

Claudio Naranjo



**Entre  
Meditación  
y Psicoterapia**



**DOLMEN**  
CAMARA LUCIDA

ENTRE MEDITACIÓN  
Y PSICOTERAPIA

Inscripción N° 124.179  
© Claudio Benjamín Naranjo,

Dolmen Ediciones S.A.

Derechos exclusivos reservados para todos los países

Esta edición de 2.000 ejemplares, se terminó de imprimir  
en enero de 2002, en LOM EDICIONES LTDA.

Dirección : Cristóbal Santa Cruz  
Diagramación : José Manuel Ferrer  
Diseño de Portada : Nicolás López Poblete

I.S.B.N. : 956- 201- 483-5

IMPRESO EN CHILE/ PRINTED IN CHILE

**ADVERTENCIA**  
ESTA ES UNA COPIA PRIVADA PARA FINES  
EXCLUSIVAMENTE EDUCACIONALES



**QUEDA PROHIBIDA**  
**LA VENTA, DISTRIBUCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN**

- El objeto de la biblioteca es facilitar y fomentar la educación otorgando préstamos gratuitos de libros a personas de los sectores más desposeídos de la sociedad que por motivos económicos, de situación geográfica o discapacidades físicas no tienen posibilidad para acceder a bibliotecas públicas, universitarias o gubernamentales. En consecuencia, una vez leído este libro se considera vencido el préstamo del mismo y deberá ser destruido. No hacerlo, usted, se hace responsable de los perjuicios que deriven de tal incumplimiento.
- Si usted puede financiar el libro, le recomendamos que lo compre en cualquier librería de su país.
- Este proyecto no obtiene ningún tipo de beneficio económico ni directa ni indirectamente.
- Si las leyes de su país no permiten este tipo de préstamo, absténgase de hacer uso de esta biblioteca virtual.

*"Quién recibe una idea de mí, recibe instrucción sin disminuir la mía; igual que quién enciende su vela con la mía, recibe luz sin que yo quede a oscuras",*

—**Thomas Jefferson**



Para otras publicaciones visite  
[www.lecturasinegoismo.com](http://www.lecturasinegoismo.com)  
Referencia: 1608

CLAUDIO NARANJO

ENTRE MEDITACIÓN  
Y PSICOTERAPIA

TRADUCCIÓN

JOSÉ MULLET

DOLMEN EDICIONES



(Foto facilitada por «Nyingma Institute»)

Dedicado con gratitud a  
*Tarthang Tulku Rinpoche* que me encontró  
en uno de los cielos inferiores y  
devolvió a la tierra sano y salvo.

# ÍNDICE GENERAL

PRÓLOGO .....	9
INTRODUCCIÓN .....	17

## PARTE I

PROPUESTAS TEÓRICAS SOBRE MEDITACIÓN Y PSICOTERAPIA.....	23
---	----

<b>CAPÍTULO 1</b> A MODO DE DEFINICIÓN: EL ÁMBITO DE LA MEDITACIÓN .....	25
---	----

<b>CAPÍTULO 2</b> DIMENSIONES Y ESENCIA DE LA MEDITACIÓN .....	33
---	----

<b>CAPÍTULO 3</b> CONCIENCIA DEL CUERPO Y «ENERGÍAS SUTILES» EN EL DESARROLLO ESPIRITUAL. ....	73
--	----

<b>CAPÍTULO 4</b> INTERFAZ ENTRE MEDITACIÓN Y PSICOTERAPIA.....	111
--	-----

## PARTE II

NUEVAS APLICACIONES DE LA MEDITACIÓN EN PSICOTERAPIA.....	151
--	-----

<b>CAPÍTULO 5</b> MEDITACIÓN-EN-RELACIÓN .....	153
---	-----

<b>CAPÍTULO 6</b> AUTOCONOCIMIENTO A TRAVES DE LA ASOCIACIÓN LIBRE EN UN CONTEXTO MEDITATIVO: UNA PROPUESTA TERAPÉUTICA Y EDUCACIONAL .....	177
--	-----

<b>CAPÍTULO 7</b>	
LA MÚSICA COMO MEDITACIÓN .....	217

### **PARTE III**

<b>UN PANORAMA GENERAL DE LA MEDITACIÓN.....</b>	<b>229</b>
--	------------

<b>CAPÍTULO 8</b>	
LAS FORMAS DE MEDITACIÓN EN LAS DIVERSAS TRADICIONES .....	231
I. CRISTIANDAD .....	231
II. JUDAÍSMO .....	246
III. ISLAM .....	271
IV. HINDUÍSMO .....	288
V. BUDISMO .....	301
VI. TAOÍSMO .....	336
VII. CHAMANISMO .....	344

## PRÓLOGO

---

**E**l Dr. Naranjo se propone tres objetivos en este libro: explora todo lo que ocurre verdaderamente en torno a la meditación, lo revisa con ojo de psicoterapeuta, y combina sus hallazgos con el contenido de los antiguos textos de meditación. Su propia contribución al entendimiento científico de la misma consiste primeramente en su original acercamiento al tema, que es tan innovador, único, ingenioso y sistemático como lo que ya proponía germinalmente en sus anteriores libros de meditación y psicoterapia.

