

# CONCIENCIA INTEGRAL

## CURSO DE CRECIMIENTO

*José María Doria*

### LA MEDITACION

#### Diálogo entre Darío y Néor

**Darío:** En el seno de esta mesa redonda, hemos hablado muy a menudo del despertar del sueño, de la iluminación, de la conciencia de unidad, del estado transpersonal. Y estoy de acuerdo en que hay un *rumbo* en la travesía de la conciencia y los reinos del Profundo, pero ¿existen prácticas o recursos que apoyen ó aceleren el acceso a los reinos *del más allá del pensamiento*?

**Néor:** En este sentido ¿qué puedo decirle que esté más allá de la aventura de aprendizaje y crecimiento que es la vida cotidiana? La meditación, la oración, el yoga, la psicoterapia, la acción noble... pueden ser apoyos muy eficaces, pero entiéndame, el trabajo interior que puede hacer un ser humano, va desde la integración y clarificación de su Sombra personal, tal y como ya se ha comentado, hasta prácticas tales como la meditación, la oración, el yoga, y el retiro silencioso, que son auténticos “turbo” de la evolución.

**Darío:** ¿En qué se manifiesta la meditación en la vida cotidiana? ¿Si medito voy a levitar y perder a mi familia y mis amigos?

**Yoguina:** No piense que la iluminación supone dejar este planeta sobre la marcha. Le diré algo al respecto: Un día le preguntaron a un iluminado:

*Maestro, ¿qué hacías antes de la iluminación?*

*Cortaba leña, transportaba agua..*

*Maestro: ¿qué haces ahora después de la iluminación?*

*Corto leña, transporto agua”.*

**Darío:** Me tranquiliza, sin embargo me gustaría que se expresase acerca de la meditación, ya que parece estar al alcance de todo ser humano y sobre todo ahora, en el propio seno de una sociedad con rasgos de estrés, desilusión y, en muchos casos, enfermedad.

**Néor:** La meditación tiene que ver con el desarrollo de la atención. Y como usted bien sabe, la atención es la clave de una vida consciente. Observe que la mayoría de los errores de la humanidad provienen de la desatención: “si me hubiese dado cuenta”. La meditación propicia el logro de un estado de máxima relajación corporal y a su vez y simultáneamente, de máxima atención interior. Su práctica desarrolla durante los primeros pasos, un punto de observación mediante el que se experimenta “el espectador” o testigo mencionado, cuya identidad no se ve implicada en el “espectáculo” o contenidos de la propia mente, ya que la Consciencia Testigo o verdadera identidad esencial no es la mente pensante y racional.

**Darío:** En qué es importante esta toma de conciencia entre el espectador y el espectáculo de la propia mente?

**Néor:** Esta comprensión acerca de la naturaleza mental es de enorme importancia en la calidad de la vida cotidiana ya que el sujeto, al vivenciar una serena perspectiva sobre los estados emocionales, y darse cuenta de los mismos, tendrá otras opciones de conducta, relativizando con más facilidad apegos eufóricos y frustraciones del vivir.

**Yoguina:** Escuchen este relato extraído de las raíces del Zen que nos revela la naturaleza de la mente:

***EL SILENCIO INTERIOR.** Solum y Agrol eran dos amigos que compartían una afición común. Ambos sentían pasión por el estudio de la mente, su poder, así como todos los aspectos derivados de la misma.*

*Conforme avanzaban en sus investigaciones, eran ya tan capaces de dar la vuelta a todos los conceptos y creencias que sus discusiones y dialécticas presenciaban frecuentemente la puesta del sol y el renacer del alba sin darse por finalizadas.*

*Entre los dos amigos cada vez discurría mayor cantidad de información a través de sus diálogos y discursos acerca de la verdad, por lo que un día de suaves brisas y, encontrándose frente a un árbol, Solum dijo:*

*Agrol ¿Sabes que te digo? Que aunque parezca una verdad elemental, he llegado a la conclusión que el viento mueve las ramas de los árboles.*

*A lo que Agrol contestó sin inmutarse: Pero Solum, no seas ignorante, si realmente investigas y observas, te darás cuenta que lo que en realidad sucede, es que son las ramas de los árboles las que mueven al viento.*

*Por favor, dijo Solum, no digas tonterías, es obvio que el viento mueve a las ramas. Observa.*

*Que simple eres, contestó Agrol, te quedas siempre con las apariencias. Mira la realidad más profundamente y comprenderás que son precisamente las ramas de los árboles las que mueven al viento.*

*De pronto, un sabio anciano que por allí pasaba, interrumpiéndolos, dijo:*

*Ni el viento mueve las ramas, ni las ramas mueven al viento.*

*SON TAN SOLO VUESTRAS MENTES LAS ÚNICAS QUE SE MUEVEN*

**Darío:** ¡Qué gran relativización! Observo que estamos entrando en la esfera de lo *transracional*. ¿Acaso su relato del silencio interior, hace referencia a los estados anteriormente descritos, inspirados por el señor Wilber?

