

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

LA PRACTICA DE LA MEDITACIÓN

Dialogo entre Darío y Néor

Darío: Propongo que hablemos sobre la meditación que parece ser la herramienta evolutiva más eficaz y difundida entre los aspirantes al crecimiento integral. Comencemos por el principio ¿qué es meditar?

Néor: Una anciana acudió a un sabio y le preguntó cómo tenía que meditar: Él le contestó que cuando sacara agua del pozo permaneciera atenta a todos los movimientos de sus manos, sabiendo que si lo hacía, pronto se hallaría en ese estado de calma atenta y amplia que es la meditación.

Darío: ¿Un estado de atenta y amplia calma?

Néor: Así es, aunque en este tema, una sola gota de experiencia, es preferible a toneladas de teoría. De hecho -lo espiritual-, por excelencia, es una experiencia que se halla más allá del discurso conceptual.

Darío: ¿Qué consecuencias se derivan de su práctica?

Néor: La práctica de la meditación *desactiva* la negatividad, la agresividad y las emociones turbulentas. Se trata de considerar y observar los pensamientos, así como todo lo que surja en el foco de la conciencia, con una aceptación y generosidad lo más amplias y abiertas posibles. En realidad, la meditación es llevar la mente a casa.

Darío: ¿Qué significa eso de llevar la mente a casa?

Néor: Llevar la mente a casa significa vivirse en la serenidad de Ser y liberar la mente de la cárcel de la posesividad, significa comprender que todo el sufrimiento, el temor y desasosiego que sentimos, provienen del ansia posesiva de la mente. El hecho de conocer y comprender, cada vez mas, la naturaleza profunda de la mente, produce esa generosidad natural que, a su vez, permite descargar el corazón de codicia, dejando desvanecerse en la inspiración de la meditación.

Darío: ¿Precisa de nuestro esfuerzo?

Néor: La meditación no consiste en esforzarse, sino en asimilarse naturalmente a ella. No es algo que puedas “hacer”, es algo que tiene que *suceder* espontáneamente con el perfeccionamiento de la práctica.

Darío: Habla usted de paz pero la mente es cambiante.

Néor: La mente es al principio, igual que la llama de una vela, es decir, inestable, fluctuante, en continuo cambio, agitada por los vientos violentos de nuestros pensamientos y emociones. Sólo arderá firme cuando podamos calmar el aire que la rodea. Para vislumbrar la naturaleza de la mente y descansar en ella, precisaremos que la propia -observación sostenida-, haya calmado la turbulencia de los pensamientos y emociones.

Darío: ¿Es importante la postura?

Néor: Existe una relación entre postura física y la atención mental. Mente y cuerpo están interrelacionados, y la meditación surge de modo natural cuando la postura y la actitud son propicias. Una montaña está cómoda consigo misma por muy fuertes que sea los vientos que quieran derribarla. Siéntese como una montaña y deje que la mente se eleve, vuele y se remonte.

Darío: ¿Existe algún requisito en la postura ideal de meditación?

Néor: Lo más importante es mantener la espalda recta como una flecha. La energía interior ó *prana* fluirá así más fácilmente a través de los sutiles canales del cuerpo. La cabeza cómodamente equilibrada sobre el cuello. La fuerza y la gracia de la postura residen en los hombros en la parte superior del dorso, pero sin la menor tensión.

Darío: ¿Se deben cerrar los ojos?

Néor: En la tradición ZEN, mantenemos los ojos abiertos. Si es usted sensible a perturbaciones exteriores, quizá le ayude cerrar los ojos un rato y volverse sosegadamente hacia el interior al comenzar la práctica. Cuando crea usted que ha logrado asentarse en la clama, abra despacio los ojos y comprobará que su mirada es

más tranquila y serena. Cuando la mente está agitada, conviene bajar la vista y cuando está embotada y somnolienta, lo mejor es alzarla.

Darío: ¿Cómo conviene respirar?