Además, nuestro autor realiza una importante contribución a la psicoterapia moderna, como se se podrá apreciar en la Segunda Parte: “Nuevas aplicaciones de meditación en psicoterapia”. Aparte de estos aportes, me gustaría señalar, por lo menos, un recurso muy simple pero revolucionario, que ya ha sido positivamente recibido por los psicoterapeutas a los que formé durante la pasada década: el empleo, de forma innovadora, del principio de la censura en la asociación libre, que usaba Sigmund Freud. Al final lo describiré detalladamente

como un ejemplo del genio de Naranjo. Por ahora, basta decir que puede usarse con mucho beneficio en las técnicas de meditación analítica como las que emplea el *vipassana* budista. Por lo tanto, nuestro autor está ayudando a que los procedimientos de la psicoterapia y la meditación se enriquezcan mutuamente.

En este libro, meditación y psicoterapia son enfocadas como habilidades que se pueden aprender. Apenas se encuentran aquí las etiquetas de denominación de los métodos pertenecientes a diversas religiones o escuelas de pensamiento. Por el contrario, se encuentran descripciones realistas bastante vivas y también material muy personal. Así, el autor no renuncia a compartir con nosotros la experiencia del despertar de la energía espiritual llamada *kundalini*. Luego lo une a ricas metáforas desde varias tradiciones culturales.

Basándose en una gran variedad de fuentes antiguas, el Dr. Naranjo descifra la práctica de los ejercicios espirituales ocultos en ellas. Cada uno de los antiguos sistemas de entrenamiento en meditación, cuya práctica se mantiene viva en la actualidad, tiene su propia teoría y un contexto social determinado que le respalda. El contexto social de un método de meditación se crea y recrea continuamente por las personas que lo practican o por las que se acercan al conocimiento a través de ellas. Cuando estas personas hablan sobre meditación en su propia lengua (árabe, birmano, chino o tibetano), las palabras empleadas y los términos técnicos están semióticamente anclados en su vida diaria. No encontramos en ningún lugar ningún sistema de meditación u otros ejercicios espirituales sin la realidad mundana de cada día. Es bastante inusual que algunos textos, como los de psicología

moderna o los de las enseñanzas originales de Buda en Pali, describan técnicamente la práctica de la meditación como tal.

Este libro explica los diversos sistemas de conocimiento acerca de la meditación. El propósito del Dr. Naranjo es extraer de ellos lo esencial, encontrar los denominadores comunes y conseguir un cuerpo de conocimiento psicoterapéuticamente útil y coherente. El lector puede juzgar por sí mismo con qué éxito el autor lleva a cabo esta tarea. Aunque se lea en inglés o español, cada persona puede ver detrás de las mismas palabras realidades diferentes, según si vive en Madrid, Montevideo, México o en Inglaterra, Nueva Inglaterra, Nueva Delhi...

Es difícil que se pueda llegar a comprender mucho sobre meditación a no ser que ésta forme parte de la realidad de nuestra vida diaria en nuestro contexto social particular. Cuando alguien lee, piensa o habla sobre meditación, su comprensión de las cosas relacionadas con la misma es una parte de su lenguaje. Todas las palabras y expresiones sobre meditación tienen un significado claro y justo en su ambiente cultural particular. El significado de los textos antiguos de meditación puede ser entendido exactamente sólo dentro del contexto cultural particular en el que el autor lo vivió. En lo personal, solamente ahora, viviendo como monje budista en el Sri Lanka rural, he comprendido completamente algunas de las enseñanzas de Buda que se trajeron aquí en el tercer siglo antes de Cristo. Durante mi anterior visita a Sri Lanka como profesor de universidades europeas e investigador, estuve siempre muy consciente de que traducir la sabiduría asiática a los europeos era más que una cues-

ción de lenguaje. Si usted, querido lector, puede ponerse en mi caso, le será fácil compartir mi admiración por el tremendo logro experiencial e intelectual conseguido por el autor de este libro.

