunque los puntos de partida, las técnicas, las actitudes y los fines de las tres sean completamente diferentes.

Los tres grupos culminan con éxito su misión: el sensitivo, con su evidencia de la información paranormalmente adquirida; el místico con la serenidad, paz, alegría y capacidad para la acción efectiva que consigue hacer suyas; el físico, con su control de la naturaleza. Así pues, esta nueva y desconocida perspectiva de la realidad aparece como perfectamente válida, tan válida como la perspectiva cotidiana que nos es común; ni más, ni menos.

La verdadera importancia de lo paranormal reside en que muestra y demuestra la existencia de otra parte de la naturaleza del hombre, de otro aspecto de su ser potencial, un aspecto oculto durante mucho tiempo en las brumas del arte, la leyenda, el mito, la magia y el misterio, y que nuestros exploradores de la realidad están ahora empezando a sacar a la luz.

Conocemos el precio de la represión de una parte de nuestro ser. Necesitamos las dos partes, no sólo una.

Todas las escuelas místicas relevantes han insistido en que la posesión de una sin la otra supone dejar al hombre atrofiado e incompleto.

Si necesitamos ambas partes y potencialmente somos ambas, ¿por qué, de hecho, no las tenemos? Quizás la razón más importante sea que aunque nuestra visión normal y cotidiana del mundo no sólo tiene valor de cara a la supervivencia biológica -tanto para el individuo como para la especie- es, sin embargo, complejo y difícil llegar a darse cuenta de ello. Los primeros veinte años, más o menos, de nuestra vida deben ser utilizados en aprender a desenvolverse en el mundo de los muchos. (Quizás algún día aprendamos cómo hacer esto y, al mismo tiempo, alimentar la otra mitad de nuestro ser, pero, excepto en algunos casos raros y aislados, tal cosa no se ha logrado nunca.) Esto aparece reflejado en las antiguas ideas de la India acerca de cómo un hombre debería planificar su vida: los primeros veinte años, como un joven; los segundos veinte años, como trabajador y cabeza de familia; los siguientes, como hombre consagrado al estudio del Uno y a ejercitar esta parte de sí mismo; los últimos veinte años se dedicaban a servir de guía y maestro a los que venían detrás.

Podemos ver esto como una de las facetas de una determinada consecuencia del desarrollo del ser humano: faceta que hemos desdeñado ampliamente, que sólo ahora estamos empezando a comprender, y cuyas implicaciones nunca hemos sondeado. Está claro que la vida humana está orgánicamente dividida en partes en función de nuestra

orientación hacia la realidad y que este hecho tiene tremendas implicaciones sobre todos los aspectos de nuestra vida.

En la primera mitad de la vida debemos abordar la tarea, enormemente difícil, de aprender a desenvolvemos en el mundo de los muchos y hacerlo, además, de forma eficiente. Nuestra supervivencia depende de ello. Conociendo y ejercitándonos en esta mitad de nuestro ser, aprendemos primero el camino de los muchos para poder actuar en él con fuerza, voluntad y eficacia. En la segunda mitad de nuestra vida repetimos el proceso pero de forma invertida, es decir, poniendo el énfasis sobre la otra mitad de nuestro ser. Aprendemos entonces cómo actuar con la percepción y el ser del mundo del Uno para desenvolvemos en él de forma efectiva combinando ambas facetas como haría un maestro. Este proceso aparece reflejado en la afirmación de Carl Jung cuando afirmaba que nunca se había encontrado con un paciente cuya edad rondara los treinta y cinco años y cuyos problemas no fueran esencialmente religiosos, que no quedara curado cuando dichos problemas se resolvían. Esto concuerda perfectamente con la idea india de cambiar completamente el estilo de vida al llegar a los cuarenta.

En otro lugar habla Jung de una segunda adolescencia que algunos atraviesan, habitualmente entre la edad de treinta y cinco y cincuenta años. Tal proceso consiste en un cambio en la orientación básica de su vida, pasando de preocuparse por las opiniones de los demás a preocuparse por el ser y el crecimiento del yo. Jung califica de afortunados a quienes pasan por esta segunda adolescencia y se lamenta por quienes no sufren el mismo proceso.

Basándome en mi propia experiencia como psicólogo en un hospital con un elevado número de pacientes que se encontraban al borde de la muerte, puedo corroborar las afirmaciones de Jung. Los que habían experimentado el cambio solían tomarme como amigo o como enlace con el resto del personal del hospital, pero no tenían ninguna necesidad de mí como psicoterapeuta. Se enfrentaban a la muerte con firmeza y confianza. Por el contrario, los que no habían sufrido el mismo proceso, eran absolutamente diferentes. Todo era miedo y lamentaciones. Uno de estos pacientes decía a su médico: «No me comprende, doctor. No me quejo porque vaya a morir, me quejo porque no he vivido nunca».

Uno de los signos más claros de este cambio aparece bajo la forma de un penoso síntoma que no ha sido bien comprendido. Se trata del olvido de los detalles recientes que frecuentemente se comienza a experimentar al llegar a los sesenta o setenta años. Las pequeñas minucias de la vida cotidiana tienden a desaparecer rápidamente de la memoria. Contemplado como pérdida de una capacidad, este síntoma se convierte en algo muy doloroso para muchas personas. ¿Qué sabemos sobre él? Sabemos que no es básicamente orgánico, que cuando el presente se vuelve otra vez estimulante y atractivo -como cuando una nueva ocupación es emprendida con entusiasmo o hay algo que despierta el interés- el síntoma desaparece en gran medida. Sabemos que los recuerdos del pasado más o menos lejano se mantienen con claridad; son los recuerdos del pasado inmediato los que se desvanecen.

