

## Claves de la meditación

**Julián Peragón:** Por un lado la palabra meditación aquí en occidente, quizás a diferencia de oriente, da pie a una cierta confusión. Meditar sobre algo, en el sentido de reflexión, no es propiamente meditación y quizás es preciso clarificar qué entendemos por meditación.

**Fernando Rodríguez:** Yo también creo que el concepto meditación está cargado de mucho prejuicio en occidente, de manera que todavía encontramos mucha gente que piensa que la meditación es alguna cosa extraña, esotérica, que tiene que ver con no pensar o con algún tipo de actividad, que resulta difícil a la comprensión de lo que es hacer algo. Se identifica mucho con el no hacer. Y es verdad que la meditación tiene esa carga o idea de no hacer, pero de la misma manera que no hay nada que hacer hay una mente que indaga, que se interesa por todo lo que sucede tanto dentro como fuera del organismo. Es decir, para mí la meditación sería desarrollar un estado nuevo de conciencia que tendría la capacidad de observar lo que pasa en el exterior y en el interior del organismo.

**Julián:** Pero no a través de un proceso de pensamiento como lo conocemos en la conciencia de vigilia.

**Fernando:** Exactamente. Meditar no es pensar pero no quiere decir que en la meditación no haya pensamiento, porque el pensamiento es una de las múltiples actividades que están sucediendo sin cese en el organismo y alrededor del organismo. Es uno de los objetivos de esa observación. Poder

observar el pensamiento.

**Julián:** A mi me parece que la meditación marca un contrapunto a la vida ordinaria que cada uno lleva, es como por un momento salir de lo profano y conectar con lo sagrado, si tuviéramos que poner una oposición. En este viaje de ida y vuelta ¿Cómo volvemos a lo real de la vida después de la meditación?

**Fernando:** Desde lo que ha sido mi práctica de la meditación y la instrucción que yo doy sobre la meditación, lo sagrado solo empieza a aparecer en determinado momento una vez avanzado el proceso. Es decir, que yo por ejemplo...

**Julián:** o sea que en las primeras etapas uno no conecta con lo sagrado...

**Fernando:** No. Yo creo que en las primeras etapas estoy más de acuerdo con la concepción de Alan Watts (creo que es de Alan Watts) de la meditación como un deporte evolutivo, pero un deporte en el que todas las facetas del ser se ponen en juego y por tanto es el pensamiento, es la emoción, es la sensación, todo está presente y todo tiene que formar parte. Es un movimiento integral del ser, todo el ser participa en la meditación. Y, en ese sentido, es un deporte porque tiene ese aspecto que nosotros identificamos con el deporte de algo físico, porque hay que mantener el equilibrio, hay que mantener una verticalidad, hay que mantener también una atención y quizás la diferencia es que esa atención da un paso hacia atrás y no

busca un objetivo determinado, no quiere cumplir o llegar a un determinado sitio, ni a un estado de conciencia concreto, sino que está en la observación de lo que está pasando.

**Julián:** Yo creo que estamos de acuerdo en que la meditación es un elemento universal porque se da, aunque de diferentes formas, en numerosas tradiciones. Hay técnicas dentro de la meditación más de concentración, o de disolución, o más en la estática o más en lo dinámico, con soporte o sin soporte. Pero así a simple vista parece que entre ellas no haya nada en común porque las formas son tan diferentes. Pero, en el fondo, ¿Hay algunos elementos en común?

**Fernando:** Hay elementos en común pero las formas también determinan mucho el tipo de experiencia. Por ejemplo se puede trabajar con objetos externos para trabajar lo que es la concentración psicológica y eso puede ayudar al principio, porque no tenemos ese hábito o esa costumbre. Podemos trabajar con objetos internos y entonces estamos ya habitando el cuerpo y escuchando lo que viene del cuerpo. Podemos, incluso, hacer meditaciones muy activas, en las que existe mucha actividad física, pero que siempre tiende a ser una actividad repetitiva, que lo que busca es bloquear o cortocircuitar lo que son los hábitos mentales, lo que son los hábitos físicos y una vez que aparece ese cortocircuito es cuando uno escapa de observar de otra manera. Observar de otra manera el funcionamiento de la mente, observar de otra manera el funcionamiento del cuerpo, de la parte más física, etc.

**Julián:** Pero ¿estarías de acuerdo en que la gran mayoría de técnicas meditativas buscan conseguir presencia o conciencia, o trascendencia en algún punto, aunque sea de diferentes maneras?

**Fernando:** Sí, por supuesto. Por ejemplo al principio sí que creo que el trabajo tiende mucho más a observar lo que es nuestra cotidianeidad, nuestra actitud cotidiana: qué está pasando en el pensamiento, cuál es el tono emocional en el que me encuentro, si estoy más bien iracundo, si estoy más bien perezoso, el tono de fondo, cómo son las sensaciones, cómo aparecen; en fin, toda esta parte que es mucho más de ser consciente de lo que está pasando y luego hay un momento en el que nos vamos enfrentando cada vez más imperativamente a dualidades que son los límites de nuestra forma de estar en el mundo, nos enfrentamos a las dualidades como la dualidad de sentirse uno mismo como algo completo a sentirse como parte de algo que es global, por ejemplo. O nos enfrentamos a que trabajando en la presencia nos damos cuenta de que siempre que caemos en el juego de estar en el pasado o en el futuro, estamos buscando algún tipo de provecho, algún tipo de refugio en alguna pertenencia, pertenecer a un grupo, pertenecer a una religión, pertenecer a algo que nos separa del resto de la humanidad. O nos damos cuenta de que mientras estamos en el pensamiento estamos dando nombre y estamos dando forma a todo lo que hay y entonces no hay manera tampoco de salir a través de los pensamientos, estamos atrapados en los pensamientos y hay un momento en que esto tampoco sirve, el nombre y la forma. Y, por

ejemplo, también las dualidades como el cuerpo y la mente ,o el dentro y el fuera, por decirlo de otra manera. Hay momentos en la meditación en los que uno se ve muy interpelado por esas dualidades, son momentos de transición, momentos de cambio en la forma de meditar seguramente.

**Julián: Seguramente hay una cierta arquitectura de la meditación o unos protocolos más o menos adecuados, dependerá también de cada tradición, pero ¿hay algunos elementos muy básicos, generalizables, de esa arquitectura?**

**Fernando:** Sí. Yo siempre suelo repetir estos tres elementos: la capacidad de volver la atención a un sitio que puede ser un objeto externo o un objeto interno (por ejemplo en el Vipassana la presencia plena, la conciencia abierta, estar atento a todo lo que pasa dentro y fuera) sería uno. El segundo es la pasividad, es decir, la mente no reactiva, cuando tomamos conciencia de que estamos pensando, cuando tomamos conciencia de que estamos atendiendo a un dolor, a una tensión, a una emoción, etc., no empezar a dar significado a eso que has percibido sino simplemente quedarte ahí observando, quedarte en la pasividad y simplemente dejar que eso vaya poco a poco, y esto sería el tercer elemento, es decir, ser receptivo a eso que has tomado conciencia.

**Julián: Como un no juicio...**

**Fernando:** Sí, efectivamente. La forma más fácil de decirlo quizás sería no juzgar,

pero por darle como dices tú unos pasos generales, a mi me gusta hablar como de estos tres elementos: el enfoque, la pasividad y la receptividad.

**Julián:** Quizás podríamos intuir que la meditación de entrada no es apta para todos, como si requiriera una previa salud mental o un bagaje interno o una preparación corporal, etc. Pero por otro lado, ¿toda técnica es válida para todos los que ya están en un cierto nivel o cada uno requiere un acento determinado, unos protocolos distintos?

**Fernando:** Este es un tema muy controvertido y yo creo que depende más de la intensidad de la práctica, del compromiso de la práctica, que de otras consideraciones. A los grupos que hago de instructor como introducción a la meditación, acude gente tanto que es borderline, como gente con dificultades de represión y de alienación, neuróticos de todo tipo, como psicópatas, como cualquier tipo de persona y, hasta ahora por lo menos, yo dejo que el proceso transcurra con normalidad en la medida en que veo que consiguen una cierta calma, una cierta tranquilidad. Normalmente las personas conocen muy bien, inconscientemente, cuales son sus límites y nunca, o casi nunca, son raras las veces en las que alguien traspasa ese límite en el que se siente seguro, es decir que, la meditación en este caso, practicada de una forma excesiva, podría llevar a un desequilibrio a ese tipo de personas, pero generalmente nadie traspasa ese umbral. Sin embargo, sí consiguen la parte beneficiosa de la meditación que puede ser calma y una cierta creatividad al establecer unas

nuevas formas de estar en el mundo, hasta el punto en que he visto a personas que podrían considerarse esquizofrénicas y que a través de la meditación han llegado a no sé si decir neurotizarse o algo parecido. Esto que digo reconozco que es muy arriesgado, sobretodo con maestros de meditación o instructores de meditación que no tienen una formación psicológica muy profunda y que pueden desconocer las consecuencias de la práctica y que solucionan todos los problemas con más práctica o con más de lo mismo.

**Julián: Pero, a parte de esto que aclaras, ¿tendría que meditar igual una persona más de naturaleza mental o más emocional o vital con la misma técnica?**

**Fernando:** Normalmente las personas escogen el tipo de meditación que va más con su estilo personal porque ese es el camino seguro, pero es posible que si se atreviesen a practicar formas de meditación que no tienen mucho que ver con su estilo avanzasen más rápidamente. Yo, por ejemplo, mi temperamento diríamos es muy disperso, tiene muchas dificultades con la concentración y, sin embargo, para mi la meditación ha sido el grandísimo descubrimiento, yendo quizás un poco en contra del estilo que yo hubiese escogido naturalmente, que hubiese sido más otro tipo de meditaciones más activas, con mucho más movimiento, etc. A mi el hecho de la inmovilidad, el hecho de la verticalidad, el hecho de estar tiempo y tiempo y tiempo me ha enseñado mucho de concentración, de atención y quizás de otra manera no hubiera llegado, si hubiese sido una cuestión de preferencias. Entonces, pienso que cada uno

encuentra su camino y hay que aceptar las cosas también como son, nunca forzar los procesos de otras personas, dejar que cada uno siga su proceso en la medida, en la intensidad en la que él se hace cargo de su proceso. Porque, por lo menos tal como yo practico la meditación, no hay de por medio una demanda terapéutica, no hay de por medio una petición de salud psicológica o de algo por el estilo sino simplemente hay el placer, la necesidad o el gusto por hacer una práctica meditativa. La gente que se acerca a practicar conmigo ve que hay una práctica de meditación y se acerca a la meditación. Solo cuando la persona empieza a hablar, a pedir orientación, uno puede intervenir pero teniendo muchísimo cuidado de no alterar para nada lo que sería el proceso natural de esa persona.