**Néor:** La mención que le he transcrito de sus verbalizaciones, son experiencias avanzadas de un meditador. Ahora trato de expresarle unos conceptos generales acerca de esta interesante práctica.

**Darío:** Pues adelante ¿qué otras posibilidades o reflexiones acerca de la realidad, puede conllevar la práctica meditativa?

**Néor:** La ciencia contemporánea a través de la corriente multiperspectivista y aperspectivista ya corrobora la existencia de múltiples “realidades” dependiendo del punto de vista del observador. Pues bien, en este sentido la meditación propicia la disolución del sufrimiento, por el hecho de lograr despertarse de la visión aislada y parcial del dolor concreto, desde la que tan sólo se es capaz de contemplar una parte del conjunto, reconociendo su naturaleza relativa. La meditación en este sentido, tiende a ampliar la perspectiva de la visión y dar espacio a la tan común estrechez de miras. Trabajar la atención interna supone ensanchar el Zoom de la realidad, globalizando la consciencia y alcanzando la esencia de la verdadera libertad

**Darío:** ¿Hasta que punto el hecho de hacernos conscientes de estímulos sutiles y de los verdaderos móviles que circulan en el trasfondo de nuestra mente, nos torna más eficaces o felices?

**Néor:** Usted sabe que la mente se encuentra profundamente condicionada por un conjunto de estímulos y respuestas de carácter automático. Ante ellos, se encuentra el hombre como una marioneta de sus propios condicionamientos que en forma de “reacciones” e impulsos no puede evitar. La meditación practicada de manera asidua, acelera el proceso de descondicionamiento de esa mente reactiva, aportando consciencia de las verdaderas raíces de las acciones. Con tiempo ciertos aspectos de la conducta que tienden a ser repetitivos y de consecuencias no deseados, son transformados de manera natural, sin esfuerzos de “voluntad” muchas veces inútiles. Hace ya muchos años que Plotino dijo: “Debemos cerrar los ojos e invocar una nueva manera de ver”.

**Darío:** ¿Es entonces también la meditación una manera de desatender pensamientos repetitivos como por ejemplo de incertidumbre ante los cambios venideros?

**Néor:** En el seno de la vieja cultura del siglo XX, caracterizada por su alineamiento con valores exclusivamente materiales, se encuentra una gran mayoría de personas que tienen dificultades para escapar a la circulación de determinados procesos pensantes. Personas que se identifican con pensamientos no deseados, miedo, incertidumbre, anticipaciones negativas, obsesiones... y como consecuencia, padecen trastornos en la esfera del sueño, síntomas de ansiedad y bloqueos de tipo psicossomático. Con la práctica de la meditación se entrena la libertad de dirigir la propia percepción hacia donde el sujeto decide, haciendo consciente al meditador de las cualidades de impermanencia e impersonalidad de su mente y experimentando que la identificación con ésta es una fuente de sufrimiento.

**Darío:** ¿Puede la meditación modificar nuestra relación con el tiempo?

**Néor:** En el seno de una sociedad hiperactiva como pueda ser Matrix, se puede afirmar que el hombre vive “huyendo hacia delante” refugiado en la dedicación profesional que en muchos casos supone una evasión y un blindaje de sentimientos y demandas de autenticidad interior. A través de la práctica de la meditación se consigue “parar” y mirar, deteniendo el automatizado proceso pensante, proceso basado en cadenas interminables de asociación de ideas. En este sentido el hombre es en mayor medida un pasivo “pensado” que un pensador propiamente dicho.

**Darío:** Observo que está haciendo referencia a una técnica de descondicionamiento de hábitos.

**Néor:** Afirmativo. La práctica de la meditación reconecta con el espacio interior de serenidad y con nuestra propia fuente de energía vital, enseñándonos a sentir y mirar más allá de los hábitos coagulados de la mente. En definitiva, la meditación es una de las claves de descondicionamiento mental para recuperar la verdadera libertad interior. Ram Dass afirma en una máxima: *“Somos prisioneros de nuestra propia mente y tomar conciencia de ello es el primer paso en el camino que conduce hacia la libertad”*.