Podemos entender este síntoma como signo de una ignorada consecuencia del desarrollo. Hacia los sesenta, el individuo ha sobrepasado ampliamente la época natural para cultivar la otra mitad de sí mismo. Sin embargo, desde el punto de vista del desarrollo, está ya más que maduro para volver su mente hacia lo general, hacia los conjuntos de relaciones más que hacia los detalles. En los primeros cuarenta o cincuenta años de la vida es preciso recordar los detalles con exactitud y seguridad; estamos implicados en trabajos y ocupaciones que así lo exigen: «¿Qué tamaño de transistor encaja bien aquí?». «¿Cuáles son los precedentes legales de este caso?» «¿Cuáles son las variables psicológicas implicadas aquí?» «¿Qué hay que comprar hoy para comer?» Recordamos estas cosas con toda normalidad. Es la época apropiada para este tipo de cosas. «'Codo tiene su tiempo, todo lo que existe bajo el sol...» Ahora bien, cuando la vida ha llegado a su punto medio, una nueva orientación comienza a hacer acto de presencia y, si no es cultivada, al ser bloqueada su fuerza, bloquea también la capacidad operativa de la orientación anterior. Vemos con el ojo del artista, que ve primero el significado y la relación, más que con el ojo del mecánico y del administrador, que ven primero las individualidades. He hablado con muchos de los que se lamentan de padecer este síntoma «de olvido». Tienen grandes dificultades en recordar el nombre que corresponde a la persona con quien se acaban de encontrar. Pero quedan siempre sorprendidos cuando caen en la cuenta de que no han olvidado el tono emotivo que se estableció entre ellos y la otra persona en el momento del encuentro. Recuerdan la relación y su significado, pero olvidan los detalles. Su visión y su orientación han cambiado, pero como no comprenden que ésta es una parte de su desarrollo y un signo de progreso, lo interpretan como una limitación y debido tan sólo a eso llega a sentirse realmente como tal limitación. Nunca he oído que ningún místico o sensitivo de cualquier época tuviera este síntoma. Para nuestra desgracia, ignoramos los esquemas de comportamiento del ser humano en su proceso de desarrollo.

El Uno, la parte universal de nosotros, no es sólo importante, claro está, en la última etapa de la vida. Somos una especie especial a lo largo de toda nuestra vida; vivimos *sub specie aeternitatis*, bajo el cobijo de la eternidad, Son las cosas grandes las que dan a nuestra vida el sentido que debe tener, no los detalles, ni los actos mecánicos. Sin profundidad, sin sentido, nuestras vidas se marchitan y sentimos la posibilidad de la disarmonía y la desintegración del cuerpo y del ego. Las realidades importantes de la vida -la alegría, el amor, los asuntos religiosos, la belleza- sólo pueden ser comprendidas por la aceptación de esta parte de nuestro ser, pero nunca podrán serlo por un análisis que la ignore, ya sea freudiano o conductista.

El sentido y la validez le son conferidos a nuestra vida por la parte que en nosotros está en relación con el mundo del Uno. Los mecanismos y técnicas necesarios para el vivir cotidiano nos vienen dados por la parte que en nosotros se relaciona con el mundo de los muchos. Es el Uno lo que da sentido a los Muchos y los Muchos lo que dan forma al Uno. Son las relaciones las que hacen que la individualidad sea real y tenga sentido, de la misma forma que es la individualidad la que hace posible

la relación. Sólo cuando tenemos acceso a ambas partes de nuestro ser, podemos recuperar el sentido de la propia existencia.

Aceptando y viviendo ambas formas de estar en el mundo, llegaremos realmente a comprender que nuestras vidas tienen sentido y validez, que ningún hombre es una isla, que cada uno es una parte de lo general. Si sólo vivimos en el mundo de la multiplicidad, entonces nos veremos obligados a concluir, en palabras de Alfred Noyes, que «cada uno es una isla, una soledad, en el país donde se pierden los sueños».

Esta parte de nosotros pone en contacto nuestra capacidad de conexión y de relación no sólo con los otros sino con el universo como un todo. En la medida en que es expresada y vivida, sentimos con Giordano Bruno que «no podemos salirnos del mundo». En la medida en que no es aceptada y vivida, sentimos con Pascal que «la vaciedad del espacio infinito me asusta». Esta pérdida de la capacidad de relación, producida por la falta de aceptación y de mantenimiento de esta parte de nosotros, debilita la sensación de individualidad. Nuestro sentimiento de individualidad necesita relaciones: sin ellas se encuentra terriblemente disminuido y colapsado. Una joven esquizofrénica decía cuando su marido dejó el hospital tras una visita: «Ahora ya no sé quién soy. Lo sabré de nuevo cuando él vuelva». Kurt Goldstein afirmaba: «No es correcto decir que tenemos un yo. El yo nunca está aislado». Cuanto más escindidos estamos a causa de la represión de esta parte de nosotros, más vulnerables nos sentimos. Nuestro estado de escisión engendra la ansiedad. Y la ansiedad engendra agresividad.

Una forma muy común, pero desastrosa, de resolver estos problemas es la integración en un grupo de individuos enfrentados a un enemigo común. De esta manera, cuando nos sentimos demasiado solos, demasiado vulnerables, demasiado sin sentido, encontramos o creamos una situación en la que podemos contar con compañeros que nos necesitan y se relacionan con nosotros, con un enemigo sobre el que descargar nuestra agresividad y con un propósito vital como es destruir al enemigo. Aun cuando de esta manera nos sintamos a salvo por el momento, de hecho estamos poniendo las bases de nuestra propia alienación. En frase de Saul Alinsky, «guardamos una batalla en el banco». Conocida es la cínica sentencia que dice: «Amigos son los conocidos que tienen los mismos enemigos».

Por otra parte, no viviendo esta otra faceta de nuestro ser, perdemos en gran medida los preceptos éticos y las normas de conducta que constituyen un patrimonio de la humanidad. Si sé que tú y yo somos parte de otro y, de esta manera, parte del Todo, del Uno, entonces te trataré de igual forma que me trato a mí mismo. Y me trato a mí mismo bien, afectuosa y cariñosamente, desde el momento en que sé que soy parte de algo tan tremendo, tan grande, que sólo por esta razón, ya es sagrado.

Si no sé que, además de seres individuales, también somos el Uno, entonces veré sólo nuestras cualidades escindidas y aisladas. Te trataré a ti de forma diferente a como me trato a mí, y así mantengo sin alimentar esa parte que en mí conoce la respuesta a la pregunta de Caín, la respuesta que dice: «Todos somos guardianes de

nuestros hermanos porque somos nuestros hermanos». Todas las grandes religiones o planteamientos religiosos arrancan de este punto.

Nuestra percepción de la Unidad nos aporta el conocimiento del sentido profundo de nosotros y del cosmos. «¿Dónde habita Dios?» «Dondequiera que el hombre le deje sitio», dice la afirmación hasídica. Cuando alcanzamos esa percepción, comprendemos lo que Suzuki Roshi expresa con las palabras «Todo es Dios y no hay Dios»; y lo que John Donne quiere decir cuando afirma: «Dios es piedra en la piedra, ángel en el ángel y paja en la paja»; y también el significado de la sentencia: «Todas las cosas contienen la luz que habita en ellas», «Ningún lugar está vacío de Él», dice el Talmud. Nunca he conocido a nadie que habiendo aprendido a vivir esta parte de sí mismo, tenga miedo de la muerte o piense que ésta significa el fin.