**Julián:** Dentro del mismo proceso meditativo, pongo un ejemplo: cuando vamos por medio de la ciudad y nos sentimos perdidos tenemos unas coordenadas, el nombre de algunas calles para poder orientarnos. Meditar es caminar por un terreno interno ignoto, vamos por lo desconocido. De la misma manera que en el yoga a los alumnos les digo: cuando hacemos una âsana y sientes que la postura es inestable, que la respiración pierde profundidad, que hay dolor o que se pierde la concentración, pues eso son señales de que es suficiente o de que no se está haciendo bien ¿Hay algunas señales o marcas que podemos reconocer cuando estamos meditando?

**Fernando:** Ahí también la variabilidad es inmensa, cada persona tiene su propio camino dentro de la meditación, entonces al

principio sirven los instructores y sirven las instrucciones que han pasado de generación a generación durante siglos y siglos, de maestro a maestro, puede ser útil. Pero no muy avanzado el proceso se convierte en algo absolutamente creativo y es la propia persona la que va guiando, la que va buscando, la que va encontrando y además muchas veces se encuentran límites, lugares donde se estanca. Hace poco un amigo me decía: hombre es que yo llego a un especie de estado de samâdhi, en el que me siento muy agradablemente instalado, en el que es una especie de sensación muy beatífica, muy bonita y yo le decía: pero bueno, pues que bien, y entonces ¿Por qué me lo cuentas? ¿es que hay algo que te preocupe en ello? ¿es que falta algo, entonces, y estás buscando que yo te diga alguna orientación? ¿qué estás buscando exactamente? Porque tú me estás hablando de algo muy placentero y ¿hay algo que falta? Y decía: Sí.

Normalmente si uno no llega a percibir que está muy bien pero que a pesar de estar muy bien algo falta, es absurdo que intentes dar una indicación o que des una sugerencia, esto tiene que partir de la propia persona y hay que encontrar ahí ese autoengaño que está funcionando. Entonces para las personas que tienden a buscar o que tienden a instalarse en estados mentales agradables como éstos, probablemente sí que tienen que introducir elementos nuevos dentro de su meditación, meditar por ejemplo con cadáveres o con cuerpos en descomposición, porque probablemente las personas que se apegan a situaciones agradables lo que no quieren ver es que hay elementos que no son bonitos en la vida y que son tan de la vida como

los momentos bonitos: la muerte, el sufrimiento, etc. Es decir, ahí esa persona probablemente se había encontrado con un límite, con un tope y sabía inconscientemente, aunque su pregunta era una pregunta casi retórica o, incluso, irónica porque él mismo no sabía buscar la respuesta, porque él había empezado la meditación buscando ese estado pero sin embargo había una forma ahí, algo que ronroneaba, que decía esto no ha acabado, esto no puede acabar aquí.

**Julián: Sería la percepción de un techo, aunque agradable y beatífico, pero un límite.**

**Fernando:** Y que luego en la vida cotidiana desaparecía, no le rendía. En la vida cotidiana probablemente se había estancado en actitudes muy neuróticas, y se decía ¿cómo puede ser que esté trabajando de una forma integral con mi ser y que efectivamente llegue a lo que yo un poco conscientemente buscaba cuando llegué a la meditación, pero que esto no tenga una trascendencia en la vida, que no me haga capaz de vivir más felizmente fuera de ese estado que consigo después de cuarenta minutos de estar sentado, o después de treinta y cinco minutos de estar sentado, de mantener un ritmo en la respiración, una forma de atención, etc., etc.? Cuando todo esto desaparece ¿qué pasa?

**Julián: La siguiente pregunta va a un punto más en el sentido de que, quizás no lo hemos comentado, pero la meditación apunta a una trascendencia del ego, pero nos hemos**

dado cuenta de que a menudo los frutos de la meditación, son reapropiados por el mismo ego al cual se ha querido traspasar, convirtiéndose en un ego más sutil, sibilino, que incluso da muestras de aparente humildad y que precisamente este reapropiarse de esos frutos del trabajo meditativo interfiere en el mismo proceso ¿Qué nos dice la tradición ante ese nuevo ego espiritual, sutil?

**Fernando:** Es un tema complicado porque, como hemos dicho antes, cada persona tiene su propio proceso y el proceso de esa persona no puede ser juzgado como bueno o como malo desde fuera. Yo creo que restos de elementos egoicos quedan a lo largo de casi todo el proceso, yo considero que habrá muy pocas personas en el mundo que hayan trascendido casi todos estos rasgos, porque al ser un trabajo tan integral es un trabajo que dura normalmente para toda la vida, que es algo que siempre hay algo nuevo que descubrir y hay algo que descubrir siempre también en esa parte de la meditación que es la intención. Es muy probable que estas personas hayan depurado su intención hasta cierto punto y estén obrando de una manera que en su fuero interno consideran justa, consideran adecuada, consideran equilibrada, hasta que la misma práctica de la meditación les dé otro revolcón, a la vuelta de la esquina probablemente se encuentren otro revolcón y tengan que mirar otra vez de frente al propio monstruo y ahí es donde estamos todos.

**Julían:** La pregunta que te iba a hacer a continuación tiene que ver con esto. Si la meditación fuera una escalera, cada peldaño

sería la salida entre comillas del peldaño anterior y, a la vez, la resistencia del siguiente peldaño. Es decir, en cada etapa hay un avance pero también un riesgo ¿podríamos nombrar algunos de estos riesgos u obstáculos que el meditador se encuentra en el camino?

**Fernando:** Los obstáculos en la tradición budista están bien establecidos y nos hablan del deseo, el deseo nos acompaña durante casi todo el camino, como decían los autores del anti-Edipo, somos máquinas deseantes y el deseo es de alguna manera el motor de buena parte de la vida. Y como la otra cara de la moneda del deseo es la aversión, pues deseo y aversión son dos elementos que probablemente nos acompañarán durante casi todo el camino, por no decir todo. También debemos tener en cuenta que la meditación no es algo muy mecánico en que se pueda decir que se soluciona un problema para siempre, sino que depende de circunstancias externas que tienen tanto que ver con la naturaleza como con las propias sociedades y culturas. Hay días en los que una meditación es muy calmada y determinada cuestión, que muchas veces es hasta imposible de descubrir, hace que al día siguiente tu meditación sea inquieta, por ejemplo, y vuelva otra vez la inquietud que tú pensabas haber superado, o depende también de épocas del año, etc., uno se puede encontrar en que esa pereza que también parecía haber desaparecido vuelve a aparecer y esta allí otra vez llamando a la puerta. Y luego de todas formas dicen que la vanidad debe ser de las últimas pasiones digamos por poder superar, no en vano al principio la meditación se hace con esfuerzo, luego ese esfuerzo tiende a ceder, pero cuando el esfuerzo tiende a

ceder eso hace que uno se sienta más seguro de su camino y le resulta también más difícil comprender que los demás no vean como uno ha avanzado y como uno tiene esa razón y esa práctica que le ha hecho llegar hasta allí, que no lo perciban. Y también ahí pueda haber otro enganche, un cierto resentimiento porque los demás no aceptan el nivel que tú consideras que tienes, o sea que trampas hay a lo largo del camino, casi siempre, dependiendo de los momentos, dependiendo de las circunstancias, de la sociedad en la que vives, etc. Todo nos afecta y por mucho nivel de organización que tengamos yo creo que no podemos considerarnos separados ni diferenciados de la naturaleza en la que vivimos, de la sociedad en la que vivimos, etc.

**Julián:** Yo me imagino que hay momentos de extrema lucidez o claridad que si persisten pueden ser síntoma de un nuevo engaño, porque la vida no es solamente claridad sino que uno sigue estando en el misterio.

**Fernando:** Eso es, por eso es una cosa que en nuestra escuela de meditación de Sâdhana hemos puesto como la frase más indicativa que es esta frase de Suzuki, que hemos repetido varias veces aquí durante este encuentro, y es "la iluminación en esencia no existe", no existe algo llamado iluminación sino que existe una actividad iluminada, existen momentos en lo que, por un gesto o una práctica continuada o por cualquier circunstancia uno se encuentra en un lugar que es precioso, brillante, maravilloso, pero no es garantía de que a los cinco minutos eso permanezca ni nada por el estilo.

**Julián:** Demasiada técnica sin corazón quizás nos pueda llevar a una cierta insensibilidad, demasiado corazón sin técnica a una dispersión o a una escapada imaginativa, conjugar ambos en un buen equilibrio no debe ser fácil. ¿Cuáles son esos puntos que hemos de recordar para que haya un buen equilibrio?

**Fernando:** Dado que la técnica tendría algo más que ver con una consecuencia de un análisis, la técnica la ubicaría más en el ámbito del intelecto que organiza, ordena un tipo de actividad. Entonces la técnica fríamente acaba con lo que es el sentimiento, el sentir, con lo que viene del corazón, pero tampoco creo que los dos elementos sean suficientes. Creo que, como decía Urdier, quizás lo más complicado de este proceso es el despertar o redespertar el instinto. El instinto es algo tan difícil de despertar que tiene que ser a menudo una situación muy fuerte del exterior la que de alguna manera despierta otra vez eso que viene de abajo, que es lo que en realidad anima todo lo demás. Entonces hay que reencontrar el instinto, que es la vibración inicial, el empuje primero que hicimos para salir del útero, algo que es de un orden muy primitivo, que es de un orden muy terrenal, que es de un orden muy femenino y luego hay que aprovechar esa capacidad de organización, de análisis, de clasificación que da el intelecto, y esos dos son los que tienen que juntarse, no el corazón. Porque el corazón es el que tiene que acoger a esos dos y el que tiene que saber moderarlos de alguna manera, ahí veo un poco el equilibrio. El equilibrio entre lo de

arriba (más masculino, más Zeus, más recto, más directo) o como dirían los tibetanos la mente iluminada en el loto de la conciencia individual. Esos dos elementos tienen que juntarse en el ámbito del corazón y es el corazón el que efectivamente intermedia entre esas dos fuerzas.