**Darío:** En la escucha precedente he oído múltiples referencias a la vacuidad ¿qué tiene que ver la meditación con ella?

**Néor:** La práctica de la meditación no informa, ni llena la mente de nuevas ideas. En realidad la meditación es tan sólo un ejercicio basado en experiencias de observación que tienden a descondicionar y vaciar la mente de contenidos superfluos e ilusorios. Se dice como anécdota que cuando le preguntaron al sabio qué había ganado con la meditación, éste contestó: *“No he ganado nada, lo he perdido todo”*. El término vacío, anteriormente empleado, no equivale al concepto general de la nada material, sino a un estado elevado del espectro de la conciencia, en el que la mente no padece del conflicto dualista entre sujeto y objeto, experimentando la Conciencia de Unidad. De la misma forma que un escultor “vacía” lo que sobra de su futura escultura, la práctica de la meditación desprende paulatinamente a nuestra conciencia de emociones conflictivas, en muchos casos, ancladas en experiencias de la más tierna infancia.

**Darío:** En la actualidad se habla mucho de no proceder a reaccionar, y sin embargo sí a accionar o proaccionar ¿Tiene algo que ver el logro de la no reacción con la meditación?

**Néor:** El hecho de disolver condicionamientos, conlleva desprenderse del poder reactivo y a veces esclavizador de dependencias y de la ofuscación de las corrientes emocionales que suelen transitar en la superficialidad de la consciencia.

**Yoguina:** Les relataré un cuento de Sabiduría Milenaria:

**LA SUPREMA INDIFERENCIA.** *En un amplio patio de la casa más elevada del poblado, descansaba un hombre anciano cuyo rostro se decía que inspiraba una extraña mezcla entre misericordia y firmeza. Era conocido por el nombre de RAM, y de todos era sabido que sus palabras parecían brotar del manantial de la eterna sabiduría.*

*Un día de sol en el que el anciano se hallaba meditando bajo la sombra de una vieja higuera, se presentó ante el umbral un joven que dijo:*

*"Amigo sabio ¿Puedo pasar?"*

*"La puerta está abierta". Respondió RAM.*

*El joven cruzando el umbral y acercándose hasta el anciano dijo:*

*"Me llamo MAGÉN y soy artista. Mi trabajo es sincero y pleno de sentimiento, sin embargo tengo un gran problema: Me atormentan las críticas que se hacen de mi vida, mi obra y mi persona. Vivo obsesionado por las descalificaciones de los comentaristas, y por más que trato de que no me afecten, me acaban esclavizando... Sé que eres sabio y que tu fama de sanador alcanza los horizontes más alejados. Dicen también que tus remedios son extraños, y sin embargo no me falta confianza para acudir a Ti, a fin de conseguir la paz que tanto necesito en la defensa de mi imagen".*

*RAM, mirando al joven con cierta displicencia le dijo:*

*"Si quieres realmente curarte, vas a dirigirte al cementerio de la ciudad y vas a proceder a injuriar, insultar y calumniar a los muertos allí enterrados. Cuando lo hayas realizado, vuelve y relátame lo que allí te haya sucedido".*

*Ante esta respuesta, MAGÉN se sintió claramente esperanzado en la medicina del anciano. Y aunque se hallaba un tanto desconcertado por no entender el porqué de tal remedio, se despidió y salió de aquella casa.*

*A día siguiente, se presentó de nuevo ante RAM.*

*"Y bien ¿Fuiste al cementerio?". Le pregunto éste.*

*"Sí". Contestó MAGÉN en un tono algo decepcionado.*

*Y Bien "¿Qué te contestaron los muertos?"*

*"Pues en realidad no me contestaron nada, estuve tres horas profiriendo toda clase de críticas e insultos, y en realidad, ni se inmutaron".*

*El anciano sin variar el tono de su voz le dijo a continuación:*

*"Escúchame atentamente. Vas a volver nuevamente al cementerio, pero en esta ocasión vas a dirigirte a los muertos profiriendo todos los elogios, adulaciones y halagos que seas capaz de sentir e imaginar".*

*La firmeza del sabio eliminó las dudas de la mente del joven por lo que despidiéndose, se retiró de inmediato.*