La no apertura de este canal perceptivo incrementa la sensación de soledad y la ansiedad. Y éstas, a su vez, contribuyen a cerrar el canal, que se cierra todavía más cuando tratamos de reforzar la seguridad y de poner fin a la soledad mediante el poder y/o las riquezas materiales; es ésta una tentativa que, al no responder a nuestras verdaderas necesidades humanas -es decir, a la necesidad de expresar la otra parte de nosotros mismos- nunca puede ser satisfecha. Tal actitud sólo consigue reproducirse a sí misma indefinidamente en una vana e interminable carrera por más poder, más bienes materiales, con la esperanza de que, de algún modo, aliviarán los dolores y los miedos.

Teniendo en cuenta todo esto, ¿qué podemos decir sobre la naturaleza del hombre? Miramos a nuestro alrededor, leemos nuestra historia, y contemplamos un ser mixto, ni ángel ni demonio. Malefactor y benefactor, que busca a veces lo mejor y a veces lo peor para sí mismo y para los demás. En su *Essay on Man*, Pope se expresa de la siguiente forma:

Nacido en el Istmo de un estado intermedio,
un ser oscuramente sabio e inmensamente grande,
suspendido en el umbral; dudando entre la inmovilidad y el acto,
dudando si juzgarse a sí mismo como Dios o como bestia,
dudando si optar por la mente o por el cuerpo;
nace pero morirá,
razona pero errará,
cínico juez de la verdad,
precipitado en error interminable;
gloria, burla y clave del mundo.

Es interesante advertir cómo la necesidad de entrar en posesión de ambas partes se refleja en las palabras que utilizamos: «hábil», «inteligente», «sabio». La palabra «hábil» designa la capacidad para manejar de forma rápida, eficaz e ingeniosa, algún aspecto del mundo de la multiplicidad. El término «inteligente» indica la capacidad para entablar relación con el mundo de la multiplicidad en su conjunto.

«Sabio» hace referencia a la fusión de ambos mundos, a la operatividad tanto en uno como en el otro, a la situación de persona completa; en esta categoría se incluyen los hombres más notables de la humanidad, Sócrates, Jesús, Buda y Lao-tsé. «Dad a Dios lo que es de Dios y al César lo que es del César» es una afirmación mucho más profunda de lo que generalmente se piensa.

¿En qué medida esta condición mixta está relacionada con la represión de una parte superior del hombre y con el olvido de la fuente suprema de su capacidad de relacionarse y entrar en armonía con el mundo? Si dirigimos la mirada hacia los místicos -aquellos que mediante un largo y esforzado proceso de aprendizaje han recuperado esa parte de sí mismos- observamos en ellos serenidad, paz, alegría, ausencia de ansiedad y de agresividad; en suma, unas cualidades que son casi deslumbradoras y profundamente inspiradoras para quienes les observan. Quienes conocen el Baal Shem Tov, a Santa Teresa, a Ramakrishna o a otros como ellos, perciben con claridad que estos místicos han sido más íntegramente humanos que el resto de nosotros. Los místicos no tienen necesidad de identificarse con razas o nacionalidades. No necesitan enemigos a los que odiar. Son la gente ideal con la que compartir el planeta.

En una experiencia cumbre o mística, cuando estamos completamente centrados y armonizados, ¿qué mundo aparecerá tan desvaído que necesite de drogas para acentuar su existencia? ¿Quién, desde el momento en que la ansiedad y la debilidad desaparecen, siente la necesidad de fortalecerse con historias de poder, fines materiales u otros sistemas de defensa condenados al fracaso? ¿Quién en esa situación no se siente tan bien y tan abierto que no comprenda el significado de la afirmación de Rumi «El amor es el astrolabio de los misterios de Dios»?

Algo verdaderamente sorprendente en la actualidad es la actitud de las escuelas místicas de carácter esotérico. Durante siglos, muchas de ellas han permanecido ocultas o subterráneas. Quien quería unirse a alguna debía, en muchos casos, dedicarse durante cuatro o cinco años a localizarla y otros tantos hasta conseguir ser admitido. Trabajar con un maestro sufí, por ejemplo, llevaría como mínimo ese tiempo. Hoy en día, la mayor parte de estas escuelas han salido a la luz y buscan activamente nuevos discípulos. Destacados maestros sufíes se anuncian en los periódicos. Todos dan la misma explicación: «Si el conocimiento que tan cuidadosamente ha sido atesorado no es utilizado ahora, pronto será demasiado tarde. Ya no hay tiempo que perder, es el "ahora o nunca" para que la raza humana cambie, para que llegue a su plena maduración, para que descubra y comience a vivir con la vertiente ignorada de sí misma».

Hasta que recuperemos esta parte casi perdida de nosotros y la vivamos, todos los esfuerzos que puedan llevarse a cabo no alcanzarán su oculta meta de lograr la realización humana. Thomas Merton decía: «¿Qué podemos ganar llegando a la Luna, si somos incapaces de cruzar el abismo que nos separa de nosotros mismos?».

Hay en nosotros una fuerte tendencia, una gran necesidad de crecer, de llegar a ser más. Esto es lo que Pir Vilayat Khan quiere expresar cuando dice: «No hay

fuerza tan expansiva sobre la tierra como el alma humana. Ocupa y, a su vez, es ocupada, pero siempre considera su imperio demasiado limitado. Sintiendo que se ahoga, aspira a conquistar el mundo para poder respirar».

La energía bloqueada de este impulso hacia el ser, hacia la potenciación de nosotros mismos, es una fuerza terrible y constituye uno de los factores que nos hace tan difícil dejar de destruirnos mutuamente y parece conducirnos por el camino de la extinción. Sin la otra mitad de nuestro ser estamos mutilados y atrofiados. Sólo cuando la integridad sea restaurada, podremos vivir con nosotros mismos y con los demás la plenitud de la condición humana. La solución radica en trabajar tanto hacia adentro como hacia fuera. Cada mitad no es, por sí misma, suficiente. Debemos trabajar para el bien social, luchando contra la injusticia y el dolor. El mundo cotidiano de la multiplicidad es la mitad de nuestra naturaleza y debemos actuar en él de forma eficaz y enérgica. Pero esto no es suficiente por sí mismo, de la misma forma que la otra mitad tampoco es suficiente por sí misma. Debemos también encontrar y desarrollar lo que está en el interior. «El Reino de los Cielos» está dentro de vosotros, escribía un gran místico. Y Omar el Tendero escribía que tanto el cielo como el infierno están dentro de nosotros.