Por lo que yo sé, el Dr. Naranjo es la persona más experta en meditación sufi y el que mejor conoce, entre los psicoterapeutas de Occidente, acerca de todas las formas de meditación. Está muy al tanto de los sistemas complejos de budismo sánscrito, tanto *hinayana* como *mahayana*, que se desarrollaron unos siete u ocho siglos después de Buda. Mi propio dominio, como ya he mencionado, es el budismo *theravada*, que es el más simple y, en sus objetivos y formas, menos espectacular. Es la forma más antigua y original de las enseñanzas de Buda conocidas por nosotros a través de la tradición escrita y la transmisión directa y viva de los maestros de meditación. A diferencia de los sistemas sánscritos más modernos de *hinayana* y *mahayana*, nosotros no luchamos por conseguir los ideales de Arhat y Bodhisattva. En la tradición *theravada*, tenemos tres objetivos de práctica para monjes, que son la perfección de la virtud (*sila*), la perfección de la meditación (*samadhi*) y la perfección de la sabiduría (*panna*). Para los budistas hay en *theravada* algunas modificaciones de los tres ideales llamados la perfección de la generosidad (*dana*), la perfección de la virtud (*sila*) y la perfección del ejercicio espiritual (*bhavana*). Sin entrar en explicaciones lingüísticas o doctrinales, quiero usar este último paradigma como base para alabar la formulación de teoría de meditación propuesta por el Dr. Naranjo.

En la comprensión popular de la meditación en Sri Lanka, no hay progreso posible sin un cultivo previo de

la renuncia (*dana*) y la virtud (*sila*). La meditación tiene dos componentes, la concentración tranquila (*samadhi*) y la sabiduría interna (*panna*), y ambos se perfeccionan mediante el ejercicio gradual (*bhavana*). Estas dos cuestiones representan un resumen de lo que el promedio de las personas de Sri Lanka señala cuando se les pregunta sobre meditación. En una forma más coloquial dirían: “¿cómo puedes practicar meditación cuando no puedes abandonar las cosas a las que estas apegado?” o “¿cómo puedes sentarte en paz cuando no has equilibrado tus asuntos sociales y tu comportamiento a través de la virtud?”. Ellos dicen sucintamente que hay que entrenarse en la práctica del dar y en el control de la conducta antes de empezar a purificar y cultivar la mente con la meditación. Estas personas afirmarían que, a menos que se abandone también la forma de vida seglar, no se pueden alcanzar los más altos logros de concentración necesarios para obtener la completa sabiduría liberadora enseñada por todos los budas. Prácticamente cualquier niño de un pueblo de Sri Lanka, al ser interrogado sobre las enseñanzas de Buda, recitaría el siguiente verso (183 del Dhammapada, el libro básico de Theravada):

*El abandono del mal,  
El cultivo del bien,  
La purificación de la mente,  
ésta es la enseñanza  
de los Budas.*

Llegado a este punto, querido lector, con respecto a la meditación y su virtud preliminar necesaria, no deseo añadir nada más. Pero me gustaría pedirle que vuelva a la página que explica las opiniones de las personas de

Sri Lanka después de haber leído la exposición del Dr. Naranjo sobre los elementos del proceso de meditación y después de haber contemplado la figura 4 de la página 44. También se pueden encontrar con algunas descripciones de meditación de otras culturas populares. Entonces, se puede aplicar en ellas el esquema conceptual de la teoría desarrollada por Claudio Naranjo y se puede comprobar por sí mismo cuán útil es. Bien, hasta aquí el entendimiento de la meditación. ¿Y qué tal llevarlo a la «conversación sanadora»?

Al principio prometí que diría algo más sobre la alegría de mis colegas cuando empezamos a utilizar una de las revolucionarias ideas del Dr. Naranjo en el entrenamiento psicoterapéutico. En una palabra, se trata de usar un recurso de la meditación de Buda en la más fundamental técnica de Freud. En Suiza, algunos de mis colegas me miran como un analista bastante ortodoxo, porque soy alumno de Ernest Blum, que es discípulo directo de Sigmund Freud. De hecho, no trato de esconder mi fidelidad y reverencia hacia el maestro de mi maestro. También soy consciente de que algunos psicoanalistas neófitos pueden no saber que Sigmund Freud desarrolló y enseñó a algunos de sus discípulos personales un método de meditación, como he expuesto en mi libro *El arte de la felicidad*. Esto hace algo menos insolente ver cómo el procedimiento fundamental de Freud de la asociación libre está siendo perfeccionado a la luz de la meditación por Naranjo.

Si alguna vez intenta decir en voz alta lo que asocia libremente en su mente, pronto descubrirá la importancia de las diversas condiciones que hay a su alrededor. Éstas se refieren en su mayor parte al que escucha, cuya

actitud puede ser cultivada meditativamente, como leerá en los capítulos 5 y 6. Pero hay un punto importante en la técnica de instruir en la asociación libre y de esto es de lo que hablaré.