**Julián:** Yo muchas veces me he hecho una pregunta y es si era necesario centrarse en una tradición determinada, segura por el paso de los siglos, o bien había que hacer una buena síntesis de los aciertos de las diferentes tradiciones en estos tiempos y adecuada a nuestra realidad. Por momentos he pensado que había que beber de la estabilidad de una tradición pero por momentos he pensado que había que arriesgarse a una cierta síntesis. ¿Cómo lo ves?

**Fernando:** Por mi biografía yo soy un transgresor, de manera que se puede decir que me he metido en todos los charcos y eso me ha hecho aprender y también por esa actitud en el camino he recibido muchos golpes, entonces yo provengo de lo psicológico y llego al ámbito de la meditación y estudio las tradiciones pero me resulta difícilísimo recordar cualquier término hindú, tibetano o cualquier cosa por el estilo y nunca hablo de ellos en los trabajos que yo hago, porque los entiendo desde mi cultura, los entiendo desde mi bagaje y mi bagaje es muy de naturaleza y no utilizo mucho ni términos esotéricos ni razonamientos muy elevados, ni cosas por el estilo. Yo creo que no es una simple cuestión de eclecticismo, yo creo que he trabajado con rigor y con profundidad, así lo quiero ver, pero sin embargo todas esas

cosas que he aprendido y por las que doy gracias a todas las generaciones pasadas tanto del este como del oeste, pasan por un pequeño deshecho del universo que soy yo y toman esa forma, de manera que cuando yo explico como se puede hacer una postración pues puedo mentar el origen y puedo hablar de porqué se hace eso y de como se hace en el budismo tibetano, etc., pero yo lo explicaré más como un ejercicio energizante, que estira las cadenas musculares, que permite profundizar la respiración, en el que por ejemplo en este caso la actitud mental que en el ámbito del budismo tibetano sería la de ir creando ese tanque interno, ese objeto de meditación interno (primero mantenerlo, primero un budita pequeño al que luego se le añade algo y luego algo más, y ese objeto de la mente mantenerlo durante tiempo, que sería la práctica de la meditación mientras vas haciendo las postraciones), pues yo lo modifico y intento que la gente que hace la meditación se encare, vea la mirada de gente que ha sido importante en su vida en cada postración, que honre a un personaje importante de su vida, que no solo tiene que ser personajes que te han enseñado porque han sido buenos contigo sino personas con las que tienes conflictos, has tenido conflictos, has tenido dificultades y teniendo su mirada frente a tu mirada, honrarle y estirarte en la postración y darle la bienvenida a tu vida, a tu interior, porque es parte de ti, porque no es nada diferente de ti.

**Julián: No sentirse constreñido por la tradición. Entendiéndola pero dejándola actuar.**

**Fernando:** Eso es.

**Julián:** Y aquí entra una de las preguntas delicadas: la importancia o no de un guía o un maestro. ¿Qué hay detrás del maestro? Si detrás de un maestro hay una reverencia a una buena pedagogía o una reverencia a una jerarquía.

**Fernando:** Aquí también las tradiciones difieren bastante. Está por una parte el gurú en su concepto más tradicional al que uno se entrega con devoción y frente al que no hay crítica ni respuesta posible, sino que uno acepta en su totalidad y todo lo que venga de él se considera bueno y necesario. Estaría también la imagen o el arquetipo del maestro, por ejemplo más característico de otras escuelas tipo Zen, que también tiene una consideración de el que sabe y el que ha recorrido el camino y domina una técnica que es lo que quiere decir la maestría, etc., etc. Mi estilo es más el amigo por decir de alguna manera, el que ha hecho un poquito más de meditación que tú y puede decirte en un momento dado una palabra que te pueda orientar, puede sugerirte un ejercicio que pueda ayudarte a pasar por un momento de dificultad, pero sin otra consideración que la de una persona que ha hecho un poco más de meditación que tú. Me siento más identificado con esta forma de trabajo y creo que en una sociedad moderna del siglo XXI como la nuestra esta forma va más, porque la gente debe de encontrar su autonomía, lo cual no quiere decir que no tenga devociones ni que tenga sus propios dioses personales y sus historias transferenciales que solucionar, pero yo no me hago cargo de esas cosas como instructor

de meditación. Si alguien quiere hacer un proceso terapéutico o si alguien quiere seguir un tipo de escuela de pensamiento o de religión o lo que sea es muy libre de hacerlo, pero en la práctica de la meditación que yo hago me parece que es más honrado el permitir esa autonomía del que inicia el camino y el darle la responsabilidad de que es su camino, y yo estoy ahí siempre cuando necesite alguna cosa, pero sin crear ningún lazo dependiente que al otro le acabe quitando esa capacidad creativa que es lo que quiero además que se ponga rápidamente en marcha cuando alguien empieza con la meditación.

**Julián:** Esto es importantísimo. Nuestro ego es occidental y nosotros hemos crecido en la idea de que el respeto no pasa necesariamente por una aceptación completa del otro, por muy maestro que sea.

**Fernando:** Incluso eso podría ser un poco regresivo en muchos casos y crear situaciones un poco sectarias y eso no nos puede servir ahora. Puede servir si montas un grupo muy cerrado pero que tendría que ser muy oscurantista, tendría que basarse en el secretismo y en cosas por el estilo y en este momento histórico yo creo que cualquier cosa que se acerque a eso, a un grupo que se autodefina como diferente del resto de los humanos, del resto del mundo, está creando ya una diferencia que es regresiva. Ahora lo que tenemos que hacer es desarrollar esa conciencia mundicéntrica, en la que las únicas fidelidades a las que creo que merece la pena servir es al género humano en su globalidad, sin excluir ni una sola de las personas que existen en el planeta y a la

biosfera que es la que nos permite que continuemos aquí, que esta aventura maravillosa de la evolución continúe.

**Julián: No solo se puede hablar de los efectos benéficos de la meditación: calma, concentración, etc., etc., sino también hay que hablar de esos momentos donde aparecen los miedos, las angustias, las dudas, las ansiedades y es como que aunque esté bien se despiertan los demonios internos, pero mi pregunta es ¿Hay que bajar necesariamente al infierno? ¿Bajar al infierno es revulsivo, es sanador y purificador?**

**Fernando:** Creo que no queda otro remedio porque en nuestra biografía individual evolutiva impenablemente ha habido represión y ha habido alienación. No he encontrado personas en este mundo que no hayan sufrido un cierto grado de alienación y de represión, producto de la sociedad en la que vivimos, producto de la cultura en la que vivimos y detrás de donde se esconden los fantasmas y los infiernos. Cuando uno rompe el bloqueo represivo, cuando uno descubre su incapacidad de amar o de relacionarse con el otro, es cuando se abre la caja de Pandora y aparece todo eso que está ahí escondido. En mi trabajo en la universidad, donde también tenemos grupos de meditación, la gente joven al principio se acerca a la meditación con curiosidad diciendo hay que bien me voy a relajar, pero cuando a la sexta o a la séptima sesión empieza a removersele todo un poco, piensa ¿pero esto qué es?, yo vengo aquí a relajarme no vengo aquí a salir como un espitado, ansioso y no sé que y normalmente abandona, porque están en otro punto

evolutivo en el que les interesa más descubrir el exterior que mirar en el interior y entonces cualquier cosa que dificulte ese aparecer en el exterior como alguien merecedor de afecto, guapo o interesante pues lo rechazan bastante. Es más fácil que las personas de edad que de una manera u otra ya han sentido el sufrimiento en sus carnes, cuando llega esa fase de la meditación, sean más tolerantes por decirlo de alguna manera y comprendan que es una parte del proceso y empiece incluso a interesarles, que hay algo que indagar, que hay algo que descubrir, algo que hasta ese momento había permanecido oculto, les interesa más.

**Julián:** Siempre a un nivel simbólico he asociado la postura meditativa a la muerte en el sentido de que es no acción, quietud, silencio, como si uno representara en cierta medida la postura del cadáver. Entonces es cierto que fuera parece todo muerto aunque por dentro está todo vivo, precisamente la posibilidad de descubrir esa vida interna porque lo de fuera se ha agotado ¿Es la meditación el arte de aprender a morir a cada instante para percibir con más nitidez la vida?

**Fernando:** Pues sí, efectivamente lo es. Los grandes investigadores y estudiosos de la meditación dicen que la meditación en realidad no modifica para nada el proceso evolutivo de las personas, es decir, las personas van a pasar por los mismos estadios, momentos que pasarían si no meditasen, lo único que hace es acelerar el proceso. Y lo único que hacemos durante la vida es acelerar el proceso de autoconocimiento y entonces lo que hacemos

es ir descubriendo los elementos que componen ese sujeto que creemos que somos, ese sujeto que es capaz de observar al principio, que luego ya no necesita observar y que acaba fundiéndose a todo aquello que cuentan las tradiciones. En el fondo es el descubrir que la muerte es como la inmersión en la vida, como que el sujeto al final no es más que un momento de esa vida, es un regalo de la vida que nos ha tocado y que durante un tiempo te acompaña pero que acaba desapareciendo, y entonces lo realmente duro es precisamente aceptar la muerte del sujeto y la muerte del yo, por lo que se cuenta. Ahí debe de existir una tensión tal, incluso somática, de enfrentarse a ese final que hay muchas personas que a pesar de que están allí muy cerca no acaban de completar ese círculo. Creo que en el fondo es aceptar la muerte de una conciencia separada o una conciencia diferenciada y aceptar al mismo tiempo que uno forma parte de la vida en general, de lo que es la vida. Es un poco contradictorio pero no hay muchas más formas de explicarlo.