Hasta ahora, la visión del hombre completo, el discernimiento místico, sólo se ha manifestado en unos pocos. Nunca ha cambiado a la gran masa de la humanidad hasta el punto en que hoy se hace necesario. Las enseñanzas del Cordero de Dios terminaron en Inquisición; los seguidores del Señor Buda y de Mahoma disfrutaron destruyéndose entre sí. Ahora no podemos permitirnos un nuevo fracaso. El gran interés que actualmente suscitan el misticismo y la meditación es una oportunidad que debe ser aprovechada fomentando ese interés y esa necesidad de plenitud. Pero debemos conocer los pasados fracasos con objeto de no volver a repetirlos. Quizás si podemos combinar los nuevos conocimientos que tenemos en psicología y psiquiatría con los antiguos conocimientos de las escuelas de enseñanza mística, podremos propiciar la posibilidad de una humanidad más madura y más completa. Tenemos mucho que aprender y mucho que hacer y el tiempo es corto. Pero esto no debe ser motivo de desánimo, sino más bien de estímulo en la búsqueda de nuestras posibilidades y en el esfuerzo por llegar a utilizarlas. No repitamos con nuestras acciones las famosas palabras: «Nunca se ha hecho y no puede hacerse. Lo dije a Wilbur, lo dije a Orville, y te lo digo a ti. No es posible».

Una cosa está clara. Sólo mediante un esfuerzo para desarrollarnos a nosotros mismos y a los demás orientado hacia la plenitud de la condición humana llegaremos a comprender que el universo es realmente nuestro hogar y que éste es un mundo bueno para el hombre. Comprenderemos así el significado del haiku que Nikos Kazantzakis ponía en boca de San Francisco de Asís:

Dije al almendro,
«Hermano, háblame de Dios»
Y el almendro floreció.

EPÍLOGO

Por Edgar N. Jackson.

Cuando se me pidió que escribiera un postfacio para el libro del doctor LeShan, se me planteó inmediatamente el interrogante sobre la función que debería cumplir un postfacio para un libro tan valeroso, tan provocativo y tan completo.

Tras sopesar la cuestión, se me hizo evidente que su única función debería ser la de ubicar en un más amplio contexto todo lo que le precede, de manera que el significado de la contribución del doctor LeShan a los estudios sobre meditación pudiera ser más plenamente apreciada y más profundamente analizada.

Siguiendo la antigua tradición de la guía espiritual, he participado en la elaboración de este libro en calidad de quien ocasionalmente plantea las preguntas que necesitaban ser planteadas y estimula el proceso de pensamiento cuando éste se colapsa. Ahora, si se me permite, quisiera crear un marco dentro del cual las diversas facetas del pensamiento y la experiencia del doctor LeShan puedan brillar con el esplendor que se merecen y que podría quedar oscurecido por la combinación de su modestia y su cautela científica.

Una miríada de recientes investigaciones ha proyectado su luz sobre la naturaleza del hombre como criatura capaz de un pensamiento creativo sobre sí mismo y sobre el lugar que ocupa en el universo. Esta investigación ha señalado, de formas diversas, que la naturaleza de la meditación es localizar recursos y desarrollar técnicas para la utilización de la energía psíquica.

Algunas de estas investigaciones van más allá de los límites del laboratorio y se centran sobre la experiencia humana, que nunca puede ser arrinconada. Jerome Frank dice: «Jeans y Eddington, Planck y Einstein, son "románticos", no menos de lo que puedan serlo los "científicos ingleses". Sus afirmaciones no descansan en el conocimiento, sino en la fe». Así pues, estamos en compañía de los grandes científicos cuando contemplamos la vida no en los estrechos confines de las fórmulas comprobadas sino en las más atrevidas especulaciones referentes a los fenómenos del hombre y su experiencia.

La meditación se consuma en el punto en que mente y espíritu convergen. La mente es el instrumento que disciplina y el espíritu representa la dotación del hombre que debe ser cultivada mediante un especial control y un esfuerzo sostenido. Es importante, por consiguiente, que intentemos clarificar los recursos del ser que confluyen en el proceso creativo de la meditación.

¿Qué es la mente? ¿Cómo funciona? ¿Qué hacemos con la mente en la meditación?

Básico para cualquier investigación fructífera es el concepto que puedan tener los propios científicos de la mente y de sus resultados, significado y valoración. Sin embargo, cuanto más han sido evaluados los procesos de la mente, más difícil ha llegado a ser explicarlos sobre las bases de los procesos observados. Pues la mente supera en tal medida al cerebro, que el conjunto de sus relaciones sugiere un misterio

de profundas proporciones. Con ninguna otra cosa están tan relacionadas las palabras de Harris Elliot Kirk como con el conocimiento de la mente: «Cuanto más avanza el conocimiento, cuanto más se investiga y se aclaran los procesos de la naturaleza, más nos percatamos de que vivimos en un universo misterioso». El fisiólogo y el psicoanalista ofrecen unos conceptos muy diferentes, aunque quizás complementarios, de la vida de la mente. Sin embargo, ambos apuntan en dirección a aquellas misteriosas cualidades que podrían relacionar el instrumento cognoscente con las fuentes del conocimiento que no pueden ser explicadas por el DNA, la química del cuerpo o las concepciones psicológicas.

Lord Adrian, fisiólogo galardonado con el Premio Nobel, describe la mente como un instrumento creador de energía de profunda complejidad.

Hay aproximadamente diez mil millones de células nerviosas en el cerebro, conectadas por una entrelazada red de hilos, de modo que cada célula rara vez entra en actividad sin ejercer influencia sobre sus vecinas. La actividad esencial parece consistir en un repentino cambio en la superficie de la célula que permite un momentáneo escape de algunas de las molecular. Esta modificación en la superticie puede repetirse a intervalos muy cortos, de manera que la célula puede llegara estar activa e inactiva con una frecuencia de cincuenta veces por segundo; cada vez que entra en actividad, un impulso pasará de ta célula a las células vecinas o más allá de ellas hacia otras partes del sistema nervioso central. Cada vez que las fibras o células nerviosas entran en actividad producen efectos eléctricos: rápidos cambios de potencial correspondientes a los cambios en la superficie de las membranas. Las carga, eléctricas son muy pequeñas y sólo pueden ser detectadas mediante la colocación de electrodos en contacto con las células o con los fluidos y tejidos próximos a ellas, pero, actualmente, amplificarlas hasta que lleguen a ser lo bastante grandes como para registrarlas fotográficamente, es un proceso muy sencillo... Los registros de estas cargas eléctricas muestran que los mensajes que son enviados al cerebro desde los órganos sensoriales están constituidos por impulsos repetidos en las fibras nerviosa... de esta forma, cuando vemos una luz o escuchamos un sonido, lo primero que ocurre en el cerebro es la llegada de una gran cantidad de impulsos nerviosos.