Muchos colegas me dicen durante las supervisiones, que recuerdan —cuando son confrontados con el mismo fenómeno en sus pacientes— cómo ellos mismos, en su propia formación, censuraban algunos contenidos de la asociación libre. Admiten que algunas veces lo hicieron hasta el extremo de arruinar la posibilidad de continuar la evolución experiencial de la asociación libre e incluso hasta el extremo de evadir la realidad experiencial y simular que algo que pensaban en ese momento era deseable. Bien, es fácil admitir algo como esto, cuando ya se es un analista reconocido, sin ser amenazado por los colegas del mismo lugar donde se gana el pan o en una atmósfera de grupo permisiva donde la reciprocidad del compartir está garantizada. Pero la pregunta permanece: ¿qué hacer para prevenir la evasión del *insight* curativo en la no recíproca y especialmente formalizada asociación libre de diván?

La máxima alabanza para el libro que tiene en sus manos, querido lector, es justamente señalar la respuesta del Dr. Naranjo a la pregunta anterior. Cuando mencionó su solución en nuestra conversación hace años, vi claramente cuán ingenioso es su simple aporte a la técnica estándar de la asociación libre. Y estoy seguro, querido lector, de que eso también será claramente visible para usted.

Siempre que en su proceso de asociación libre aparezca la necesidad de censurar, no trate de vencerla, no

pelee contra ella, no analice la resistencia, no trate de aparentar nada para el que escucha, no viole su propia experiencia natural —sólo dése cuenta de que hay censura. Y puede decirle a su analista que ha reparado en ello. Eso es. De este modo, en primer lugar se es congruente con el proceso terapéutico, en segundo lugar no se bloquea el proceso curativo y liberador de la evolución experiencial del *insight*, y tercero, se afirma el respeto por la confesión liberadora, la libertad y la voluntad de la persona que vive la experiencia. Que obtenga muchos *insights* iluminadores y alegrías gratificantes durante la lectura de este libro, y que pueda aplicar la sabiduría que nos transmite en su vida.

*Mirko Fryba, Alias Bhikkhu Kusalananda*  
*Forest Hermitage, Kandy, Sri Lanka,*  
*22 de febrero de 1999*

## INTRODUCCIÓN

---

A principios de los sesenta, Northrop apuntó como uno de los fenómenos históricos más importantes de nuestra época el encuentro cultural entre Oriente y Occidente. Desde que ese pensamiento vio la luz, el proceso se ha vuelto aún más impactante, y una de sus manifestaciones ha sido el gran interés de los psicólogos (y, en general, de los interesados en la psicología) por las enseñanzas espirituales orientales. Esto, a su vez, refleja una espiritualización de la psicoterapia que bien pudo haber sido la razón principal del fenómeno geo-cultural que supone el actual encuentro Este-Oeste.

Semejante espiritualización es el resultado de un largo proceso por el que el empeño terapéutico se ha vuelto más consciente de sí mismo, tanto en su dimensión ética como en la espiritual, y se ha alejado del «modelo médico». Lo que primero se hizo más evidente fueron las implicaciones éticas de la psicoterapia, dándose paso posteriormente a una toma de conciencia de los aspectos espirituales del proceso. Estos comenzaron a hacerse lo suficientemente obvios como para que en la

actualidad muchos estén convencidos de que las dimensiones psicológica y espiritual del crecimiento interior son dos facetas de un único y mismo hecho.

Así como en la evolución del pensamiento occidental era inevitable que el intelecto racional llegase a reconocer sus propias limitaciones, también lo era que la psicoterapia dinámica tomase conciencia de *sus* límites; produciéndose entonces la circunstancia de que los buscadores occidentales comenzasen a mirar hacia el Este a fin de encontrar una guía experimentada, algo que no había sido considerado relevante en las décadas previas.

Y lo que resulta cierto para nuestra cultura, también lo es para muchos de nosotros individualmente, y mi trabajo en este sentido ha reflejado mis propias experiencias como buscador. «Meditación y Psicoterapia» ha sido mi estandarte desde los años sesenta cuando el Instituto Essalen me invitó a trabajar a mi manera, y eso «me puso en marcha». Poco a poco, el currículo de aquellos talleres se convirtió en la estructura nuclear de mi trabajo posterior, un entrenamiento transpersonal de terapeutas y educadores que gravitaba en torno a la meditación, el *insight* personal y la comunicación auténtica. En vista de mi larga dedicación al tema, ha sido una consecuencia natural el que yo haya ido mucho más allá de recomendar simplemente a los pacientes que mediten, y pasar a reformular los métodos tradicionales. Así, en la segunda parte de este libro ofrezco una comprensión teórica de la relación entre meditación y psicoterapia, al tiempo que comparto algunas de mis contribuciones a la integración entre ambos campos.