**Julián: ¿Podrías recomendar a nuestros lectores algunos libros que pudieran ser estimulantes de esta vida interna que descubre el meditador?**

**Fernando:** Sí. A mi me gustan mucho por ejemplo los libros de Jack Kornfield, Camino con corazón, ed. La Liebre de Marzo, o Después del éxtasis la colada, ed. La Liebre de Marzo; Goldstein tiene de una manera más estructurada Vipassana de editorial Kairós, que es más transmisión directa de lo que puede ser la tradición y últimamente muy adecuado para personas

occidentales está Wes Nisker, La naturaleza de Buda, también de la editorial La Liebre de Marzo, que reivindica este punto de vista muy naturalista del budismo, entiende que Buda es un biólogo y que cuanto más avanza la ciencia más descubre que aquello que decía Buda solo tenía que ver con la biología, con la vida, como decíamos antes, y mucho menos con aquello del esoterismo, o las cosas ocultas o los poderes o las cosas estas. Y luego dentro de los que es ya los caminos más por decir intelectuales o más de la no dualidad, más filosóficos como el Vedanta, etc., la editorial (Gaya) he visto que ha publicado La paradoja divina de Sesha (Ivan Oliveros) y me ha parecido también un libro que puede ser muy iluminador sobretodo para practicantes más avanzados, que ya llevan un tiempo meditando y comprenden en que consiste el trabajo.

*Con agradecimiento a Silvia Palau por la transcripción de la cinta y su colaboración con la revista.*

---

## **La meditación y la mente**

La meditación es un yoga, un ejercicio de unificación. Un ejercicio que voy a intentar presentar como conteniendo dos ciclos: al principio lo que se pretende unir es el cuerpo y la mente, después, el sujeto resultante con el Universo.

## EL CUERPO EN LA MENTE

El primer ciclo, el que se refiere a la dualidad mente-cuerpo, plantea un problema típicamente occidental. Desde que existe la autoconciencia somos conscientes, en cierta manera, de la diferencia entre cuerpo y mente, Sin embargo, el mundo contemporáneo sufre en gran medida por su disociación. Esa disociación se debe a la ignorancia de los seres humanos para utilizar el impulso vital en beneficio de la biosfera, la tierra y la convivencia respetuosa.

Como mi tarea es estructurar un discurso sobre la meditación y la mente, la cuestión de las palabras y sus diferentes grados de profundidad y amplitud se plantea ya desde el título. ¿Qué es la mente?

En nuestro entorno cultural, hablamos de mente, para referimos a cosas como la conciencia, los sentimientos, los pensamientos o el yo. En definitiva, a cosas que carecen de localización espacio-temporal, es decir que carecen de extensión. Sin embargo, cuando hablamos de cuerpo estamos hablando de su materialidad, es decir, la carne, las vísceras o el cerebro.

Esta disociación nos enfrenta a dos verdades evidentes pero contradictorias:

La verdad de la ciencia, según la cual, la realidad está compuesta de elementos materiales mayores o menores y ninguno de ellos ni sus combinaciones posibles explica la existencia de la mente, por lo tanto la mente no existe.

La verdad de la experiencia inmediata, lo que vivimos de la realidad, el mundo

interno, la subjetividad, que nos informa continuamente sobre diversos aspectos del mundo externo e interno.

Tradicionalmente se contemplan dos soluciones básicas con diferentes variantes: Dualismo (sustancialista y de propiedades) y Monismo (materialismo científico). La proporción de partidarios de uno y otro lado ha ido variando según las épocas pero, desde el siglo XVII más o menos, la postura fisicalista viene dominando el panorama del conocimiento. Desde este punto de vista, el universo descrito por la Física es lo único que existe y, en consecuencia no hay nada «interior» como la mente o la conciencia, que terminan considerándose subproductos ilusorios de la materia. La solución materialista no satisface ni a los mismos materialistas aunque pretendan que su postura es «parsimoniosa», pero la dualista se enfrenta a viejas cuestiones sin solucionar: ¿Cómo se relacionan dos sustancias esencialmente distintas? ¿Cómo influye la mente en el cuerpo?

La cuestión empieza a aclararse cuando nos damos cuenta de que los términos «cuerpo» y «mente» los usamos con un doble sentido.

Decimos «Cuerpo» para referirnos al organismo biológico en su totalidad, el objeto cuerpo.

pero también lo utilizamos para referirnos a lo que sentimos del cuerpo, a nuestra experiencia subjetiva del cuerpo, es decir, a los sentimientos, emociones y sensaciones.

De la misma manera, decimos «Mente» para referirnos a nuestro mundo interno, al

sujeto sintiente, pensante, etc.

Y decimos «mente» para referirnos a nuestro aparato cognoscitivo, al intelecto, que habitualmente reducimos a nuestro cerebro.

Por eso, cuando alguien dice que su mente está en pugna con su cuerpo está queriendo decir que su voluntad está peleando con algún deseo o tendencia corporal como el hambre o el sexo. Es decir, que el «cuerpo sentido» se intenta imponer a la «mente pensante», por decirlo de alguna manera, sin embargo, ambos pertenecen al mundo interno, al mundo de la conciencia, de la no extensión.

Dicho en otras palabras, la relación cuerpo-mente, el «nudo del mundo» que decía Schopenhauer, consiste en que si bien el cuerpo (sentido) está en la Mente (mundo interno), la mente (el cerebro) está en el Cuerpo (organismo).

Así, se puede comprender que lo que llamamos mental (estructuras cognitivas) incluye y va más allá, trasciende, nuestra vivencia corporal (sensoriomotor-impulsivo), motivo por el cual, la mente puede operar causalmente sobre el cuerpo, porque las capacidades cognitivas superiores (operaciones formales, abstractas, creencias, valores, etc.) pueden operar sobre el mundo sensoriomotor y vital internos (impulsos, sensaciones y emociones). Aunque, unas y otros forman parte de la Mente.

Los investigadores científicos, en contextos académicos se suelen presentar como monistas e identifican «mente» con «cerebro», pero cuando dicen en la vida cotidiana que su mente lucha con su cuerpo,

no están diciendo que su neocórtex esté en pugna con su sistema límbico, sino que su voluntad racional está luchando con su conciencia sensoriomotora y emocional.

Las personas normales solemos ser dualistas porque vivimos mente y cuerpo como cosas separadas. Mundo interno (Mente) y mundo externo (Cuerpo), ocupan los bordes de un abismo, el mismo que separa sujeto y objeto. Desde el punto de vista de la razón racional, esto es así, y sólo se puede vivir de forma diferente en los estados pre y transpersonales. El yoga y la meditación son PRÁCTICAS que buscan la unificación tendiendo puentes entre ambos. El hecho de ser prácticas, es lo que les diferencia de la filosofía, de la teoría, de la especulación mental que, a menudo, han elaborado explicaciones no «encarnadas» sobre la realidad que han propiciado la actitud anti-intelectual característica de muchos abordajes corporales. Pues bien, los puentes a los que nos referíamos pueden pactarse como habilidades del yo, habilidades que propician cambios en la conciencia. Por ejemplo, en el estado que denominamos SATORI, resulta evidente que sujeto y objeto son dos aspectos de la misma cosa, mientras que afirmar eso en el estado habitual de conciencia genera cantidad de problemas y paradojas. El primer ciclo de la práctica de la meditación se ocupa de la unión del cuerpo sentido con la mente pensante, para sanar la disociación que sufrimos en la Mente (conciencia individual interna).

HABILIDADES o procesos que pueden modificar la estructura de conciencia del sujeto propiciando una transformación del mismo.

Enfoque: habilidad de identificar,

diferenciar, mantener y reorientar la atención a estímulos simples en periodos prolongados.

Pasividad: habilidad de detener la actividad analítica innecesaria y dirigida a una meta.

Receptividad: habilidad de tolerar y aceptar experiencias inciertas, poco familiares o paradójicas.

Estas aptitudes, recrean el silencio iniciático de las filosofías intuitivas como el Orfismo, Taoísmo, Tantra-Yoga, Budismo Zen, Druidas celtas, Religiones místicas de Eleusis, etc. El silencio como vía de conocimiento fue roto cuando se objetivó el origen del Cosmos mediante el relato mítico. El conocimiento fue pasando de ser una aptitud de escucha y comunión a otra bien distinta de acecho y separación, y estableció la observación y el análisis como métodos para conocer el mundo.

Las tres habilidades son igualmente importantes, no sólo para la meditación sino para cualquier técnica de relajación. Sin embargo, la capacidad de enfocar es la base sobre la que se asientan las otras dos ya que para «soltar» (pasividad) y desarrollar la receptividad hay que estar mínimamente concentrado. Aunque también es cierto que la profundización en la pasividad y receptividad ayudan a enfocar mejor.

Son procesos que van desarrollando unas cualidades abstractas en la medida en que se practican por algún procedimiento parecido al que ocurre en el bio-feedback. No se puede decir que sean más emocionales que cognitivas pero lo que está claro es

que es el «yo» quien voluntariamente las pone en marcha, conscientemente, aunque también es cierto que el propio yo renuncia en su práctica a funciones que le son propias, hasta el punto de provocar su propia reestructuración, no sólo somática sino emocional y cognitiva también.

El «yo» se halla tan identificado a sí mismo que está atrapado en su «identidad egoica». La identificación le impide discernir de que está compuesta. Parte de su propia subjetividad le resulta inconsciente puesto que es ella «quien ve» y por tanto no puede ser vista. La práctica continuada de estas habilidades propicia que el propio «yo» vaya descubriendo cómo el cuerpo sentido (la información de los sentidos) evoca la emoción, que nos conduce a la imagen, que nos devuelve al monólogo interno (le llamaremos monólogo aunque haya muchos personajes). Cada vez que rompemos esta cadena se produce una reestructuración, no sólo somática sino emocional y cognitiva también.

La profundización en la práctica va a tener como consecuencia cambios importantes en temas como las creencias, los valores y los compromisos. La meditación suele afectar no sólo a las vivencias internas del meditador sino que también modifica su «forma de estar en el mundo».

Las creencias son pensamientos permanentes acerca de lo que es real, los valores el reflejo de lo que consideramos importante, los compromisos el curso de acción que escogemos seguir. La creencia nos hace valorar algunas cosas y el hecho de valorar una cosa nos conduce a comprometernos por ella.

Ejemplo: Si creo que la tensión no es mala para mi salud, no valoro mucho mi salud, no me comprometo a destensarme y continuo estresándome.