Lord Adrian dice que «los pensamientos ordinarios fortuitos no conllevan cambios generalizados en la actividad celular», pero que la meditación intensa, la concentración o el pensamiento forzado dan lugar a una actividad celular que aumenta la producción de energía eléctrica en el cerebro. Según este concepto, el cerebro es sensible a las leyes que gobiernan el comportamiento de las partículas. Podría ser que la revelación y el fenómeno de la telepatía formaran parte de este comportamiento de las partículas. Ciertamente, la meditación es una forma de concentración que eleva las formas específicas de la sensibilidad.

El enfoque psiconalítico del funcionamiento del cerebro y de los resultados de la actividad mental nos advierten sobre la necesidad de ser cautelosos a la hora de relacionar este fenómeno con aquellas dotaciones y experiencias que podrían

razonablemente explicarlo. La moderna investigación científica ha hecho mucho por proyectar luz sobre los problemas que tradicionalmente han conducido a la creencia en un conocimiento revelado. Esto no significa que tal conocimiento no exista; significa que mucho de lo que inicialmente era atribuido a tales fuentes tendrá que ser reevaluado y matizado a la luz de la nueva comprensión de la estructura de la personalidad y de la influencia de los niveles inferiores de la conciencia sobre la conducta. Esto, a su vez, nos posibilitará el análisis tanto del hombre de mente perturbada como del místico, para atribuir debidamente el fenómeno observado a su fuente verdadera. Sólo entonces enfocaremos con precisión la cualidad única del conocimiento que procede de fuentes directamente reveladas.

Precisemos con claridad en qué consiste la idea tradicional de revelación. La sensación de que la conciencia del hombre tiene capacidad para comunicar con la sabiduría cósmica viene ya de muy lejos. En sus *Instituciones*, Juan Calvino, apoyándose en las pruebas proporcionadas por el mundo de los fenómenos naturales, sostenía que había un profundo *sensus divinitatis* en cada mente humana, que constituye la fuente de la revelación. Schleiermacher llevó la idea un paso más allá hacia lo que para él es *mysterium tremendum*, una elevada conciencia que añade a la razón especulativa las poderosas intuiciones que están enraizadas en los sentimientos.

John Caird trató de llenar el vacío existente entre las dos ideas de revelación -como capacidad de la mente y como desbordamiento emotivo-, reclamando que la verdad es universal, ya sea natural o revelada. «La verdad revelada no puede pertenecer a un orden diferente al de todas las demás verdades que interesan a la conciencia humana... Por el contrario, y según está universalmente admitido, la enseñanza de la revelación encuentra su más clara y de por sí suficiente evidencia en la conciencia del creyente.» Esta conciencia produce una unidad de ser que no es divisible en pensamiento y sentimiento. Pero en la meditación un sentimiento intenso puede ser un estímulo de la actividad mental, y la actividad mental disciplinada puede sacar provecho de las emociones fuertes.

La idea de revelación no sólo se basa en la premisa de que la mente del hombre es capaz de ser consciente del conocimiento cósmico sino también en que, de alguna forma misteriosa, parece existir una iniciativa cósmica que busca hacerse conocida al hombre. Esto indica a la mente que no sólo está buscando sino también siendo buscada. Esta es aparentemente la razón de que algunos místicos alternen entre contemplación y meditación. Así queda implícito en las palabras de John Bailie: «La mente concedora es activa atendiendo, seleccionando e interpretando; pero debe atender, seleccionar e interpretar lo que se presenta ante ella; y, por consiguiente, debe ser tanto pasiva como activa».

La mente concedora es finita y en su funcionamiento está habitualmente limitada por la estructura de simbolización que sirve como instrumento de comunicación. Utilizamos el lenguaje para transmitir ideas. El lenguaje no es la idea, sino el esfuerzo consciente por hacer tangible la idea.

El artista utiliza el lienzo y los colores para comunicar sus más profundas intuiciones. Siente que la comunicación perdería de alguna forma su poder si tuviera que ser expuesta en palabras. El compositor utiliza sonidos para transmitir pensamientos y sentimientos y también siente que cualquier esfuerzo para ponerlos

en palabras oscurecería sus significados más profundos. El místico utiliza el silencio como forma de comunicación cargada de sentido. Así también, los Cuáqueros, concentrándose y utilizando un silencio creativo, emplean una fecunda forma de lenguaje espiritual. En la meditación, algo de la naturaleza creativa del ser alcanza un significado que no está limitado por la estructura simbólica del lenguaje. Las formas empleadas en este proceso creativo varían según nuestra comprensión de la naturaleza del cosmos y de la personalidad humana.

La ciencia se encuentra en un dilema respecto al instrumento conocedor. En última instancia, todos los procesos de la ciencia se basan en la fe en la validez del funcionamiento de la mente, pero el método científico no puede ser utilizado para establecer la validez de sus propias conclusiones. Charles S. Sherrington, psicólogo, constata el callejón sin salida con que se enfrenta la ciencia con estas palabras: «Pensamientos y sentimientos no son reductibles a conceptos. En consecuencia, en nuestro mundo espacial, la mente es algo más fantasmal que un fantasma, invisible, intangible; es una "cosa" que ni siquiera tiene contornos definidos; en realidad, no es una "cosa", pues se mantiene al margen de toda confirmación sensorial».

Así la revelación asociada a la respuesta meditativa tiene una validez por sí misma que no puede ser cuestionada, aunque se puedan hacer razonables esfuerzos para ponerla en conformidad con otros aspectos de lo que llamamos «realidad». El problema de que es consciente el fisiólogo es también el problema del psicólogo. Fritz Kunz resume la cuestión de la siguiente forma:

Un problema realmente decisivo está ahora ante nosotros: Albert Einstein, Max Planck, A. H. Compton, J. C. Maxwell y otros, han demostrado la realidad de algo que sabemos existe, y fácilmente demostrable, pero que está más allá del alcance directo de los sentidos. Si algo real, y sin embargo completamente no-material, puede existir fuera de nosotros, ¿no estamos autorizados a suponer que algo no material pero incontestablemente real -la mente, por ejemplo- pueda existir dentro de nosotros? ¿No será el cerebro del hombre algo más que un instrumento de sensación y respuesta?

