

Curso de Teosofía

Lección 12

MEDITACIÓN

La meditación es el medio comprobado a lo largo del tiempo para la exploración interior de nuestra conciencia. Nos ayuda a descubrir las sutiles paredes de la prisión de nuestra mente que nos impiden ver la realidad tal como es. Es la puerta de entrada al descubrimiento del verdadero yo. El término meditación se utiliza para una amplia gama de prácticas. Debemos ser capaces de distinguir la meditación espiritual —o meditación clásica— del resto.

Por ejemplo, el Método Silva de José Silva se llama meditación, pero es diferente de la meditación espiritual. El Método Silva implica el reacondicionamiento del triángulo inferior. Permite que una persona se relaje fácilmente o alcance el estado alfa de la actividad cerebral. La meditación espiritual, sin embargo, está relacionada con la realización más plena del triángulo superior. Para lograr esto, el meditador intenta hacer que el triángulo inferior se vuelva sereno. Esta observación también se puede hacer respecto a la Meditación Trascendental y la Respuesta de Relajación tal como se practican popularmente. Estos métodos han demostrado su utilidad y eficacia para provocar cambios en la personalidad. Pueden usarse en conjunto con la meditación espiritual, pero son diferentes de la meditación espiritual.

MEDITACIÓN ESPIRITUAL

La meditación espiritual asume una filosofía de fondo o perspectiva que cuestiona los supuestos de la vida tal como la vive la persona promedio. Ve el mundo mundano solo como una capa externa de una realidad mucho más vasta. Este mundo mundano a menudo se caracteriza por conflictos que conducen a tristeza y dolor. La meditación espiritual no busca escapar de tal mundo, sino más bien trascenderlo.

Lo que sigue es una descripción de la práctica de la meditación espiritual. La meditación busca el despertar de la conciencia trascendente, precedido por una serie de preparaciones que nos permiten ir más allá de la

personalidad, es decir, de los niveles físicos, emocionales y mentales de nuestra conciencia. Tal meditación no se ocupa principalmente de imágenes, visiones o voces. Donde hay imágenes, formas, objetos reconocibles o colores, entonces todavía se encuentra en el ámbito de los pensamientos concretos. La meditación busca trascender estos.

El objeto de la preparación es permitir que el triángulo inferior, o triángulo de la personalidad, esté sereno. Después de que se realizan las preparaciones preliminares (cuerpo, emociones, percepciones sensoriales, etc., discutidas a continuación), los pasos superiores hacia la tranquilidad interior implican lo siguiente:

Concentración. Esta etapa disciplina sistemáticamente la mente al reacondicionar sus hábitos. El uso de un mantra es una de las formas de disciplinar la mente. Se utiliza un mantra o palabra elegida como un ancla. Al repetirlo mentalmente una y otra vez, usualmente siguiendo el ritmo de la inhalación y la exhalación del aliento, la mente se disciplina para ignorar cosas que no sean el mantra, desarrollando así gradualmente una actitud de desinterés por cosas externas no elegidas por el meditador.

La concentración es un paso necesario en el Raja Yoga como se describe en los Yoga Sutrás de Patanjali. El conteo de la respiración en el Zen es otro ejemplo de esta etapa disciplinaria.

Conciencia. Esta etapa implica observar los movimientos de la mente, incluyendo los sentimientos, reacciones e ideas, así como el origen de estos movimientos. Tal conciencia genera una calma del triángulo de la personalidad, liberando así la conciencia para ser consciente de reinos más sutiles. Ejemplos de este enfoque serían la "conciencia sin elección" de Krishnamurti, la atención plena en la meditación budista y vichara o la meditación de auto indagación de Sri Ramana Maharshi. La meditación implica una conciencia no forzada de los contenidos de nuestra conciencia. En la concentración, hay una lucha entre la intención del meditador y los hábitos condicionados de la mente. En la meditación, esta lucha cesa, y la conciencia mantiene ininterrumpidamente una conciencia de lo que sea que esté en la mente.

El proceso de meditación luego entra en los reinos del samadhi cuando el centro de la conciencia, el observador, pierde su separación del objeto de su atención. El muro que se divide del

objeto se disuelve. Ambos enfoques son utilizados por los meditadores.