En la medida en que el hábito de la relajación se va instalando mi creencia cambia y 1- percibo que debo ignorar el impulso de hacer muchas cosas al mismo tiempo porque la tensión sí perjudica mi salud, 2- dado que mi salud me importa, valoro el tener un tiempo para relajarme, lo que 3- me comprometo a practicar regularmente la técnica de relajación que haya escogido.

Si seguimos trabajando las habilidades de relajación, el yo va incrementando el número de distracciones, incomodidades o ansiedades que puede tolerar. Eso es, más o menos, la receptividad que es un buen indicador del grado de neuroticismo. A menos capacidad de tolerar frustraciones más neurosis. Practicando la meditación nos ejercitamos en «observar» con más o menos ecuanimidad situaciones que nos desagradan, nos aturden, nos hacen emprender la huida, etc. De esta manera, nos prepara para que la relajación se generalice, vaya más allá de la sesión y se extienda al intercambio relacional y a la vida cotidiana.

Volviendo al ejemplo, 1- se accede a la creencia de que las preocupaciones y ambiciones cotidianas impiden darse cuenta de la existencia de una realidad más profunda, 2- se empieza a valorar otras cosas aparte de mis propios deseos y preocupaciones y 3- me comprometo a contribuir al bienestar de los demás, vivir momento a momento y no preocuparme por las cosas que no se pueden cambiar.

## DE LA MENTE A LA CONCIENCIA

Las creencias, los valores y los compromisos, pertenecen al «mundo colectivo interno». Todos nacemos y vivimos en un contexto cultural determinado sin el que la conciencia no puede desarrollarse. El lenguaje, las visiones del mundo, los valores, todo estaba ahí antes que el «yo». La sensación de identidad surge inevitablemente inmersa en ese mundo noético, en ese mundo invisible, intocable, inmedible que compartimos en tanto que seres humanos.

Sin embargo, la meditación no sólo afecta al «mundo interno» o Mente. La meditación sólo puede ser una práctica más de la vida cotidiana y, por supuesto, tiene sus efectos en ella. El proceso de la meditación aumenta la interacción entre el «mundo interno» (Mente con mayúscula) y «mundo externo» compuesto tanto por el que hemos llamado Cuerpo (con mayúscula) como por los objetos físicos y seres vivientes.

Lo referente al Cuerpo, lo ha estudiado la ciencia, una de ellas la psicología. Lo que se puede medir, cuantificar y repetir es lo que ha interesado tradicionalmente al punto de vista científico. Su aplicación ha permitido descubrir aplicaciones terapéuticas de enorme valor para paliar el sufrimiento humano. Se han obtenido buenos resultados en trabajos científicos sobre la meditación aplicada en: Adicciones (alcohol y drogas); Agresividad; Depresión; Anorexia; Insomnio; Problemas de atención y concentración; Problemas Psicosomáticos como Diabetes, Hipertensión arterial, Asma y Reduce la depresión moderada de manera

significativa. Además ha sido efectiva en el Cáncer y otras enfermedades relacionadas con el debilitamiento del sistema inmunológico y en el tratamiento del dolor, especialmente en migrañas y cefaleas así como en Desordenes intestinales, úlceras e insomnio.

Sin embargo, por métodos «científicos», sólo se puede evaluar la relajación, el yoga o la meditación en términos de alivio de la tensión física negativa y de la ansiedad (derivadamente). Esto plantea el problema de que las personas pueden aprender a reducir la tensión negativa y la ansiedad en un mes y, cuando estas desaparecen no hay diferencias que detectar entre técnicas o sujetos. Desde un punto de vista científico-irónico se ha llegado a decir que la Meditación es una forma de relajación no más efectiva para reducir el nivel de activación o estrés que sentarse a leer o no hacer nada. Presentar el yoga y la meditación como simple relajación y contemplar sólo el nivel de activación somática, la tensión física, es una forma de reduccionismo que se empieza a superar. En este sentido, algunos autores han comenzado a contemplar cuestiones cognitivas y motivacionales en los nuevos modelos.

«El amor es más que un corazón palpitante, la tristeza más que una lágrima y la relajación más que un suspiro»

La meditación afecta, también, a la vida social cuando el compromiso va más allá del «mundo colectivo interno» y del organismo biológico. De una manera u otra «actuamos» nuestro mundo interno individual y colectivo, pasamos a la acción concreta y situada en el mundo material. Queramos o

no, participamos de un «mundo material», que posee una estructura tecno-económica y geopolítica determinada, en la que tenemos que responsabilizarnos de una función (acción) concretas. Queramos o no, la familia, el barrio, la ciudad, la sociedad, nos recuerdan que asociarse y vivir en grupo es lo que ha propiciado la supervivencia de la especie y, que sin cumplir nuestras responsabilidades sociales no podemos profundizar en el ser humano.

De manera que la meditación es un ejercicio diseñado para la observación de la Mente (conciencia individual interna). Sin embargo, parece que su práctica afecta también a la conciencia colectiva interna (creencias, valores, compromisos) y al mundo externo (tanto al Cuerpo o conciencia individual externa como al resto del mundo material o conciencia colectiva externa). La meditación, por tanto, aun siendo una vía individual afecta a estos cuatro ámbitos, constituyentes esenciales de la Consciencia. Esta es -digo yo-, la relación entre la meditación y la Mente.

Apliquemos ahora el esquema que hemos desarrollado más arriba, los cuatro componentes de la Conciencia, al estrés y la relajación que ha sido el tema de este encuentro.

La investigación realizada hasta la fecha parece indicar que existe una cierta jerarquía en la aparición de las estructuras de la conciencia que tendría la forma de necesario pero no suficiente. La conciencia sensorio-emocional es necesaria pero no suficiente para la cognitiva, la cual, a su vez es necesaria pero no suficiente para el desarrollo de habilidades yoicas e interpersonales que, a

su vez es necesario pero no suficiente para el desarrollo moral.

Este proceso evolutivo puede verse afectado de muchas maneras. Una de ellas es la disociación mente-cuerpo que venimos de desentrañar. Este problema evolutivo se puede presentar, al menos, de dos formas diferentes. En el primer caso, se prima la conciencia cognitiva, que aparece sobreactivada frente a la conciencia sensorio-emocional que queda reprimida o aletargada. En estos casos, los problemas surgen por una defectuosa organización del impulso vital en el organismo. Frente a esa actitud intelectualista, de menosprecio del cuerpo y el mundo material, tradicionalmente se ha levantado un anti-intelectualismo regresivo que ha sobrevalorado la experiencia sensorio-emocional despreciando lo mental. Reducir lo experiencial al cuerpo es negar el intelecto y el espíritu, y con ello la imaginación, los sueños, la discriminación racional o el perspectivismo, así como la profundidad moral, los estados contemplativos o la conciencia sin forma. También puede darse una fijación del proceso evolutivo cuando el sujeto se adapta al nivel de conciencia convencional y no continúa desplegando sus potencialidades. Por último, puede suceder que la intrusión, la irrupción en la conciencia de contenidos que aprovechan la caída de las defensas del sujeto, para cuyo metabolismo el «yo» no tiene aún unas bases suficientemente estables, provoque el desequilibrio evolutivo.

Volviendo al esquema necesario pero no suficiente, puede darse el caso de que lo necesario vaya muy por delante de lo

suficiente, como por ejemplo en el caso de una persona que se encuentre muy evolucionado cognitivamente mientras apenas haya despuntado a nivel moral y sea un consumado egoísta. Todos conocemos personas muy listas y muy inmorales. Incluso podemos conocer personas que hablan desde una posición ética muy elevada pero sus actos no son acordes con sus palabras. Esto se debe a que habitualmente se puede «mirar» e incluso pensar desde un nivel sin estar firmemente asentado en él. Sin embargo, las personas éticamente muy desarrolladas necesariamente han evolucionado previamente en el ámbito cognitivo.

En cualquier caso esta estructura anidada bastante validada empíricamente: 1-físico-emocional, 2-identidad-cognitiva, 3-socio-ética, en otras palabras biopsicosociológica, nos permite establecer una jerarquía según la práctica de relajación escogida atiende a uno o más de los aspectos del desarrollo integral del ser humano:

Relajación Muscular Progresiva;

Estiramientos;

Técnicas respiratorias;

Enfoque somático avanzado;

Imaginería;

Visualización creativa;

Contemplación;

Meditación Concentrativa;

Meditación no concentrativa.

## LA EXPERIENCIA INTERNA

Hemos situado la meditación como práctica diseñada para la observación de la Mente y hemos señalado que el nudo «cuerpo-mente» ha de resolverse dentro de la propia Mente. Dado que el tema propuesto se circunscribe al ámbito de la experiencia interna, veamos lo que sucede en ella durante la meditación.

Al principio, dado que estamos sentados, inmóviles y en silencio, no hay otras referencias sensoriales externas además del sonido y los olores. La información proveniente de dichos sentidos es la única manera que tenemos de controlar el mundo exterior. Por eso, antes que «soltar» (pasividad) el exterior, uno se apega desesperadamente al ruido de los coches, de las cañerías o de la respiración del otro.

Por fin, cuando la pasividad respecto del exterior se instala uno empieza a ser receptivo a lo que sucede en el interior, y lo que sucede es, el cuerpo sentido (cuerpo). El cuerpo hace daño, y el meditador pasa una buena temporada (varios años) pendiente del cuerpo. Hay muchas técnicas para «barrer» el cuerpo, para hacerse consciente y «asentar» el esquema corporal. Una y otra vez se rectifica la postura hasta que uno acaba instalándose y «suelta» la atención al cuerpo que pasa a ser un objeto más de la Mente.