La ciencia puede plantear las cuestiones de forma tal que afine el proceso por el que el pensador utiliza su instrumento pensante, pero tales cuestiones no constituyen una valoración definitiva del proceso aludido. Aquí la cualidad de ser alcanza un significado superior a la suma de las partes. Así como el acercamiento científico al cuerpo humano revela un principio o resonancia activa entre el cuerpo y la naturaleza espiritual que en él habita, así también, el estudio de las relaciones cerebro-mente revela la validez de la creencia en una sensibilidad creativa entre la Inteligencia interna del individuo y una Inteligencia más allá de lo individual que no puede ser verificada o denegada por métodos o instrumentos científicos. Sin embargo, la verdadera vida de la ciencia, lo mismo que las realizaciones del ser espiritual, están estrechamente vinculadas a una fe que confía en, y utiliza, los procesos por los que conocimiento, sabiduría y revelación están amalgamados en una forma superior de la experiencia humana, la fe creativa. La ciencia mantiene la tesis concerniente al *factor plus* en la naturaleza de la vida humana. Algo que está más allá de los métodos científicos debe ser utilizado para hacer de este *factor plus* una

realidad operativa en la experiencia humana. Esta importante labor está implícita en los conceptos del doctor LeShan de mente y meditación.

Pero el doctor LeShan no se detiene ahí. Tiene el coraje de adentrarse en parajes aún más misteriosos, aunque siempre con la cautela propia del científico. Como Heráclito, que desarrolló una teoría del espíritu como principio regente de todos los acontecimientos, el doctor LeShan hace frente a las implicaciones terapéuticas y éticas de la meditación. Aquí se adentra en el dominio del espíritu. Si la mente es la fuente de la meditación disciplinada y el espíritu el instrumento para disciplinarla, podemos preguntarnos: ¿qué sabemos realmente de esta fuerza o cualidad de ser que llamamos espiritual?

La cualidad esencial de la naturaleza del hombre ha sido siempre un asunto que le ha preocupado de forma particular. La autoconciencia no es sólo un privilegio, sino también una carga. Los antropólogos interpretan muchos de los antiguos ritos y costumbres de las tribus primitivas como el esfuerzo por abordar el problema de la naturaleza espiritual. A través de la larga historia de su evolución como ser civilizado, el hombre ha propuesto soluciones diversas al problema de su naturaleza espiritual. En ocasiones la ha convertido en el motivo central de su vida y en otras ocasiones ha negado su existencia.

Hace muchos siglos, San Agustín miraba a las profundidades de su interior para encontrar una respuesta intuitiva al problema de su naturaleza espiritual.

La condición de persona del hombre es, por consiguiente, una participación mutua en una fecunda y recíproca comunicación o diálogo. El hombre, aunque se siente solo, está siempre encontrándose a sí mismo. Cuanto más hincapié hace en este diálogo del yo, más profundamente penetra en el propio yo. Mas tarde o más temprano, encuentra lo Totalmente Otro en el interior del yo, Esto implica un alejamiento radical de la nitida escisión entre mundo subjetivo y mundo objetivo que encontramos en el idealismo clásico. Hay una realidad interior que es tan indiscutiblemente objetiva como cualquier otra tealidad.

Con sus propias palabras dice:

No salgas fuera de ti mismo. Vuelve al interior de ti mismo. La morada de la verdad está en el hombre interior. Y si descubres tu propia naturaleza como sujeta al cambio, entonces vé más allá de esa naturaleza. Pero recuerda que, cuando de esta forma vayas más allá, es el alma razonadora lo que estás dejando atrás. Vé, pues, más allá, hacia la fuente en que es alumbrada la propia luz de la razón.

Por tanto, el espíritu del hombre es un profundo patrón o imagen divina interior que está buscando emerger, y aunque los problemas que este emerger lleva consigo puedan implicar contienda, son contiendas que surgen fuera de la totalidad del ser, pero no de diversas naturalezas en conflicto con el interior del ser. De hecho, los precisos ejercicios que el doctor LeShan sugiere en su libro, ayudan a realizar esta unificación interior como, plataforma para la realización espiritual.

Leonard Cottrell considera esta cualidad creativa como esencial para la competencia interpersonal.

El componente es quizás lo menos susceptible de ser sometido a división y definición precisas dentro de variables manejables que puedan ser medidas. Resulta irónico que los así calificados de obstinados científicos y de gentes testarudas y pragmáticas se sientan inclinados a desconfiar de que esta categoría sea objeto propio de estudio científico y sin embargo, exijan el reconocimiento de esta cualidad en compañeros venideros sobre los que recaerá la pesada responsabilidad del liderazgo y la iniciativa.

Esta es una cualidad limítrofe que conduce a un concepto espiritual. Peter Berger, sociólogo, la estudia más profundamente en su libro *A Rumor of Angels, or The Rediscovery of the Supernatural*.

La validez del presupuesto de la naturaleza creativa y espiritual del hombre es atestiguada por David Riesman en su juicio sobre la actitud de Freud hacia el pensamiento religioso.

La religión puede decirnos mucho sobre el individuo creyente y sobre el sistema social en el que vive. Podemos, en términos socio-psicológicos, interpretar el papel que desempeña la religión en la vida del hombre y de los grupos. Pero este papel rara vez es simple y monolítico. Paradójicamente, Freud parece haber entendido demasiado superficialmente la oposición entre religión y ciencia, y se equivocó, al menos en este particular, al pensar que se ha dicho la última palabra sobre la racionalidad del hombre desde el momento en que se le etiqueta como creyente; su religión puede ser el verdadero signo de su racionalidad...

El pesimismo básico de Freud respecto a la naturaleza humana puede haberle impedido para siempre el tener un juicio favorable sobre la respuesta espiritual del hombre hacia la vida.