Sin embargo, eventualmente, toda meditación conduce a la etapa de la conciencia. La concentración u otros modos de disciplinar la mente son solo preparativos para la meditación de conciencia.

PREPARATIVOS PARA LA MEDITACIÓN

Un enfoque clásico de la meditación se describe en los Yoga Sutas de Patanjali, escritos hace aproximadamente 2.500 años. A pesar de la concisión de sus aforismos, contiene quizá el mapa más completo de la conciencia trascendental. Sigue siendo hasta hoy el texto destacado sobre el tema.

Una parte valiosa de los Yoga Sutas se refiere a las preparaciones necesarias para la consecución del samadhi. Patanjali describe las siete etapas de preparación, que culminan en la octava, el samadhi, caracterizado por la cesación de las modificaciones de la sustancia mental. Cada una de las siete etapas se ocupa de aspectos específicos de nuestra naturaleza que nos impiden alcanzar el samadhi y despertar la prajñā, o conciencia intuitiva. Un panorama general de estas preparaciones es útil aquí.

1. Restricciones (yama). Estos son cinco comportamientos que eventualmente contribuyen a la integración y a la ausencia de conflictos psicológicos internos: no mentir, no violencia, no robar, no sensualidad y no adquisitividad. Sus opuestos son comportamientos que están arraigados en necesidades y deseos psicológicos que automáticamente perturban nuestra mente.

2. Observancias (niyama). Estas son cinco actitudes o cualidades de la mente que eventualmente conducen a la autotrascendencia: pureza, satisfacción, simplicidad, autoestudio y entrega a uno mismo.

3. Postura correcta (asanas). Al entrar en el silencio meditativo, nuestro cuerpo debe estar firme y cómodo para que no se convierta en una fuente de perturbación. La mejor postura para la meditación es probablemente la posición de loto completo. Otras posturas alternativas son la posición de medio loto, la postura sentada y la postura de rodillas.

4. Control de la energía vital (pranayama). Esta energía vital, llamada prana o ch'i, circula a todas las partes del cuerpo a lo largo del día. Cuando no está regulada, puede ser una fuente de perturbación en la mente. El control de

la energía se realiza mediante la regulación de nuestra respiración. Notaremos que la inhalación y la exhalación tienen un efecto sobre los pensamientos. Por lo tanto, la eventual disminución de la actividad respiratoria durante la meditación resulta en una estimulación mínima de los pensamientos por la actividad pránica.

5. Retiro de los sentidos (pratyahara). La mente se retira entonces de los informes de los sentidos. La recepción de la luz, los sonidos y otros estímulos sensoriales por nuestros sentidos no puede evitarse. Es automática. Pero la percepción de estos informes sensoriales puede ser retirada por la mente. Así, cuando leemos una novela absorbente, puede que no notemos que una puerta se cerró de golpe o que pasaron autos. Los oídos continúan recibiendo sensaciones, pero la mente no las ha atendido, es decir, la mente se ha retirado de estas sensaciones. El retiro de los sentidos se refiere al acto de la conciencia de retirarse de todos los informes sensoriales.

6. Concentración (dharana). Esto significa enfocar la mente en un objeto elegido. Entrena la mente para estar bajo la dirección de la voluntad del meditador. La mente de la persona promedio es esclava de estímulos externos y de condicionamientos psicológicos. Piensa de acuerdo con estas circunstancias. La concentración es una práctica que regula esta tendencia indisciplinada.

7. Meditación (dhyana). La estancia ininterrumpida de la conciencia en su objeto es meditación. Aunque la concentración implica una disciplina forzada, la meditación se centra naturalmente en el objeto sin ser distraída o perturbada.

8. Samadhi. Esto ocurre cuando la distinción entre el objeto y el meditador ha cesado. Solo el objeto permanece ahora.

Lo anterior es solo un esquema de las ocho etapas. Recomiendo que profundices en la comprensión del proceso mediante el estudio de los Yoga Suttas ellos mismos con la ayuda de comentarios, como los del Dr. I.K. Taimni en su libro La Ciencia del Yoga.