*Al día siguiente MAGÉN volvió a presentarse en la casa...*

*"¿Y bien?"*

*"Nada". Contestó MAGÉN en un tono muy abatido y desesperanzado. "Durante tres horas ininterrumpidas, he articulado las críticas más hermosos acerca de sus vidas, y destacado cualidades generosas y benéficas que difícilmente pudieron oír en sus días sobre al tierra, y... ¿Qué ha pasado? Nada, no pasó nada. No se inmutaron, ni respondieron. Todo continuó igual a pesar de mi entrega y esfuerzo. Así que... ¿Eso es todo?" Preguntó el joven con cierto escepticismo.*

*"Sí" Contestó RAM. "Eso es todo... porque*

*así debes ser tú MAGÉN:*

**INDIFERENTE COMO UN MUERTO A LOS HALAGOS E INSULTOS DEL MUNDO**

*Porque el que hoy te halaga mañana te puede insultar,  
y quien hoy te insulta mañana te puede halagar.*

*No seas como una hoja a merced del viento de los halagos e insultos.*

*Permanece en Ti mismo, más allá de los claros y los oscuros del mundo.*

**Darío:** Y ello no deja de ser la verdadera obra de la autorealización. Una obra de arte realizada cada día en el gran lienzo del espacio interior del ser humano.

**Yoguina:** La sabiduría de mi pueblo nos recuerda: *"Invierte en aquello que un naufragio no te pueda arrebatarse"*.

**Darío:** Supongo que para una sociedad tan neurótica como la que apunta El Sistema, la meditación es de gran utilidad.

**Néor:** La meditación puede considerarse como un verdadero antídoto de la neurosis, ya que hace ver al sujeto que la practica, la cantidad de tiempo que pasa su vida funcionando con el “piloto automático”. Asimismo posibilita una visión interior capaz de transformar a las personas cuando éstas comprueban los beneficios y la lucidez derivada de una auténtica vigilia. Como consecuencia se empieza a ver con más claridad las pautas de las propias motivaciones y las subsiguientes conductas. Todo ello nos lleva a la conclusión de que la mente puede ser entrenada y sosegada mediante un proceso de adiestramiento.

**Darío:** Y pasando al campo de los registros visibles por la investigación científica ¿qué dice la ciencia ante la meditación?

**Néor:** En el campo de la fisiología cerebral, y efectuando una medición a nivel de registros electroencefalográficos, se observa que durante la práctica de la meditación aparecen ondas cerebrales más lentas y mejor sincronizadas, con predominio de ondas alfa en los primeros episodios, y ondas Theta en los niveles más profundos. Asimismo se comprueba que los meditadores tienden a desarrollar e intensificar las habilidades atribuidas hemisferio derecho, como puedan ser la intuición, creatividad, afectividad y globalidad. Tras numerosas mediciones se ha demostrado que durante la práctica de la meditación desciende el ritmo respiratorio y el metabolismo energético se sitúa en un nivel inferior al normal. Ello quiere decir que se reduce el nivel de excitación cortical.

**Darío:** Interesante. Siga por favor.

**Néor:** Un contemporáneo del siglo XX, el Dr. Tomío Hirai: psiquiatra y presidente de la Sociedad japonesa de psiquiatría y neurología, profesor de la universidad de Tokio Kasei, describe así una investigación realizada en la TV japonesa: “El canal educativo de la empresa de TV Japón Broadcasting Corporation puso en antena un programa dedicado a la meditación Zen como método de alcanzar la estabilidad psicosomática y superar los trastornos mentales. A continuación, tras ser conectados con los aparatos destinados a medir la estabilidad o el grado de alteración de nuestras mentes, empezamos la práctica... a los diez minutos apareció sin previo aviso, una hermosa joven semidesnuda y se sentó frente a nosotros; no teníamos idea de que emplearan semejantes trucos. Pasados unos minutos en el que se nos estaba registrando todo indicio de alteración, cayó de pronto, una serpiente artificial recreada con gran verosimilitud. Los responsables estaban convencidos de que incluso un experimentado meditador Zen como yo, me alteraría. Al ver aparecer la serpiente, la expresión del rostro del presentador que también estaba siendo sometido a la prueba, apenas varió ya que sabía de antemano lo que sucedería, pero sin embargo, su electroencefalograma sí mostró una alteración considerable que permaneció durante bastante rato. Yo sin embargo, me restablecí a los pocos segundos”.

**Darío:** Por lo que veo, la meditación despierta y libera de cualquier forma que tienda a habituar a la mente.

**Néor:** Sí y en este sentido se ha investigado con expertos meditadores cartografiados en EEG que mostraron a lo largo de sus procesos mentales, una respuesta continuada ante un sonido repetitivo, en vez de acostumbrarse a él como sucede a los que no meditan. Por otra parte se ha observado en los mismos registros encefalográficos

efectuados que el envejecimiento no hace decaer la calidad de la meditación por lo que su práctica entre personas de la tercera edad, resulta especialmente vitalizante y regeneradora.