Ofrezco a continuación un resumen del contenido de este libro, junto con algunas observaciones y reconocimientos pertinentes:

Aunque algunos ensayos comienzan con una definición de la materia por tratar, una auténtica definición de la meditación sólo puede venir tras el análisis que emprendo en el capítulo 2 de este libro. En contraste con la definición altamente abstracta y analítica que resulta del mapa de todo el territorio de la meditación que en el mismo presento, lo que abordo en el capítulo 1 es una aproximación preliminar a la concepción de la meditación que desarrollo en el siguiente. //El enfoque, en este caso, es la consideración de la meditación una parte que conforma el territorio más amplio de las prácticas espirituales.

Inicialmente, el capítulo 2 pretendía ser una versión corregida de «*A Theory of Meditation -An Update*», la cual formaba parte de un libro previo— ¡que la editorial decidió llamar «*How to Be*» (Cómo Ser)<sup>1</sup> cuando yo habría preferido titularlo «*How not to Be*» (Cómo *no* Ser)! Las correcciones acabaron siendo más considerables de lo que yo esperaba, y particularmente porque en el curso de las mismas recibí (gracias al estímulo de mi musa terrenal) el don de comprender el «Eneagrama de la Meditación».

Mientras el capítulo 2 se propone abordar la meditación desde una perspectiva trans-cultural y trans-sistémica, en el capítulo 3 aplico una perspectiva similar a la empleada en el tema de la psicología sutil de la meditación y de la transformación del cuerpo en el proceso de la evolución espiritual del individuo.

---

1. *How to Be*. Claudio Naranjo. Tarcher Inc., Los Angeles, 1990.

En el capítulo 4, en torno a «la interfase entre meditación y psicoterapia», es donde muestro que la teoría de la meditación propuesta incluye asimismo temas que son igualmente fundamentales para la psicoterapia. Y al tiempo que señalo lo que meditación y psicoterapia tienen en común, también destaco las diferencias entre ambas, así como su complementariedad práctica. Se trata de una nueva versión de mi disertación inaugural en la Conferencia de Meditación y Psicoterapia patrocinada por la Federazione Italiana de Terapia Gestalt y por el Miasto Rajneesh de Toscana en 1988. Asimismo, he añadido unas reflexiones contenidas en una ponencia sobre budismo y psicoterapia, preparada para una conferencia con el Dalai Lama el año en que le fue conferido al Premio Nobel de la Paz, y que finalmente no tuvo lugar.

La parte II del libro comienza con el tema de la meditación-en-relación o «meditación intersubjetiva», que suelo llamar M.I.P. Lo que contiene el capítulo 5 es una transcripción literal de la demostración de meditación interpersonal presentada durante el Symposium Interdisciplinario sobre el Hombre, celebrado en Toledo en 1991.

El relato de experimentos pedagógicos relativos a la observación compartida del pensamiento, que integra el capítulo 6, fue escrito para completar un libro que, sin la inclusión de tales experimentos me hubiera impedido comunicar todo lo relativo a la hibridación entre la meditación y diversos ejercicios psicológicos. Un asunto que viene despertando desde muy antiguo mi interés, y que es bien conocido por mis discípulos, si bien no he compartido apenas con el gran público, excepto con ocasión

del Primer Congreso del World Council for Psychotherapy, W.C.P., celebrado en Viena el año 1996.

El capítulo 7, titulado «La Música como Meditación», constituyó originalmente uno de los suplementos a mi sección en «On the Psychology of Meditation»<sup>2</sup> cuando ese libro fue reeditado en los años ochenta con el título «*How to Be*». La aplicación de la música al desarrollo espiritual y a la curación aparece como un campo de especialización espontánea a lo largo de toda mi vida —consecuencia natural de los estudios musicales cursados antes de ingresar en la Facultad de Medicina. La breve exposición que presento consiste fundamentalmente en un repaso somero de las posibilidades de la misma, con particular énfasis en el uso de la música para la evocación de lo sagrado, y en el significado espiritual de la herencia europea clásica.

La Parte III del libro, formada por un solo capítulo con siete secciones, ofrece un amplio panorama de las formas clásicas de meditación en las diferentes tradiciones espirituales. Surgió como respuesta a una invitación del Profesor Michael von Brück, teólogo en la Universidad de Regensburg, quien me lo solicitó como artículo central para el primer número de la revista «Dialog der Religionen»<sup>3</sup>. No es fruto de la simple erudición, sino el trabajo de alguien cuya sed espiritual fue correspondida con la oportunidad de tener contacto personal y ser guiado por maestros de cada una de las tradiciones examinadas.