TRATANDO CON LOS PENSAMIENTOS EN LA MEDITACIÓN

La meditación busca alcanzar un estado de conciencia que no esté absorbido en los procesos del pensamiento. Es un estado de ser, más que de pensar, en el cual la materia mental maleable (citta) cesa sus casi infinitas modificaciones hasta que incluso el centro del ego se disuelve. El yoga llama

a este estado samadhi. En el camino hacia tal estado, encontramos diversas condiciones mentales que efectivamente se convierten en obstáculos para la cesación del citta. Necesitamos ser conscientes de estos estados intermedios y aprender cómo tratarlos.

En las secciones de abajo, ten en cuenta que el estado final que buscamos es la conciencia pura sin contenido — pura subjetividad que no está dirigida y es sin esfuerzo.

Enfoques iniciales.

Cada vez que entramos en la meditación, es esencial que observemos el estado de nuestra mente. ¿Está llena del ruido del día? ¿Está en paz? ¿Está estresada? El enfoque meditativo que será útil algunas veces depende de estos estados iniciales. Por ejemplo, cuando la mente y el cuerpo están tensos y todavía están dando vueltas por los problemas del día, un enfoque de MantraYoga puede ser útil solo para calmar la mente. Esto hace uso de palabras o puntos de enfoque que permiten que la mente se concentre en una sola cosa en lugar de dejarse llevar por pensamientos dispersos. La palabra o palabras constituyen el enfoque auditivo, y el enfoque visual puede ser cualquier punto o actividad espacial.

Recomiendo que comiences tu meditación con la repetición de una palabra de dos sílabas, como Soham ("Eso soy yo"), Hamso ("Yo soy Eso") o sus equivalentes en inglés.

También puedes decir "Uno-dos". Deja que siga el patrón de tu inhalación y exhalación. La primera sílaba se pronuncia mentalmente al inhalar, y la segunda sílaba se pronuncia al exhalar. La respiración es normal. Al mismo tiempo, enfoca tu mente en un punto en algún lugar de tu cabeza, como la zona entre tus cejas. Haz esto mecánicamente hasta que tus pensamientos se alejen de eventos y preocupaciones. Un punto alternativo de enfoque espacial es tu inhalación y exhalación.

La repetición de una sílaba de una sola palabra como "Om" también puede ser utilizada. Recita mentalmente la palabra durante la exhalación. Sé consciente de los pensamientos entre la recitación de la palabra. Las palabras alternas pueden ser "Mu" (que significa "nada") o "Uno".

Pensamientos. Al tratar con los pensamientos, es útil reconocer los varios niveles de pensamiento, que son: Imágenes y sonidos. Pensamientos abstractos. Intenciones.

Imágenes y sonidos. El primer grupo consiste en pensamientos groseros. Obsérvalos hasta que se calmen naturalmente. La charla mental pertenece a esta clase.

Pensamientos abstractos. Cuando el tren de imágenes y el parloteo de la mente cesan, entonces necesitas estar consciente de los pensamientos sin forma. Estos son los pensamientos abstractos que son sutiles, pero perceptiblemente rápidos en sus movimientos. El reconocimiento de cosas u objetos o conceptos es un movimiento en este nivel. Es decir, en el momento en que reconocemos cualquier cosa, como una silla, incluso si no la llamamos silla o no la identificamos verbalmente, ya hay un movimiento sutil en la mente. Ten en cuenta que el proceso de nombrar, reconocer y juzgar sutilmente está ocurriendo todo el tiempo. La conciencia tiende a ralentizar esta actividad automática. Nos volvemos conscientes del espacio entre estos pensamientos.

En las intenciones. Un tipo especial de pensamiento abstracto es la intención. Las intenciones parecen emanar de la nada, simplemente apareciendo en el campo de la conciencia. Pensamos que elegimos voluntariamente estas intenciones, hasta que descubrimos que simplemente aparecen sin que las queramos. Observamos, de hecho, que la creencia de que las intenciones son voluntarias e ilusorias.

Detrás de todo esto está la energía que impregna la conciencia, o quizás constituye la conciencia. La energía no es distinguible de la conciencia. Cuando la energía desaparece, la conciencia también se atenúa y desaparece. Nos quedamos dormidos o inconscientes. Cuando esta energía permanece, hay conciencia. El objetivo de la meditación es mantener esta conciencia sin identificarse con ninguno de sus contenidos: pensamientos, motivos, percepciones, etc.