Jung y Sorokin dieron un largo paso más allá de las vacilantes y cautas afirmaciones de Riesman. Sorokin afirma que la perspectiva mecanicista y materialista de la personalidad trata de limitar el espíritu por la biología, mientras que la perspectiva espiritual pretende comprender la mente en su relación con las fuentes energéticas del cosmos y, por tanto, confiere a la mente una dimensión, un propósito y un significado cósmicos. «Lo inconsciente biológico tiene su base por debajo del nivel de las energías conscientes y lo superconsciente (el genio, el impulso creativo, lo extrasensorial, la inspiración divina, la intuición supraconsciente, etc.) tiene su base por encima del nivel de cualquier pensamiento o energía consciente, racional y lógica».

Las mentes más audaces en el campo de las ciencias de la personalidad están tratando de organizar sus sistemas de pensamiento a fin de dejar un espacio a este elemento espiritual. Sorokin habla de lo «*Idealístico*», Berdyaev proyecta un «Nuevo Medioevo» con su énfasis espiritual; Spengler bosqueja la cultura de una «Nueva Religiosidad» y Toynbee escribe sobre la «Nueva Iglesia Universal». Von Domasus

dice que todo el dominio de la antropología está enfocado hacia el más alto nivel de vida concebible, «El Hombre Religioso»; y Pierre Teilhard de Chardin centra su concepto de evolución sobre la energía creativa que mueve al hombre hacia un estado espiritual de ser. Erich Fromm mira profundamente en el pensamiento de los profetas humanistas del antiguo Israel y ve la vigencia de una esperanza interior y escribe: «Seréis como Dioses». Es dentro del marco de esta audaz línea de pensamiento donde el doctor LeShan analiza en profundidad las necesidades del hombre en un momento de crisis y de ruptura en la historia y ve la validez del proceso interior que puede ayudar al hombre a descubrir su suprema identidad a través de la disciplina y los frutos de la meditación.

Un filósofo, examinando este momento histórico, ve una tendencia entre jóvenes y viejos, en lo que se refiere al alma humana, al desplazamiento entre «lo predominantemente materialista, egoísta, hedonista, utilitario, mecanicista y racionalista hacia lo marcadamente idealista, espiritual, altruista, orgánico y supraconsciente o intuitivo». Quizás el concepto del doctor LeShan de responsabilidad moral, básico para la meditación creativa, pueda servir como antídoto válido para eludir el sinsentido de la tendencia hacia lo sociopático y lo psicopático. Aunque los pensadores sociales han sido más reservados que los físicos y los biólogos a la hora de expresar sus ideas, también han sentido el impacto de tal línea de pensamiento, y de modo alentador ajustan sus teorías sociales en concordancia con esta nueva tendencia hacia la interpretación espiritual de la vida y la organización social de los hombres.

Lo que ha sido objeto de la sensibilidad del hombre a lo largo de su dilatada historia, está siendo ahora vacilantemente reconocido por las ciencias sociales, claramente afirmado en las ramas especializadas de la investigación psicológica y presentado como posibilidad en las ciencias físicas. Nada menos que un científico como Heisenberg escribe:

Los conceptos de «alma» o «vida» no aparecen en la física atómica, y no podrían, ni siquiera indirectamente, hacerse derivar, en calidad de resultados complejos, de alguna ley natural. Su existencia, ciertamente, no indica la presencia de ninguna sustancia fundamental distinta a la energía, sólo demuestra la acción de otra clase de formas que no podemos equiparar con las formas matemáticas de la moderna física atómica... Si queremos describir procesos vitales o mentales, tendremos que abandonar estas estructuras. Puede ser que tengamos que introducir otros conceptos.

Así la teoría del alma, el específico espacio para el espíritu del hombre, emerge desde un nuevo esquema de pensamiento, verificado y verificable, no por las ciencias exactas, pero tampoco en oposición a ellas. Gran parte de la ciencia actual parece coincidir en una intensa sensación de que, en toda vida, existe un espacio especial para la cualidad espiritual. El concepto de espíritu que surge de la investigación científica es diferente en grado pero no en naturaleza al del pensamiento místico, La ciencia sólo puede llegar a demostrar que esta cualidad espiritual existe. Las preocupaciones

de los místicos se inclinan más hacia la utilización de esta energía espiritual en el proceso de la vida.

En sus estudios psicoanalíticos, Jung observó una importante demanda por parte de sus pacientes de encontrar a la vida un sentido espiritual. La ciencia confirma ahora que tal demanda tiene su justificación; y aunque el método científico no pueda recorrer todo el camino, sí puede señalar la dirección hacia una razonable estructura en cuyo marco llevar a cabo la búsqueda. Hace años, Alfred Steinmetz decía que los grandes descubrimientos del siglo xx surgirían del dominio del espíritu. Así parece, aunque la ciencia está haciendo una gran contribución en esta búsqueda del sentido espiritual.

Puede parecer extraño oír hablar a un biólogo como si fuera un místico; sin embargo, Edmund Sinnot escribía:

Todo esto, dice el teólogo, nos lleva a admitir que el hombre es una criatura de Dios, hecha espiritualmente a su imagen y con una chispa divina en su corazón. Lo que hemos llamado el espíritu humano, continúa, surgido de la simple funcionalidad biológica, es mucho más que una emoción carente de sentido y puede ser legítimamente contemplado como, un intermediario entre lo material y lo Divino. Un concepto tal, asustará al biólogo pero tranquilizará al hombre de fe al proporcionarle unos medios razonables, por medio de la naturaleza anhelante e intencionada de la propia vida, para entablar un contacto entre el hombre y Dios. Algunos preferirán creer que lo divino en el hombre ha sido implantado en él por la Divinidad, y otros que se ha desarrollado durante el curso ascendente de la evolución, El aspecto importante es que el espíritu del hombre, que sin duda mora en su cuerpo viviente y material, puede ser contemplado sin impropiedad filosófica como semejante en naturaleza a un más alto Espíritu, en el que, por tanto, podría literalmente decirse que vive, se mueve y tiene su ser.

En las concepciones científicas que apuntan en dirección hacia la irrealizada pero potencial naturaleza del hombre, encontramos justificación válida para la disciplina de la meditación. En la búsqueda del significado cósmico de su especial dotación, el hombre no podrá quedar satisfecho hasta que la imagen vaga se convierta en esencia de la existencia penetradora-de-misterios, inspiradora-de-asombro y reveladora-de-propósitos.