Néor: Observando la respiración, un enfoque de atención que consiste en enfocar la misma, ligera y atentamente, sobre el curso de la misma. En el judaísmo *Ruah*, el aliento, significa el Espíritu de Dios que inspira la creación. En el cristianismo, el aliento se asocia con el Espíritu Santo sin el cual nada existiría. En el budismo, la respiración o *prana* es el vehículo de la mente, porque esa *fuerza vital de vida* es lo que hace que la mente se mueva.

Darío: Parece que la meditación es un sistema reconocido universalmente.

Néor: La meditación supone un sistema de purificación y autocontrol de la mente que libera al ser humano de síntomas psicológicos tales como la preocupación, la frustración y la obsesión. El profesor japonés Sakuma afirma que la meditación es un fenómeno mental relacionado con la Psicología de la Comprensión, al que titula como experiencia de “iluminación silenciosa”.

Darío: ¿Qué revela el ZEN?

Néor: El zen es una vía de trascendencia nacida en Oriente que mediante su práctica facilita la experiencia de autorrealización total. Una experiencia que nace cuando se *une* lo individual y lo universal; me refiero a una potencialidad llamada búdica que mora en la profundidad de toda mente humana. La mente se vacía y conecta con ese todo vacío...

Darío: ¿Significa eso que luego soy incapaz de pensar?

Néor: En este sentido cuando se habla de -no mente- se refiere al estado que se alcanza de “conciencia clara y lucida”. Las experiencias del Zen no son místicas, ya que el estado al que se accede no constituye ni una disociación ni un trance. La conciencia Zen es la quintaesencia de la percepción humana. La meditación libera al yo de los dominios del inconsciente. En otras palabras, el yo y el subconsciente quedan sublimados en un supraconsciente cósmico, cuya naturaleza sin embargo, parece imposible esclarecer de forma racional.

Darío: ¿Se producen cambios fisiológicos en los meditadores?

Néor: La meditación produce cambios en el cuerpo y en la mente. Es más que un ejercicio religioso, pues incluye un proceso de regulación física y mental que va acompañado de un determinado equilibrio psico-fisiológico. El samadhi o concentración meditativa profunda, permite que esta conciencia surja de lo más profundo del Ser, y permita revelar la *verdadera naturaleza* de las distorsiones, lo sufrimientos, el afán de beneficio personal, las diferencias entre sujeto y objeto. Al eliminar los deseos arbitrarios, los complejos latentes, las luchas del subconsciente, las ambiciones reprimidas... la conciencia superior puede salir a la superficie.

Darío: A veces se ha dicho que ciertas prácticas de -no mente- eran regresivas.

Néor: El *Samadhi* no es un estado regresivo ya que conduce de la esclavitud a la libertad, pues libera las energías naturales. Su experimentación impide que perdamos el juicio o seamos incompletos, y nos impulsa a expresar nuestra capacidad innata de ser felices y amar. En realidad el estado Zen sería el objetivo último de la psicoterapia.

Darío: ¿Puede la respiración consciente ayudar en los casos de neurosis?

Néor: Se han realizado múltiples experiencias con pacientes afectados de neurosis con síntomas de angustia, a los que se les pidió que respiraran conscientemente y contaran las respiraciones, mientras se les monitorizaba mediante electro-encefalogramas y sus efectos fueron de notable mejoría y sosiego. Este método denominado -*Susokukan*- se emplea en las primeras fases de la meditación Zen. Jhon Stevens en su libro -*Awareness*- afirma: "*Es increíble cuánto se puede averiguar sobre la propia existencia por el mero hecho de prestarle atención y ser profundamente consciente de las experiencias que se viven*". La investigación médica señala asimismo que el estrés, los miedos y las fobias pueden reducirse así como el uso del alcohol y las drogas. Se observa también una disminución de la presión sanguínea. Tiende a emerger una calma subyacente, una ecuanimidad que excluye las reacciones. El meditador se identifica cada vez más con el calmo observador o testigo de esas experiencias. En muchos casos emerge la liberación de conflictos y recuerdos reprimidos ya que la incomodidad de vivenciarlos puede ser el precio que necesariamente se paga por procesarlos y liberarse de ellos.