El Yo. Finalmente, la conciencia puede entrar en un estado de pura subjetividad, de pura conciencia desprovista de intenciones, reconocimiento, preferencias y nombramientos. Este estado puede perderse fácilmente con las percepciones más leves de nuestros sentidos o los recuerdos más fugaces de nuestra memoria. Gradualmente, mediante la práctica, el tiempo durante el cual este estado puede sostenerse aumenta.

Este estado es como un suelo rico, donde ocurre la germinación o gestación bajo tierra sin ser visto. Se desarrolla un proceso contemplativo de manera imperceptible, que conduce a la emergencia de un sustrato sutil de conciencia que permanece incluso durante períodos no meditativos. Es la “presencia” de la que hablan los místicos, la emergencia de prajñā, o de la conciencia búdica.

Este sustrato de conciencia es un desarrollo significativo en la práctica, porque es el vínculo entre lo transpersonal y lo personal en nuestra vida diaria. De hecho, es la emergencia de lo transpersonal en la vida diaria.

Lo que sea que esté pasando —mientras trabajamos, pensamos, leemos, sentimos, reaccionamos— este sustrato es un testigo que no participa, pero que influye. Influye porque, por su propia presencia, evita que ocurran ciertas cosas nocivas, como la tensión, emociones reprimidas y reacciones automáticas.

Esterilidad. Habrá momentos en que aparentemente no esté pasando nada durante la meditación. No debemos asumir que realmente no esté pasando nada. La meditación, como se mencionó anteriormente, es como plantar una semilla bajo la tierra. La regamos todos los días, y aun así parece que no pasa nada en la superficie. Sin embargo, bajo la tierra, invisible, la semilla está germinando y brotando. Un día, un brote aparece, silenciosa, lentamente, imperceptiblemente, que eventualmente crece hasta la exuberancia de la planta.

Primero, ayuda a expandir nuestro campo de conciencia periférica, esos contenidos y percepciones del campo de la conciencia presente que están fuera de nuestro campo de atención y conciencia. Esta conciencia periférica comienza a convertirse en parte de nuestra conciencia. El efecto es integrador, es decir, los contenidos y percepciones de la conciencia periférica no permanecen como elementos independientes de la conciencia que podrían eventualmente resultar en conflictos psicológicos y malestar. Si nos damos cuenta de molestias sutiles, permanecemos con la experiencia de la molestia hasta que se resuelva, ya sea a través del procesamiento o el razonamiento, pero no mediante la represión.

A medida que el campo de la conciencia periférica se expande a niveles más sutiles, nos volvemos conscientes no solo de sentimientos o molestias, sino incluso de pensamientos, motivos, actitudes, prejuicios o preferencias que reaccionan automáticamente a percepciones o estímulos. Esto es bueno. Son parte de los condicionamientos que llevamos dentro de nosotros

mismos. Esta expansión de nuestra conciencia acelera la disolución de los botones de impulso en nuestro subconsciente. Por lo tanto, es un socio de trabajo en el procesamiento de la autoconciencia al tratar con la fragmentación del yo inferior.

Las percepciones, reconocimientos o estímulos pueden compararse con una pelota de ping-pong que entra en el campo de la conciencia. Cuando el campo de la conciencia periférica es estrecho, la pelota golpea inmediatamente las paredes del subconsciente, con todos sus botones de impulso, rebotando de inmediato, es decir, provocando una reacción inmediata y automática. Este rebote es no premeditado, no procesado y no es el resultado de una reflexión madura.

Sin embargo, cuando el campo de la conciencia periférica se profundiza, ocurre una secuencia diferente de eventos. La pelota de ping-pong viaja más lejos antes de golpear cualquier pared, y así se desacelera. Si golpea algo, el rebote en absoluto será menos intenso. Si no golpea ninguna pared, entonces simplemente se desacelera hasta detenerse y flota allí hasta disiparse. Cuando la conciencia periférica es lo suficientemente profunda, entonces la llegada de la pelota de ping-pong es notada por una capa más profunda de nuestra conciencia: la mente iluminada (manasa taijasi) o el buddhi mismo. La percepción por la mente iluminada o el buddhi resulta en una comprensión que conduce a una respuesta sutil que ahora es traducida por la personalidad en acción (lo que asume que los triángulos superior e inferior están ahora integrados de manera fluida).