Dado que, todavía en este nivel, experimentamos el cuerpo como separado de la mente, el resto de los objetos mentales están desenfocados. El «yo» experimenta la realidad a través de una «óptica sensorio-

emocional», un carácter, disociado. En la medida en que la relajación somática se va instalando, durante los primeros meses de práctica, lo que se nos aparece son huellas mnémicas, recuerdos de la vida cotidiana sin gran valor psicodinámico. Asistimos a escenas y elaboraciones mentales sobre los éxitos y conflictos de la vida cotidiana. Incluso en esta fase la meditación es muy práctica. En un sistema de vida en el que no hay tiempo para pensar, la meditación nos hace recordar asuntos pendientes, preparar las citas del día, las cartas que hay que escribir y nos proporciona ideas interesantes para el trabajo, las relaciones y la vida. Entonces, el trabajo de la atención focalizada se hace más importante. Un bonito trabajo es, por ejemplo, concentrarse en la cosa que más te gusta del mundo e intentar no pensar en otra cosa durante un cuarto de hora. Probar hacer este ejercicio con gente que no haya meditado antes y plantearles la cuestión: ¿cuánto tiempo podéis estar pensando en lo mismo sin que ese objeto desaparezca del centro de vuestra atención? Probablemente la respuesta será 5, 10 minutos, y, si eres meditador sabrás que, a veces, no se consigue ni un solo segundo. Al cabo de un momento aparece otra idea, y otra, y otra, a veces dos y tres a la vez, en el caso de los intelectuales, por ejemplo, que están muy entrenados para eso. Sin darnos cuenta estamos metidos en el cinerama, nos empezamos a contar historias, ensoñaciones que nada tienen que ver con el sueño despierto, por ejemplo, ni con ninguna técnica de imaginación o visualización, tal y como algunos pretenden. Simple distracción.

En esta parte del proceso uno puede jugar a

hacer psicología observando nuestros temas de distracción preferidos. Lo cierto es que no suele haber muchos: la comida (no son los más numerosos), el sexo (aquí ya hay algunos más, la mayoría hombres –risas-, que recrean sus deseos sexuales, porque las mujeres lo disimulan con el amor, se trata de ser amada, adorada –protestas-, de poder lloriquear, seducir, etc), el poder (cómo arrebatarse el poder al jefe, como convertirse en alguien respetado, y toda la megalomanía consecuente.), el dinero (hay mucha gente que dice que no puede meditar porque tiene que pensar cómo pagar el alquiler, la letra, y si tuviera dinero, el coche que me compraría, el viaje que haría a India a meditar de verdad, etc.) la agresividad (uno se enfrenta a todo el mundo, domina las artes marciales y se dedica a dar porrazos a diestro y siniestro, etc. O bien la agresión sobre uno mismo, la victimización: si mi madre me hubiera querido de verdad, si mi mujer no me hubiese engañado, si mi jefe hablase menos, y se apiadan de ellos mismos.

Por fin, cuando uno descubre que la atención no trata de ser consciente de lo que se está pensando sino de que se está pensando, es cuando en realidad descubre lo que significa el parloteo mental, la famosa mente de mono loco que, paradójicamente es lo que llamamos normalidad.

A fuerza de seguir repitiendo el proceso de «soltar» (pasividad) y observar sin juicio (receptividad), el yo va profundizando y debilitando el carácter haciendo aparecer información cada vez más relevante de nuestra historia personal. El debilitamiento de la represión trae a la conciencia todo lo que el yo nunca quiso

saber de sí mismo, la sombra en términos jungianos.

Por fin, el yo se enfrenta a los contenidos reprimidos, los que se negó a experimentar porque le resultaban insoportables. Aquí es donde realmente entramos en contacto con los problemas psicológicos profundos. De repente, una violencia enorme puede adueñarse de la persona que se levanta del cojín y sale de la sala antes de empezar a gritar «banda de cretinos, que hacéis ahí perdiendo el tiempo», o cosas parecidas. Una violencia que puede durar meses y que puede relacionarse con algo fundamental escondido en el inconsciente. Otra cosa que puede aparecer es el llanto. Un llanto inconsolable que vuelve meditación tras meditación. Dado que la meditación no es una técnica de autodescubrimiento sino un camino de trascendencia, es muy posible que el meditador necesite ayuda para resolver lo que le sucede. En este sentido, la psicoterapia occidental y el psicoanálisis pueden ser de gran utilidad en esta fase del proceso. También se puede continuar en la meditación, observando la tristeza, pero el análisis del inconsciente puede resultar muy interesante. Continuar es, desde mi punto de vista, utilizar la meditación para la psicoterapia y casi seguro que el trabajo es mucho más lento. Hay gente que se tira muchos años no haciendo meditación sino evitando una psicoterapia.

Puede suceder también que, en esta fase del proceso, el yo reconecte con sus potencialidades personales más elevadas. Esta doble circunstancia ha provocado que algunos hayan considerado que la meditación provoca una regresión al adualismo oceánico (Freud) mientras que a otros les haya

descubierto su Dios interior.

Hasta aquí el ciclo de restablecer la relación cuerpo-mente en la Mente. Es el final de la fase de auto-descubrimiento. Habitualmente, uno tiene que enfrentarse a temas inconclusos relacionados con el cuerpo sentido, con el cuerpo en la Mente, esa es la primera parte del proceso, restablecer el contacto entre la mente cognitiva y el cuerpo sentido.

#### DEL CUERPOMENTE AL INFINITO

Este nuevo cuerpomente unificado es el que continuará el camino de trascendencia. El término trascendencia no debe asustarnos porque no implica nada extraño sino una secuencia que empieza por la detección de una nueva estructura, una forma diferente de visión o presencia. Su reconocimiento implica la identificación parcial del yo con la misma lo que, a su vez, permitirá la emergencia completa de la nueva estructura. En este punto, se puede dar el desplazamiento de la identidad hacia esta última y la desidentificación de la estructura anterior que pasa a ser un objeto sobre el que se puede operar. Si esto es así, se habrá producido la trascendencia de una estructura que queda ahí como parte del nuevo yo. En otras palabras, el contexto, el viejo yo a través del que veíamos el mundo, se convierte en parte del contenido del nuevo yo, el fondo se convierte en figura, el sujeto pasa a ser objeto, hasta que esta diferenciación deja de tener sentido.

En realidad, este es el trabajo evolutivo que realiza el yo continuamente a lo largo

de la vida, la diferenciación sujeto-objeto. La meditación acelera ese proceso, sin modificar ni la forma ni la secuencia del desarrollo.

Sabemos que el recién nacido no diferencia su cuerpo de los objetos de su entorno, ni siquiera del cuerpo de su madre. No conoce los límites de su cuerpo. Cuando consigue establecer diferencias materiales permanentes, lo que podríamos llamar constancia del objeto físico, es capaz de operar sobre su entorno material con su cuerpo (músculos, extremidades, etc.)

Gracias a sus nuevas habilidades, aprende a recrear en su incipiente mundo interno la imagen de su cuidador/a sin necesidad de su presencia, consigue la constancia del objeto emocional, gran descubrimiento de la psicología evolutiva occidental. La mente comienza a diferenciarse del cuerpo lo que le permite operar sobre el cuerpo y el resto del mundo material con las herramientas propiamente mentales (los conceptos, los símbolos, la sintaxis, etc.) consiguiendo la constancia del objeto mental. Esta marca la transición del mundo pre-representacional al representacional y es la capacidad de seguir ininterrumpidamente el flujo de los objetos. Por fín, el paso de lo representacional a lo post-representacional, post-formal, post-racional, se consigue mediante el establecimiento del testigo estable o constancia del sujeto. Dicho de otra forma, la posibilidad del sujeto de operar ininterrumpidamente sobre cualquiera de sus objetos: físicos, emocionales, o mentales, incluida la identidad egoica, constituye un requisito necesario para el acceso a los

estados y estructuras transpersonales.

Para ilustrar esta complicada frase presentaré un experimento realizado con meditadores principiantes, avanzados y maestros iluminados utilizando el test de Rorschach. Como sabéis, el test de Rorschach es un test proyectivo, es decir, un test en el que al sujeto se le presentan diez láminas con manchas de tinta y debe decir lo que le viene a la cabeza, debe asociar, decir lo que se le ocurre, a medida que se le presentan las láminas. Los resultados de este estudio mostraron que los principiantes decían cosas típicas mientras que los iniciados decían ver manchas de tinta, es decir, no elaboraban sobre lo que percibían lo que viene a confirmar que la meditación focaliza la mente y limita el número de asociaciones.

Los estudios realizados con sujetos que habían tenido alguna experiencia de nirvana resultaron más sorprendentes. Señalaban que las imágenes que percibían eran una proyección de la mente y mostraban plena conciencia del proceso mediante el cual la Mente organizaba los datos preceptuales momento a momento y los iba transformando en imágenes. También resultó interesante observar que, éstos sujetos, mostraban los conflictos habituales en temas como; dependencia, sexualidad y agresividad, aunque presentaban poca reactividad ante ellos, como si fuesen aceptados.

Los sujetos de un grupo más reducido que habían alcanzado el tercer nivel de los cuatro de la meditación budista, no sólo percibían las imágenes asociadas como proyecciones de la mente sino que las propias manchas de tinta provenían de un proceso de construcción mental del que

daban cuenta. En este nivel hay que destacar que no demostraban la menor evidencia de conflictos conductuales o psicológicos, lo que viene a confirmar la idea de Buda de que la práctica avanzada de la meditación puede reducir drásticamente el sufrimiento psicológico.

Los maestros de meditación asociaron una frase a cada una de las láminas de manera que, cuando el pasador del test las leyó una detrás de otra constituían una enseñanza sobre un tema del sufrimiento humano que convertía el test en una enseñanza para los que les pasaron la prueba.

De manera que se trata enfocar, no reaccionar y escuchar. En eso consiste la conciencia trascendente, esa forma de conocimiento que evoca la meditación. Cuando esa conciencia se consolida ininterrumpidamente durante la vigilia, el sueño y el sueño profundo, se entra en lo que los autores denominan conciencia cósmica o constancia del sujeto. En ella, el yo comienza a trascender el último dualismo, la última etapa del camino trascendente.

Después de soltar el mundo exterior, soltar el cuerpo con todo lo que hemos visto que eso supone, después de soltar la Mente, sólo queda para soltar el tiempo. Durante años y años meditamos contra el tiempo, meditamos con esfuerzo, pero un día, algo sucede, algo del orden del sentir, la paz se instala en el corazón, y el tiempo desaparece. No queda nada contra lo que luchar o resistirse y se entra en la vacuidad. El sentimiento puede durar un segundo al principio, pero una vez que se conoce comienza su trascendencia. Al final,

se siente una presencia que empieza siendo pequeña y acaba ocupándolo todo, esa es la experiencia de SER, que no es una experiencia.