Darío: Una vez más se hace referencia a la verdadera libertad, la de dentro.

Néor: Lo que los sabios han afirmado durante siglos es cierto: "*el mundo está ahí, lo único que tenemos que hacer es vaciar nuestras mentes y abrirnos para recibirlo*". Se trata de ser creador, es decir, superar las contaminaciones afectivas y las falsas intelectualizaciones que nacen de nuestra experiencia de dualidad sujeto-objeto

Darío: El estado de unidad parece ser el estado al que aspiran llegar todos los ríos.

Néor: La práctica para ello requiere una profunda atención dirigida hacia el interior de la mente. Hay que permitir que los pensamientos irrelevantes salgan de manera natural. No deben realizarse esfuerzos deliberados para disiparlos, sino que hay que seguirlos hasta que desaparezcan por sí mismos y abandonen una mente unificada.

Darío: Durante la práctica de la meditación se incrementa la percepción de los sentidos?

Néor: Algunos meditadores avanzados comentan que durante la meditación es tan lucida y clara la percepción, que se oye hasta el caer de la ceniza. Se trata de un estado en el que se accede a una sensación de compasión infinita hacia los ríos, las plantas y las piedras... el mundo les parece un lugar hermoso.

Darío: ¿Se han conocido las diferentes fases de este estado?

Néor: El proceso meditacional puede ser cartografiada en cuatro fases: 1- el individuo se enfrenta a pensamientos ansiógenos y a menudo negativos; cuando esto se supera, se siente un gran júbilo. 2- la mente avanza hacia la tranquilidad de pensamientos y emociones, 3- la sensación de gozo queda eliminada y se entra en una paz profunda, en la que el Ser es ligero y descansa acunado por el pensamiento y la sabiduría correctas. 4- cesa la percepción del cuerpo y de la mente, al igual que un lago rebosante tan brillante y plácido como un espejo. El meditador se halla en un estado de sosiego total, más allá de todo gozo o sufrimiento.

Darío: ¿Resulta posible acceder a esta *experiencia* mediante actividades intelectuales?

Néor: Se puede afirmar que ninguna actividad intelectual puede conducir al verdadero samadhi que posee las mismas características que el vacío.

Darío: ¿Qué nos dice del lugar en el que conviene practicar de la meditación?

Néor: Aunque la meditación es un estado de conciencia que puede extenderse a cualquier situación del día, vivida desde la plena atención consciente, en sus inicios conviene ejercitarse en un espacio físico que ni esté demasiado claro, ni demasiado oscuro, y debe situarse en una atmósfera tranquila, como por ejemplo, el entorno de un jardín.

Darío: ¿Se han monitorizado experiencias de meditación a nivel electro-encefálico?

Néor: En este sentido son muy conocidas las experiencias del canal educativo de la empresa de TV Japón Broadcasting Corporation que en la década de los 80, puso en antena un programa dedicado al Zen como método de alcanzar la estabilidad psicosomática y superar los trastornos mentales. Un meditador avanzado que se sometió a la sesión explicó posteriormente: *“A continuación y tras ser conectados con los aparatos destinados a medir la estabilidad o las alteraciones de nuestras mentes, empezamos el Za-zen... a los diez minutos apareció sin previo aviso una hermosa joven desnuda y se sentó frente a nosotros; no teníamos idea de que emplearan semejantes trucos. Asimismo y, de pronto, cayó una serpiente artificial, recreada con gran verosimilitud. Los responsables estaban convencidos de que incluso un sacerdote Zen como yo, me alteraría. Al ver aparecer la serpiente, la expresión del rostro del presentador apenas varió, ya que sabía de antemano lo que sucedería, pero su electroencefalograma mostró una alteración considerable que permaneció durante bastante rato... yo sin embargo, y como se pudo apreciar en la medición eléctrica, me restablecí a los pocos segundos”.*

Darío: ¿Puede citar otros efectos psicológicos, fisiológicos y químicos del estado de meditación?