---

2. Escrito en colaboración con Robert Ornstein.

3. *Wesen und Erscheinungsformen der Meditation*. Hauptartikel en «Dialog der Religionen», Kaiser Verlag, 1992.

Me gustaría pensar que la actitud integrativa desarrollada a través de los capítulos de este libro, pueda servir de antídoto a cualquier tendencia sectaria y despertar el interés hacia las cuestiones fundamentales que subyacen las bien conocidas y específicas formas de meditación y psicoterapia. Por supuesto, también me sentiré muy feliz si los frutos de mi experimentación resultan de interés y de estímulo para los buscadores, e igualmente útiles tanto para los que se dedican profesionalmente a ayudar a otros como para los que están en situación de dar a esta información el uso social pertinente, desde grupos de autoayuda a iniciativas educativas.

# PARTE I

PROPUESTAS TEÓRICAS SOBRE  
MEDITACIÓN Y PSICOTERAPIA.



## CAPÍTULO I

---

### A MODO DE DEFINICIÓN: EL ÁMBITO DE LA MEDITACIÓN

#### **La meditación en el contexto de la práctica espiritual: algunas interfases**

**A**unque es costumbre abordar cualquier tema con una definición del mismo, en este caso resultaría poco apropiado, pues la tarea de ir más allá de las múltiples definiciones de la meditación ya propuestas requeriría una parte substancial de este libro. En el tramo final de esta obra, el lector encontrará una definición denotativa, es decir, que enumera las prácticas específicas a que puede atribuirse tal nombre. Por el contrario, en el capítulo siguiente propongo enfocar la meditación como un fenómeno mental polifacético que entraña la suspensión del ego o la comprensión de su ilusoriedad. Además, en dicho capítulo se explica que la meditación profunda involucra un proceso físico conocido generalmente como de «energías sutiles», y que yo propongo reconceptualizar como el desencadenamiento de la espontaneidad profunda del organismo.

Antes de todo ello, sin embargo, en las páginas siguientes me propongo contribuir a la clarificación de la meditación considerando ciertas fronteras o interfases entre la misma y otras disciplinas espirituales.

Cuando di a conocer mi teoría dimensional de la meditación (expuesta en el capítulo 2 de este libro) en una reunión de la APA, en San Francisco, a mediados de los setenta, se dijo que lo que yo había presentado no era simplemente una teoría de la meditación sino de todos los ejercicios espirituales. Aunque ello sea cierto, en este libro me ocupo de un ámbito más reducido que el de la práctica espiritual (aunque más amplio que el de algunas prácticas meditativas específicas y definiciones actuales). A continuación pretendo delimitar este campo tomando en consideración las continuidades y contrastes que se dan entre meditación/"virtud", meditación/"sabiduría" y meditación/"oración".

### **Meditación y virtud**

La virtud o la acción recta es generalmente considerada en las diferentes tradiciones espirituales como preliminar a la meditación. El trabajar orientado a una vida recta y a unas relaciones virtuosas conlleva una limpieza de las pasiones que tejen ese velo que nos impide la experiencia contemplativa, mientras que la meditación implica trabajar contra esas pasiones a un nivel más sutil que el del comportamiento. Todas las tradiciones espirituales han destacado también que la meditación y la experiencia mística en la virtud pueden influenciar la vida. La acción virtuosa es el resultado de la meditación, al igual que el Te fluye naturalmente del Tao.

El ámbito de la práctica espiritual en la vida diaria implica mayormente practicar la atención y la virtud, y esta última, a su vez, puede ser analizada en varios aspectos, cada uno de los cuales está intrínsecamente relacionado con la práctica meditativa y merece algún comentario.

Así, la renuncia es un aspecto tanto de la meditación como de la virtud. Pero más allá de la inhibición de comportamientos mundanos, la meditación constituye un acto de desapego de motivaciones egoicas y hedonistas que conduce, en el mejor de los casos, a la condición de «estar en el mundo pero no ser del mundo».

La austeridad —llamada *tapas* en la literatura sánscrita y mortificación en la tradición cristiana— está estrechamente relacionada con la renuncia, pero enfatiza más el cultivo de la neutralidad frente al dolor. Las diferentes formas de meditación conllevan diferentes grados de austeridad tanto más cuanto que implican implican la incomodidad de largas sentadas, la inhibición de la fantasía y la disposición a contactar con el dolor psicológico que puede existir en la experiencia de la persona.