Fernando Rodríguez

La comunicación fue concebida durante el «encuentro de profesores» (2001) de la Escuela de Formación de Profesores de Yoga: Sâdhana, en La Plana (Barcelona), en reciprocidad por la beca afectiva que supusieron esos días de convivencia. El hecho de ser una charla me exime de las citas y las referencias. Debo decir, de todas formas, que no puede haber equívoco, dado que, ninguna de las palabras o ideas que contiene me pertenecen. Doy las gracias por ello, también.

---

---

**Meditación: estiramientos asistidos piernas cruzadas**

## PREPARACIÓN PARA LA POSTURA DE MEDITACIÓN

### Estiramientos asistidos para la postura sentada con piernas cruzadas

Conviene realizar las manipulaciones de forma dinámica, acompañadas por la respiración (Los gestos de apertura se acompañan con la inspiración y los de cierre con la espiración. Procuramos lentitud y escucha, para ganar movilidad articular sin provocar molestia alguna.



1 Talón hacia pubis - Abrir el muslo.



2 Una mano sobre la rodilla, la otra sujeta el pie. Ambas empujan la pierna hacia el pecho.



3 Talón hacia ingle contraria - Dorso del pie sobre muslo - Rodilla hacia el suelo.



4 Manos entrelazadas - Elevar el tronco mientras se inmovilizan sus piernas cruzadas con las sueltas.



5 Sus manos tras mi cuello, con los dedos entrecruzados - Mis manos entre mis rodillas y su espalda (El dorso sobre la zona dorsal). Realizo un gesto de enderezamiento.



6 Sus piernas entrecruzadas - Empujo su espalda desde la zona lumbar.



7 Manos en la nuca con dedos entrecruzados - Mis rodillas contra su espalda (zona dorsal) - Abro sus codos, extendiendo el tronco.



8 Masaje y suaves movimientos cervicales.

Alex Costra

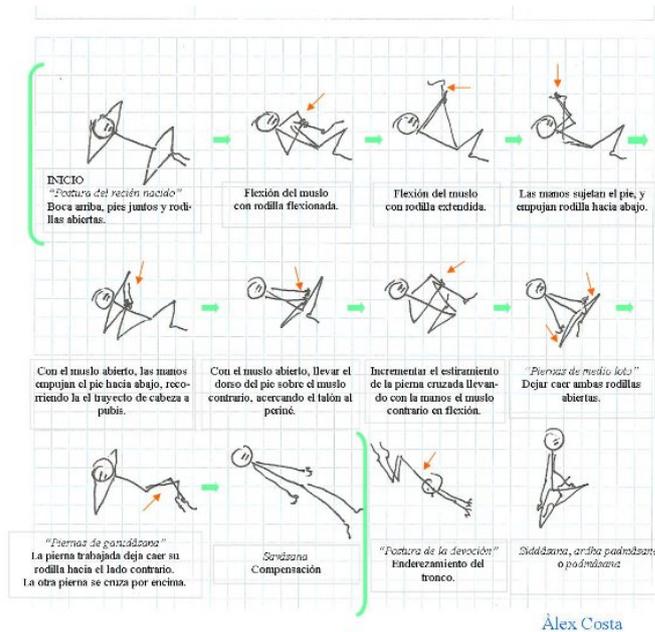
[ver tamaño A4 pdf](#)

Calentamiento para la postura de meditación

## Calentamiento para la postura de meditación

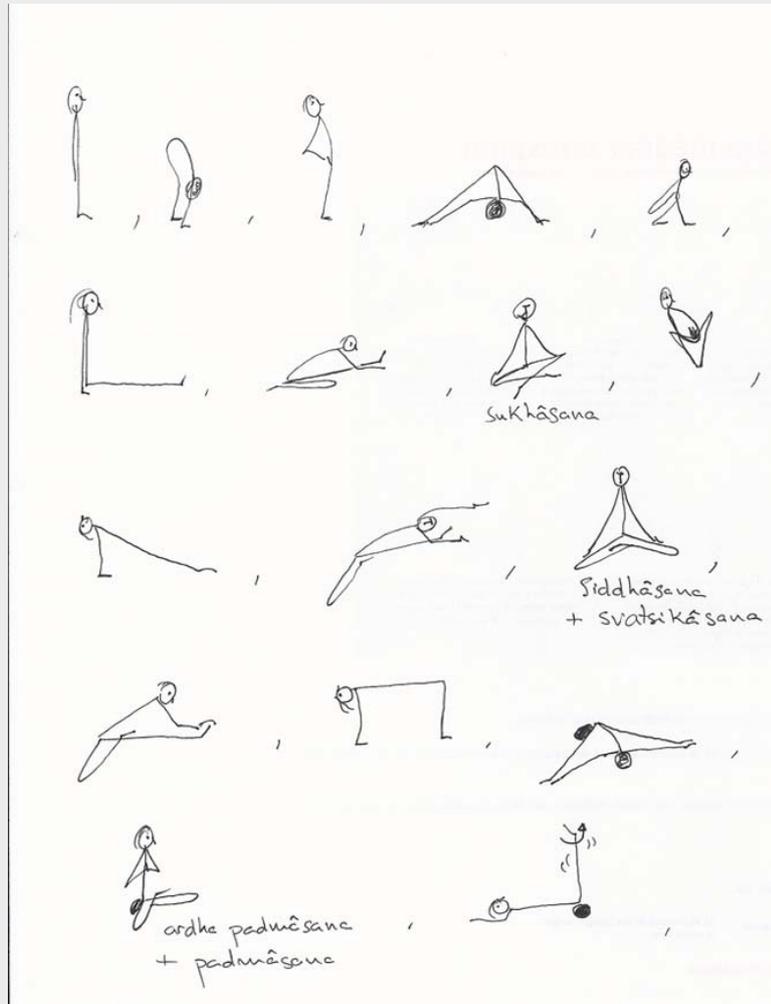
**Objetivo:** arha padmāsana. **Gravedad:** tumbados boca arriba

Esta miniserie flexibiliza caderas, rodillas y tobillos con el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. Podemos realizar la secuencia enlazando las posturas sin cambiar de pierna activa. Tras la *postura del cadáver* podemos repetir la secuencia con la otra pierna. Al final, se ha incluido un único pero eficaz ejercicio para facilitar un tronco erguido en la postura de meditación: *La postura de la devoción* incide sobre la columna torácica, favoreciendo su enderezamiento.



Para imprimir en A4, pdf

Calentamiento meditación: progresión posturas

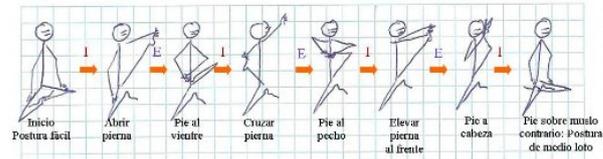


## Saludo del loto

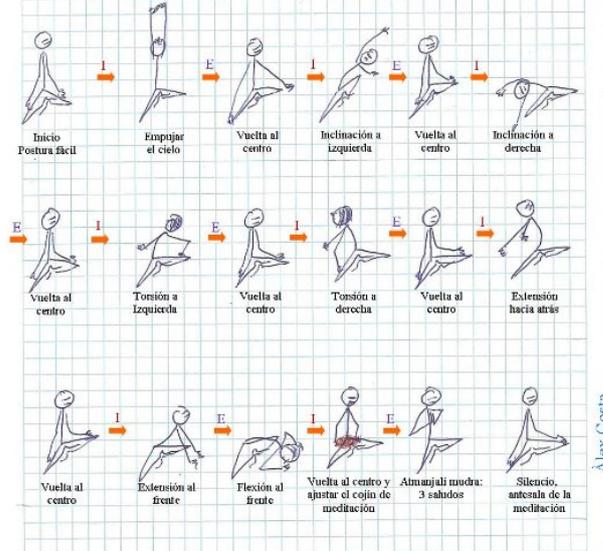
## SALUDO DEL LOTO - Calentamiento de meditación

Estas dos secuencias dinámicas tienen el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. La primera serie prepara las piernas. Su dificultad es relativamente alta, pero lo importante es la intención de avanzar hacia el objetivo de cada ejercicio. Ello flexibilizará caderas, rodillas y tobillos. La segunda serie prepara el tronco movilizándolo de forma global la columna vertebral. El propósito es conseguir una postura erguida estable y relajada, propicia para la práctica respiratoria o de meditación. Aunque los dibujos no muestren el cojín de meditación, se recomienda utilizarlo en las dos series.

### A) PIERNAS (Secuencia con la pierna izquierda. Seguidamente, repetir con la derecha)



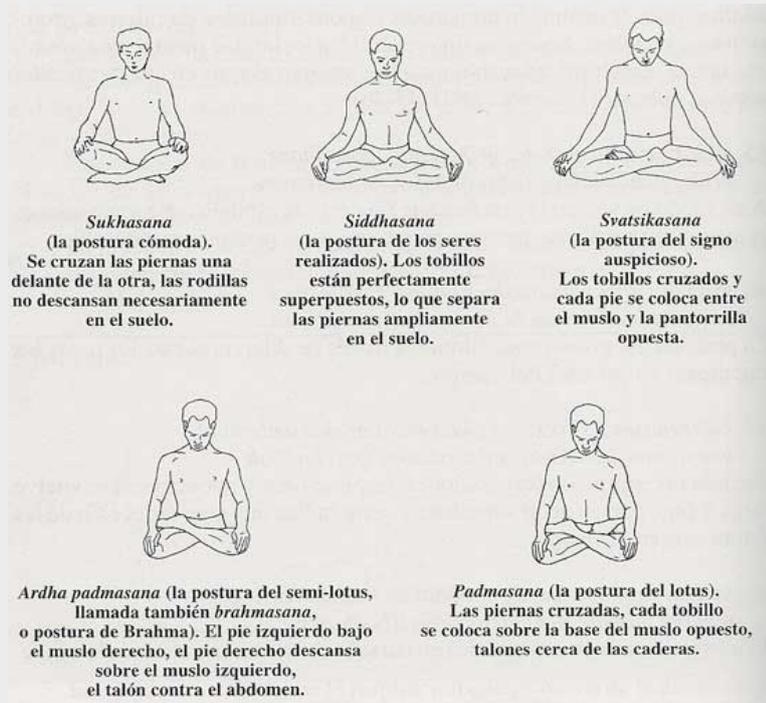
### B) TRONCO



Alex Costa

para imprimir en pdf tamaño A4

Posturas para meditar o respirar



Aquí hay algunas posturas clásicas para la meditación y el prânâyâma.