**Darío:** Estoy pensando en ciertas formas de angustia que hoy mucha gente padece como desarmonía profesional y familiar. ¿se ha investigado en esa dirección?

**Néor:** Sí, en efecto. En investigaciones posteriores relacionadas con el campo de la neurosis y el tratamiento de la meditación, se experimentó con pacientes cuyo síntoma principal era la angustia. En tales casos se eligió la técnica denominada Susokukan consistente en focalizar la consciencia contando las respiraciones. Se comprobó que de manera casi inmediata, se alivió la tensión e incrementó la emisión de ondas alfa, una frecuencia cerebral que desempeña un papel importante en la remisión del estrés. Se concluyó que cualquier persona que practique el Susokukan comenzará a generar ondas alfa con sus consiguientes efectos gratificantes y pacificadores.

**Darío:** Y volviendo a los campos de la Luz y el goce de ser, ¿Es finalmente la meditación una herramienta para orientarse en dicha dirección?

**Néor:** Claro, porque al disolver de manera progresiva los deseos arbitrarios, los complejos latentes, las luchas del subconsciente, las ambiciones reprimidas y otros contenidos generadores de conflicto, la conciencia superior puede salir a la superficie. En este sentido la meditación actúa como elemento favorecedor de un proceso de “des-hipnosis”, ya que nuestro estado psicológico habitual se caracteriza por un flujo continuo de pensamientos que restringen y deforman la percepción. Como resultante de la meditación, la percepción va partiendo de estratos de pensamiento cada vez más nucleares y sutiles, proceso que se puede considerar como des-hipnosis de lo irreal. Por otra parte la práctica de la concentración meditativa profunda permite acceder al llamado Shamadi, un estado en el que la conciencia se expande desde lo más profundo del ser, a fin de revelar la verdadera naturaleza de las distorsiones, los sufrimientos, el afán de beneficio personal y las diferencias entre sujeto y objeto. La meditación por sí sola apoya y acelera el proceso evolutivo cuyo destino final se mueve hacia la liberación del -yo- de los dominios del inconsciente. En otras palabras, el yo consciente y el subconsciente terminan por integrarse, sublimados y trascendidos en un supraconsciente cósmico, cuya naturaleza sin embargo, no puede contemplarse plenamente con el Ojo de la Razón, sino más bien con el Ojo del Espíritu.

**Darío:** Pero la iluminación o la felicidad desde este plano de consciencia da la impresión de que es algo alcanzable tan sólo para unos pocos comprometidos idealistas.

**Néor:** La felicidad o iluminación en términos psicológicos es un estado que cualquier persona puede alcanzar una vez que comienza a dirigir la mirada hacia su interior e inicia el proceso de autodesenmascaramiento. Un estado en el que brota de manera espontánea la confianza y el amor que fluyen con la corriente de vida, permitiendo la unificación de “lo de dentro y lo de fuera”. Un estado que conduce de la esclavitud a la libertad, pues libera las energías naturales y nos impulsa a expresar nuestra capacidad innata de amar y de ser felices.

**Darío:** Puede sonar a utópico.

**Néor:** La felicidad desde la perspectiva existencial no es una utopía de algunos místicos supuestamente alejados de la realidad del mundo. No, La iluminación es tanto una liberación como un paso, que como entidades conscientes estamos llamados a experimentar. Es un estado descrito por la cadena de lúcidos precedentes que tras despertar, nos indican que la consciencia se expande al dominio universal, haciendo patente la máxima de sabiduría que afirma: Tu no estás en el Universo sino que es el Universo el que está dentro de ti”. ¿Me sigue?

**Darío:** Sí, por supuesto.

**Néor:** Así pues, la llamada iluminación es un estado de consciencia expandida, capaz de integrar los pares de opuestos con que opera la mente ordinaria. Un espacio en el que consciencia universal se derrama y actualiza en su plena potencialidad. En este sentido la práctica asidua de la meditación ayuda, agrietando el muro interior que nos impide actualizar lo Real, y haciendo brotar estados de plenitud que recuerdan al meditador que siga adelante y comprenda que, en realidad, su verdadera identidad, no es su cuerpo, ni su mente, sino algo que nos cuesta creer: Océano de consciencia que baña todos los espacios en vacuidad resplandeciente. Recuerde la frase de Jesús de Nazareth:

*“Y seréis como dioses.”*

*José María Doria*