También van implícitas en el cultivo de la virtud cualidades tales como la bondad amorosa, la compasión, la amistad y el gozo —sin las cuales la «acción correcta» se quedaría en comportamiento formal que no llega a virtud auténtica. Por supuesto, el cultivo del amor no se limita a las prácticas espirituales en el campo de la acción sino que es intrínseco a la meditación bajo formas como el cultivo del *boddhicitta* y la meditación en los «cuatro inconmensurables» (benevolencia, compasión,

alegría compasiva y ecuanimidad) del budismo. Pero en el campo de la meditación más característico que el cultivo de una intención amorosa hacia los demás seres, resulta el despertar del amor hacia lo divino o devoción. Aunque ciertas tradiciones ponen más énfasis en la sabiduría o la compasión, también es cierto que los ámbitos de la concentración y de la devoción son difícilmente separables en la práctica, y que la perfección espiritual conlleva la consecución simultánea de vacío y abundancia, desapego y aprecio, verdad y valor. La inseparabilidad de ambas es evidente en la práctica Tibetana del *Deity* Yoga, en la que, sobre un fondo de vacuidad conseguida por la práctica de la concentración, el meditador hace un trabajo de visualización e imaginación creativa que lo conduce a una experiencia de vacío-éxtasis y a un equilibrio de sabiduría y compasión.

Los nexos mencionados (meditación / virtud, meditación / renuncia, meditación / austeridad) pueden ser subsumidas en la polaridad clásica de contemplación / acción. Éstas dos son claramente no simplemente opuestas, pues la contemplación (que implica no-hacer) es también actividad suprema, y tanto la acción recta como la meditación implican el cultivo de una condición desprovista de ego.

### **Meditación y oración**

Esta polaridad conlleva no sólo la de Yoga *stricto sensu* frente a devoción, sino también otra polaridad entre la disciplina del control voluntario de los estados internos y la práctica espiritual de la entrega al gufa interior que va implícita en la actitud devocional. A modo de ejemplo, en la introducción a las selecciones de la Philokalia,

Kadloubosky y Palmer<sup>1</sup> escriben: «La vida cristiana se desarrolla y eleva a la perfección bajo la guía del Señor Jesús el Cristo mismo».

Por razones que quedarán patentes en el capítulo siguiente, he decidido incluir la oración en la meditación a pesar del contraste que surge entre devoción y entrenamiento mental.

### Meditación y trance

En contraste con las otras diferenciaciones enumeradas, ésta se refiere sobre todo al estado de conciencia del meditador, y ha sido usada en estudios antropológicos de chamanismo. En vista de la sorprendente pluri-dimensionalidad de la conciencia meditativa, en el curso de mi reflexión sobre el tema no tardé en renunciar toda definición de la meditación basada en un estado específico de conciencia. En su lugar me adherí a la visión que atribuye a la meditación una relevancia más universal para el cambio de conciencia, a la vez que reconoce que el nivel máximo por alcanzar es algo que trasciende ciertos estados mentales. La palabra «trance» evoca más que nada el ámbito de la inspiración y la imaginación creativa o, en palabras de Ibn' Arabi, el mundo de los «atributos divinos» que existe entre el mundo exterior y el mundo de la gnosis propiamente dicha; es decir, entre la percepción ordinaria y la conciencia indiferenciada de la contemplación más profunda (según Patanjali<sup>2</sup>, el *samadhi savikalpa*

- 
1. *The Art of Prayer*. E. Kadloubovski y E.M. Palmer. Faber and Faber, Londres, 1951.
  2. *The Yoga Sutras of Patanjali*. Trad. Charles Johnson. John M. Watkins, Londres, 1949.

que se halla entre el *samadhi nirvikalpa* y la percepción ordinaria).

### **Meditación y reflexión**

En muchas tradiciones se reconoce el poder de las enseñanzas como inspiración para la meditación y ayuda para su éxito. En el budismo, la meditación corresponde al quinto paramita y la sabiduría al sexto, y generalmente se entiende que la meditación es la ocasión para materializar vivencialmente las enseñanzas. Se cita a Buda diciendo que la meditación sin conocimiento no es nada, y lo que se considera la piedra de toque de la iluminación es el *dharma* más que el *dhyana*. En uno de sus sermones, el decimotercer Dalai Lama cita de los sutras de «The Mahayana Ornament»:

Apóyate al principio en el estudio.

Internaliza luego su sentido con la meditación.

De la meditación correcta surge

La sabiduría de la comprensión correcta.<sup>3</sup>

y a continuación comenta que «estudiar muchas enseñanzas y luego buscar en otra parte en qué practicar es señal de una comprensión errónea». En el sistema tibetano, el énfasis en la «visión correcta» aumenta únicamente en el camino progresivo de la meditación, pues culmina en el *Ati-Yoga* en el que la práctica consiste más que nada en mantener esa visión.