Lo que buscamos es la estabilidad de la postura a través del asiento y la verticalidad de la espalda que no tiene que ser rígida.

Hay más posturas que podemos adoptar para estos objetivos, posturas de adaptación que veremos en otro artículo.

Revista Viniyoga número 46

Aquí os coloco algunas posibilidades de meditación con algún soporte.

La primera imagen nos muestra una forma de meditación en silla, la más sencilla y práctica. Tiene colocado un cojín en la espalda para mantener la verticalidad.

La segunda imagen, la silla ergonómica es también interesante pero en este caso, si la práctica es prolongada las rodillas soportan mucho peso y hay sobrecarga.

En la tercera imagen el banquito de meditación es muy práctico, se puede llevar fácilmente en la bolsa y es una buena alternativa para la meditación de las piernas cruzadas.

Las siguientes imágenes muestran múltiples posibilidades de sentarnos, algunas más cómodas que otras para la meditación. No obstante, es conveniente que la postura meditativa tenga rigor y firmeza para sostener la atención. Posiciones muy cómodas nos llevarán a la somnolencia o a la ensoñación.

**Por Julián Peragón**

---

---

## La doma del toro: II Descubrir sus huellas

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



!Junto a la rivera bajo unos árboles,  
descubro huellas!

Incluso sobre el fragante pasto veo sus  
pisadas.

Están en lo profundo de las montañas  
remotas.

Este rastro no puede ocultarse a ninguna  
nariz que apunte al cielo.

**Comentario:**

Comprensión de la enseñanza, veo las  
huellas del toro.

Ahora aprendo que, así como de un metal se  
forjan muchos utensilios, de mi mismo

**surgen miríadas de paisajes.**

**A menos que yo discrimine, ¿como  
diferenciaré lo cierto de lo falso?**

**Aún no he atravesado la puerta, pero he  
intuido el camino.**

La búsqueda sigue adelante, al final de la búsqueda hay la respuesta a quiénes somos de verdad, pero el camino es largo. La doma del toro requiere de un control de la mente. Patañjali, el padre del Yoga, nos dice que hemos de calmar (o dominar) las fluctuaciones de la mente si queremos que el ser more en su esencia. La tradición Zen nos dice también que hemos de mantenernos firmes pero hay que saber soltar en el momento preciso tal como se hace para volar una cometa.

En la segunda etapa uno todavía no ha visto el toro pero percibe sus huellas y es que “este rastro no puede ocultarse a ninguna nariz que apunte al cielo”. Es cierto, no puede ocultarse porque la mente está en todos sitios, no hay lugar donde pueda esconderse. La mente está arriba y abajo, delante y detrás y está en aquello que nos parece que no es la mente que es lo natural. Se dice «todos los elementos del mundo extraídos de un oro único». Qué poco conocemos la naturaleza de nuestra mente! Los mecanismos de defensa están siempre ahí pero no nos damos cuenta casi nunca.

La búsqueda se manifiesta a menudo como si tuviéramos que encontrar algo que está muy lejos, muy escondido, sorteando pruebas muy

difíciles, y sin embargo lo que buscamos lo tenemos delante de nuestras narices. Es cierto que en esta etapa ya tenemos un grado de conocimiento, conocemos las enseñanzas pero todavía no vemos claro. Es como el que sabe mucho de un país porque ha leído en los libros pero nunca lo ha visitado. En estos momentos no sabemos lo que es cierto y lo que es falso, por eso abundan los pseudomaestros.

Si no hay orden en nuestro mundo interior no podremos salir de la confusión. Hay que discriminar y reconocer nuestros demonios. Investigar en la ley del karma hasta darnos cuenta que un árbol gigantesto siempre nace de una semilla muy pequeña.

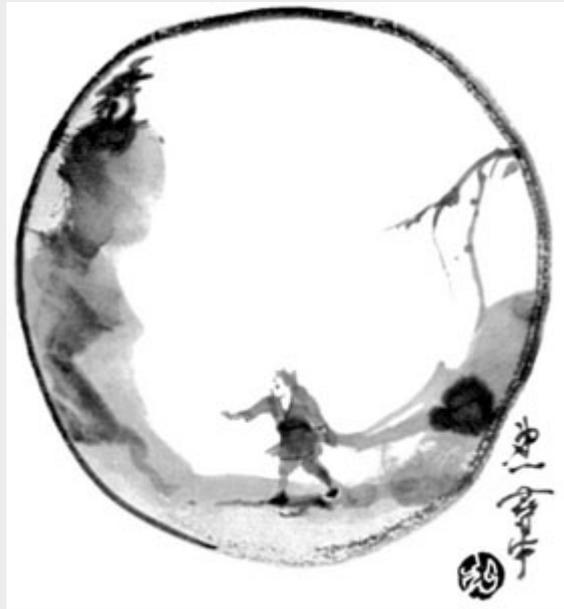
**Julián Peragón**

**Bibliografía:**

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
  - La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
  - El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis
- 
-

## La doma del toro: I La búsqueda del toro

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



Recorro interminablemente los pastos de este mundo en busca del toro.

Atravieso innumerables ríos, perdido en impenetrables perfiles de distantes montañas.

Fallece mi fortaleza y se agota mi vitalidad, no encuentro el toro.

En la noche sólo oigo el chirriar de las cigarras a través del bosque.

### Comentario:

El toro nunca se ha perdido. ¿Qué necesidad hay de buscar?

Sólo a causa de la separación de mi verdadera naturaleza, fracaso en encontrarlo.

**En la turbación de mis sentidos pierdo  
incluso mi camino.**

**Lejos de mi hogar, veo muchas encrucijadas,  
pero desconozco el verdadero sendero que me  
lleve a mi casa.**

**Me enzarzo entre la concupiscencia y el  
temor, la bondad y la maldad.**

Cuando iniciamos la búsqueda en un camino espiritual en realidad ya hemos dado un salto, hemos salido de la conciencia ordinaria que es impermeable a toda búsqueda. La conciencia que se instala en la normalidad es reactiva, es víctima de la información que le dan los sentidos y no cuestiona las consignas principales de la propia sociedad. Las circunstancias suelen tener un valor absoluto como si no tuvieran ninguna relación con uno mismo y son etiquetadas como positivas, negativas o neutras. La superstición filtra las situaciones como de buena o mala suerte y en la relación con los otros hay a menudo una proyección de los contenidos inconscientes reprimidos ya que la verdadera escucha está ausente.

Para "recorrer interminablemente los pastos de este mundo en busca del toro" tienen que darse algunas condiciones especiales. El motivo de la búsqueda puede partir de una gran curiosidad acerca de lo que es la vida, de lo que hay más allá del horizonte. Una capacidad de observación que penetra por encima de la superficie y busca respuestas. Otro motivo es el desencanto de lo que promete el mundo cuando uno ha visto que más allá del deseo mundano hay vacío e insatisfacción, pero también la búsqueda

surge de una conciencia del propio sufrimiento y la necesidad de ir a las raíces del propio dolor para buscar una salvación a la crudeza del mundo.

Sin embargo, en esa búsqueda, “lejos de mi hogar, veo muchas encrucijadas, pero desconozco el verdadero sendero...” porque está claro que uno busca aquí y allá pero no sabe realmente lo que busca. La búsqueda del toro (buey o búfalo) es la búsqueda de la verdadera naturaleza. El camino nos lleva ineludiblemente a conocernos, a conocer cuál es nuestra mente profunda. Y es por eso que se dice que en realidad el toro no se ha perdido porque nosotros, nuestra naturaleza siempre permanece con uno aunque de entrada no es reconocida de la misma manera que el pez no es consciente del agua en la que nada.

En otras tradiciones este primer punto de las etapas del despertar en el budismo Zen corresponde metafóricamente al que tiene una venda en los ojos y no puede ver la realidad que tiene delante. En el Tarot tenemos al Loco que inicia un camino aunque de forma precipitada y un tanto “alocada” con un perro que le desgarró el pantalón símbolo de su propia naturaleza dividida. En verdad somos seres desgarrados, arrojados a este mundo de fragmentación y no nos toca otra que la de volver a restablecer la unidad perdida.

Estamos perdidos, desgarrados e inconscientes, es nuestra realidad pero lo que nos salva es un arrebató de vida que nos da la suficiente salud mental para salir de la estrechez de la dictadura de lo establecido. Esa conexión con el deseo nos salva por un lado aunque nos arrastre

compulsivamente por otro.

La mente no deja de moverse es como un mono saltarín. El proceso de búsqueda implica un mayor grado de concentración para salir de la mente dispersa. Si seguimos con la metáfora, el caminante tiene que estar alerta para no equivocarse de camino, para no caer, para interpretar adecuadamente las señales que encuentra a cada paso. No podemos iniciar un proceso interno de creatividad si no podemos dirigir nuestra mente con mayor atención.

En realidad en esta primera etapa quien da los pasos no es el caminante, el campesino que va en busca del toro, sino el deseo que se mueve en el estrecho margen de la avaricia y el miedo, la fantasía y la soberbia. El deseo te arrastra detrás del poder, del éxito, el dinero o el sexo. Pero ¿para qué? creemos que estamos buscando la gloria espiritual cuando por debajo seguimos alimentando nuestra importancia personal.

La búsqueda es difícil, implica un riesgo. Dentro de la normalidad sólo hay seguridad, aunque sea una falsa seguridad. Cuestionar lo que nos han transmitido implica la posibilidad de error tal como el Loco del Tarot a menudo camina al borde del precipicio. Ya habíamos acumulado muchos mapas del camino, sabíamos tantos y tantos detalles de las etapas del camino pero ahora intuimos que no bastan los mapas, hay que recorrer el territorio, hay que ponerse a caminar de verdad. De momento "sólo oigo el chirriar de las cigarras a través del bosque".

**Julián Peragón**

## Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
  - La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
  - El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis
-