Néor: La meditación favorece el bienestar psicológico, reduce la ansiedad, incrementa la confianza la autoestima, la autorrealización y la actividad académica. En cuanto a las

variables fisiológicas, le diré que altera el ritmo cardiaco y se producen cambios en el metabolismo por la reducción del consumo de oxígeno. La fisiología cerebral a nivel de electro-encefalograma se presentan las ondas más lentas y mejor sincronizadas con predominio de ondas alfa. En las investigaciones anteriormente mencionadas, los monjes Zen que fueron monitorizados, mostraron una respuesta continuada ante un sonido repetitivo, en vez de acostumbrarse a él como sucede a los que no meditan. En el nivel conductual se observó una des-sensibilización ante estímulos que antes generaban estrés, una agudización de la percepción, y habilidades de autocontrol en la conducta. En el nivel fisiológico se observa una reducción de la excitación, y un equilibrio en la sincronización correspondiente de los dos hemisferios cerebrales.

Darío: Con la práctica continuada de la meditación ¿se produce una mayor profundidad en la experiencia?

Néor: Efectivamente, las vivencias se hacen más profundas con la practica continuada. Por otra parte, la combinación de meditación y psicoterapia, presenta unas interesantes variables ya que los sujetos se perciben a sí mismos con un alto grado de control sobre sus propias vidas.

Darío: ¿Podemos sacar alguna conclusión?

Néor: Finalmente puede hablarse de que la práctica de la meditación produce una verdadera “des-hipnosis” ya que nuestro estado psicológico habitual se caracteriza por un fluir continuo de pensamientos y fantasías que restringen y deforman la percepción. Como resultante de la meditación, la percepción va partiendo de estratos de pensamiento cada vez más sutiles, proceso que es considerado por los que han persistido, como un auténtico despertar del sueño

Darío: Hablemos del silencio ¿Es el silencio la morada de lo esencial?

Néor: La esencia se queda corta en la palabra o en el pensamiento, por eso los sabios de todos los tiempos la han buscado en el silencio. Lo que importa, lo que libera, está más allá del ruido y del color, vive en lo abismos del silencio y sólo se percibe cuando se aplaca el bullicio de los sentidos.

Darío: ¿La experiencia del silencio siempre es igual para toda persona?

Néor: Se ha dicho que el silencio es un lugar sagrado para el sabio o un infierno para el ignorante. El silencio no es la nada, sino por el contrario, el camino de la plenitud. Todo vive allí en un orden perfecto transparente. La práctica indú del Mouna tiene innumerables beneficios ya que la mente que se acostumbra al silencio se hace reflexiva y profunda. En una atmósfera de silencio, la apropiada discriminación toma el lugar de la pasión.

Darío: Las palabras son opuestas al silencio

Néor: Las palabras no sólo desgastan físicamente, sino que además están vinculadas a la actividad mental, al juego de las emociones. Cuando brotan agitadas, de la misma forma que el agua turbia, necesitan de un tiempo considerable para posarse. El auténtico silencio no es sólo oral, sino que implica la apertura de otra actividad mental más profunda y lúcida.

Darío: ¿Qué efectos personales produce el silencio?

Néor: A nivel cotidiano, el silencio es el mejor bálsamo para las heridas del alma. Dos horas en silencio cada día, permitiendo la emergencia de lo Profundo, aquietan la mente y la recargan de energía, pero en realidad, el silencio todo lo impregna... es la música del alma... la morada de la paz... el silencio es la voz de Dios.

*Quien observa el silencio disfruta de una paz, una fortaleza y una felicidad desconocidas para el mundo. Está en posesión de una energía desbordante. Siempre aparece sereno y en calma. En el silencio viven la fortaleza, la sabiduría, la paz, la templanza, la alegría, y el gozo. Allí se encuentran también la libertad, la perfección y la independencia. **Sivananda***

José María Doria