El hombre está constantemente inmerso en tres campos de fuerza y no podría vivir sin su impacto sobre su ser. Aunque difieren ampliamente en naturaleza, no están en conflicto allí donde su espíritu viviente los integra. La radiación cósmica, los campos de fuerza electromagnético y gravitacional, están continuamente actuando sobre la vida. El hombre no necesita comprender su funcionamiento para beneficiarse de su acción sobre su ser. En una forma singular y quizás más enrarecida, está en resonancia con un campo de fuerza psíquica que actúa recíprocamente sobre su naturaleza finita y sobre los elementos intemporales que actúan en el universo y con los que es esencialmente uno. Es encaminándose hacia la comprensión del significado

de esta unidad, donde el místico busca la integración de su ser. La disciplina de la meditación es utilizada con este propósito.

¿Cómo contribuye el proceso meditativo a la sensación de unidad cósmica y de suprema identificación? En la integración de su experiencia, el místico niega la aparición de conflicto o diversidad en la realidad última. Las mentes más pragmáticas han desafiado siempre al místico con los problemas del bien y el mal, lo verdadero y lo falso, lo bello y lo feo, con su aparente contradicción. Pero el místico encuentra la respuesta en una experiencia espiritual exaltada hasta el punto de diluir todas las diferencias en una unidad superior. La actitud de la investigación científica es ahora más abierta respecto a esta idea de lo que lo había sido hasta ahora, pues lo que es visto y lo que no es visto, lo que es experimentado y lo que está más allá de la experiencia en el sentido ordinario de la palabra, ha venido ahora a compartir una unidad activa. Lo que el científico sabe y no sabe, lo que ve y no puede ver, están hechos del mismo misterio, y todos los indicios sugieren que comparten una cualidad común. Esto nos recuerda el juicio intuitivo de Parménides cuando mantenía que la realidad es una e indivisible, y a Heráclito, que decía: «Entramos y no entramos en el mismo río, somos y no somos». Tal unidad es el logro del que se consagra a la meditación como respuesta al espíritu creativo que descubre en su interior. El creciente misticismo de la ciencia es una respuesta comparable al espíritu creativo y contemplativo. Y el espíritu creativo y contemplativo cobra vida en la persona que realiza la difícil tarea de la meditación disciplinada.

¿Puede entonces haber una metafísica de la meditación? ¿Puede haber una filosofía adecuada para explicar los fenómenos que observamos y los objetivos que buscamos? Bertrand Russell vio el problema con claridad. «La metafísica... se ha desarrollado desde sus comienzos por la unión y la contradicción de dos impulsos humanos muy diferentes, uno que incita a los hombres hacia el misticismo y otro que los impulsa hacia la ciencia.» Este conflicto no puede ser resuelto por la ciencia ni por la religión, sino por medio de un esfuerzo filosófico para encontrar una base adecuada a una visión amplia del hombre y su experiencia. Bertrand Russell continuaba: «Pero los más grandes filósofos han sentido la necesidad de ambos, tanto de la ciencia como del misticismo: el intento por armonizarlos ha sido la meta de sus vidas y lo que siempre, con toda su ardua incertidumbre, debe hacer la filosofía, algo superior a la ciencia y a la religión». Es el esfuerzo por descubrir una base filosófica y una fórmula metafísica para la meditación que pueda ser adecuada y válida lo que quizás constituya la más significativa aportación del doctor LeShan a los estudios sobre meditación.

La meditación, como fusión de la mente disciplinada con el espíritu creativo, está arraigada en una fe apremiante. Un argumento convincente podría estar fundamentado en el hecho de que la fe del científico en la capacidad de su propia mente para conocer la verdad es en sí misma una experiencia mística. Platón vio tempranamente que éste era un problema básico de la ciencia. El problema, en la actualidad, sigue siendo básico. Las ideas de Tillich y Einstein podrían ser intercambiables en este punto. Einstein decía:

La ciencia sólo puede ser creada por quienes estén completamente imbuidos de una aspiración hacia la verdad y la comprensión. Sin embargo, la fuente de estos sentimientos surge de la esfera de la religión. A ésta pertenece también la fe en la posibilidad de que las reglas válidas para el mundo de la existencia sean racionales, esto es, comprensibles por la razón. No puedo concebir un científico genuino sin una fe profunda. La situación podría expresarse mediante la siguiente imagen: la ciencia sin la religión está coja, la religión sin la ciencia está ciega.

Participando del mismo espíritu, Tillich decía:

No hay conflicto entre la fe en su verdadera naturaleza y la razón en su verdadera naturaleza. Esto implica la afirmación de que no hay conflicto esencial entre la fe y la función cognitiva de la razón... Por tanto, sería un método muy pobre defender la verdad de la fe contra la verdad de la ciencia el que los teólogos señalaran el carácter preliminar de toda afirmación científica para conseguir una plataforma de interpretación desde la verdad de la fe.

De esta manera, el proceso cognitivo y la fe que implica la utilización de este proceso aparecen como las expresiones válidas de una actitud mística tan básica para la vida que las respuestas son encontradas en la vida más que en la ciencia o en la religión.

Ciertamente, en su acercamiento a una experiencia superior de afirmación de la vida, el doctor LeShan no busca refugio para una retirada segura. Más bien continúa la obra de su amigo Abraham Maslow, que abrió nuevas vías encontrando la forma de elevarla sensibilidad y el nivel de la realización personal. En ningún momento el doctor LeShan viola su método y sus convicciones científicas. Pero tampoco en ningún momento se deja atrapar por irrelevancias científicas. Más bien deja claro que para descubrir en la vida la fecunda recompensa de la meditación, deberá ser utilizado el disciplinado planteamiento de la mente científica, aunque las investigaciones vayan más allá de los campos familiares y de los caminos claramente trazados.

Afortunadamente, este no es un libro sólo para ser leído. Es una invitación a poner a prueba los presupuestos que tienes sobre tu vida. Te pide que te preguntes a ti mismo cómo usas tu mente y cómo concibes tu espíritu. Te invita, además, a que pongas a prueba las premisas del libro y aceptes la dura tarea que es esencial para descubrir la dormida o inutilizada dimensión de tu propio ser que te llevará hacia la persona autorrealizada, completa en sí misma, que puedes llegar a ser. En este camino, puedes disfrutar no sólo de una importante experiencia mental y espiritual, sino que también puedes encontrar esas poderosas fuerzas terapéuticas que han sido puestas en acción en tu vida para cambiar tu visión de ti mismo y tu concepto del universo del que eres una parte. Entonces el libro habrá cumplido su propósito de hacerte una persona más completa y más consciente. Así el doctor LeShan te ayudará, de la misma forma que ha ayudado a otros muchos con sus programas de enseñanza, a descubrir el yo cuya existencia ignorabas.

Cómo meditar