

# 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».<sup>1</sup> 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.

---

<sup>1</sup> 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».<sup>4</sup> 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)<sup>2</sup> 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.

---

<sup>2</sup>Hay 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*<sup>3</sup> 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

---

<sup>3</sup> Turnverein designa el equipo de una competición deportiva. (N. Del T.)

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