En segundo lugar, la práctica de la meditación abre el canal entre la conciencia del cerebro y la conciencia transpersonal. En la persona promedio, este canal está ocupado por el ego o el yo personal, con todas sus conexiones con el subconsciente. Poco de los niveles más sutiles puede descender a los niveles más groseros. El ego, con todas sus inseguridades, quiere tomar el control.

Al crear una conciencia periférica más amplia, la meditación expande este canal o puente y, al mismo tiempo, desinfla el ego. Esto permite que la luz de la conciencia superior se filtre en nuestra mente ordinaria despierta. A medida que procesamos cada vez más las preocupaciones del ego, este se vuelve más delgado y transparente, convirtiéndose en un obstáculo menor para la luz descendente de los reinos superiores. En el Yoga, esto se describe como el estado de samapatti, cuando el yo es como una joya transparente, que ya no distorsiona las realidades circundantes. Patanjali dice que, con esto, se produce el amanecer de la luz espiritual en nuestra conciencia.

SAMADHI E ILUMINACIÓN

Un aspecto especial de la meditación, el Samadhi, necesita ser abordado debido a la vaguedad que usualmente nubla su apreciación.

Samadhi a menudo se equipara con la iluminación en muchos escritos. Según mi leal saber y entender, esto no es exacto. La iluminación es una forma de samadhi, pero no todos los samadhis son equivalentes a la iluminación. De la misma manera, samadhi y Satori en el Zen no son sinónimos.

Samadhi, como término usado por Patanjali en sus Yoga Sutras, se caracteriza por la ausencia del observador en relación con un objeto de atención. De este estado puede surgir prajñā o conocimiento intuitivo. Lo que normalmente se entiende como iluminación es la presencia de samadhi más prajñā. Prajñā es la visión o conocimiento proveniente de la conciencia búdica o espiritual.

Samadhi implica una disciplina, pero la iluminación implica samadhi más libertad y un despertar: libertad de la visión condicionada de la vida y el cosmos, y un despertar de una facultad trascendental de percepción que nos permite ver las cosas tal como son.

No es necesario que samadhi ocurra antes de que la luz de prajñā o el conocimiento intuitivo se filtren en nuestra mente ordinaria. Cuando las percepciones de esta facultad superior, o Buddhi, se filtran en la mente abstracta, entonces se puede decir que la mente misma está iluminada — el manas-taijasi, o “mente radiante”.

INTUICION

Es desafortunado que la palabra intuición se haya confundido con corazonadas y con percepción extrasensorial. La verdadera intuición no es ninguna de esas cosas, aunque en su manifestación puede hacer uso de estas otras facultades de la psique. Intuir es ver de manera trascendente. Es difícil de explicar y definir para quienes piensan principalmente en términos de utilidad, pragmatismo, eficacia mundana y puntos de vista similares. Es como los viajeros que han estado caminando y caminando hacia la cima de una montaña, solo para darse cuenta de que, aunque aún no estén en la cumbre, ya han “llegado”. De hecho, nunca se han alejado del objetivo. De hecho, nunca hubo ningún objetivo. Esta analogía probablemente será

malinterpretada por la mente. Y no se puede evitar, porque la mente funciona como lo hace: pensando en términos de metas lineales, propósitos, objetos y cosas tridimensionales. La analogía ilustra que la intuición no tiene nada que ver con telepatía o clarividencia o corazonadas pragmáticas, como sentir que podría llover, así que tomamos un paraguas al salir, aunque el sol esté brillando intensamente.

La intuición es una forma de ver "a la inversa". Es la mente dando volteretas, de tal manera que mientras estamos de vuelta en la misma posición, no estamos en la misma posición. Es darle la vuelta a nuestra camisa por dentro.

Estos son esfuerzos verbales sin esperanza. Pero puede dar una idea y permitir que el lector lo explore de manera no lineal. Este es el significado de prajñā o Bodhi en el budismo. El cristianismo no tiene términos equivalentes especiales para prajñā y bodhi; intuición y espiritualidad se acercan. La palabra contemplación ha sido empleada para este propósito, pero tiende a alejar más el significado, debido a la asociación de la palabra con el pensamiento y la deliberación. De manera similar se ha usado la palabra fe para esto, pero la palabra está tan cargada de otras connotaciones que nuevamente cubre más de lo que revela.