---

3. En «*The Path of the Bodhisattva Warrior*». Glen H. Mullin. Sun Lion Publications, 1988.

## Meditación y contemplación

Especialmente con relación a estos dos términos, quiero destacar el significado variable que tiene «contemplación» en la literatura, e incluso a veces en los escritos de un mismo autor. En ocasiones se usa en el sentido de sopesar algo (es lo que frecuentemente significa «meditación» en el mundo cristiano) o de buscar comprender las enseñanzas a través del análisis de la propia experiencia (lo que se llama en budismo meditación analítica). Otras veces la palabra contemplación se reserva para la absorción máxima; es la aprehensión de la Verdad o la intuición del Absoluto.

El lector estará de acuerdo conmigo en que es difícil trazar unos linderos claros entre lo que es meditación y lo que no lo es. En vista de la interconexión de las prácticas que hemos visto hasta ahora, he elegido mantener una separación general entre los ámbitos de la meditación y la acción por un lado, y la meditación y la erudición o la sabiduría por otro; incluyendo dentro de la esfera de la meditación el ámbito de la devoción. Sin embargo, observo una continuidad entre los ámbitos de la meditación, la devoción y la gnosis. Diferenciar de modo demasiado abrupto entre meditación y comprensión podría oscurecer el hecho de que la meditación es el laboratorio de la comprensión profunda de las enseñanzas, así como diferenciar entre amor y meditación podría apartarnos del reconocimiento del amor como intrínseco a la iluminación.



## CAPÍTULO 2

---

### DIMENSIONES Y ESENCIA DE LA MEDITACIÓN

Este capítulo, que investiga los procesos psicológicos implicados en la meditación, comprende una topografía y unas matemáticas de la conciencia. Entraré en materia describiendo la evolución de mi visión teórica.

A mediados de los años sesenta, Joe Kamiya (ampliamente conocido ahora por su descubrimiento del control de las ondas cerebrales mediante *biofeedback*) me invitó a dar una charla sobre psicología de la meditación en el Langley Porter Neuropsychiatric Institute. Reuní para prepararla todos los libros sobre el tema que pude encontrar, y me impresionó que en ellos se propusiesen tantas definiciones y formas de meditación diferentes. Algunos hablaban de la meditación como meditar *sobre* algo —un concepto, un texto o, más generalmente, «un objeto»— mientras otros (especialmente los provenientes de la tradición Zen) insistían en que la meditación era cualquier cosa *menos* eso: la meditación *tiene que no* tener objeto.

Las diferencias en las definiciones se multiplicaban, y parecía como si antes de proponer una definición o descripción más global de la meditación tuviese uno primero que contemplar en su integridad todo el ámbito de misma.

No me parecía razonable restringir el término «meditación» a una parte específica del campo total. Había suficientes similitudes entre sus diferentes formas para concebirlas como puntos más o menos próximos o distantes de un ámbito único; resultaba evidente que se podía hablar de *provincias* o *clases* de meditación, y también de aspectos de la meditación subyacentes a sus diferentes formas. En un intento de organizar el campo de la meditación sobre la base del predominio de una u otra de esas experiencias subyacentes, propuse entonces un gráfico tripolar, que en 1970 desarrollé con mayor extensión cuando el Dr. Ornstein me invitó a ser co-autor con él de un conocido libro sobre el tema.

En la parte que yo escribí de «*On the Psychology of Meditation*»<sup>1</sup> señalé la distinción entre el tipo de meditación que allí llamé «camino negativo» (sintetizado en el conocido dicho sánscrito *neti neti*, «no es esto, no es aquello») que supone un gesto de desidentificación con los contenidos de la mente, frente a otros dos grupos o estilos antitéticos de meditación. Al primero de éstos lo llamé «meditación concentrativa», ya que el meditador disciplina su mente focalizándola en un objeto elegido; por el contrario, el otro estilo podría ser considerado como una especie de «disciplina de la indisciplina»

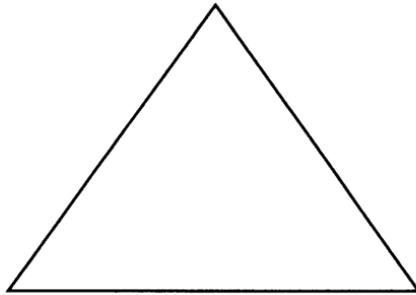
---

1 «*On the Psychology of Meditation*». Robert Ornstein y Claudio Naranjo. Pantheon Books, 1974.

—una «disciplina de la entrega»— cuyo objetivo principal es dejar a la mente seguir su curso espontáneo. Para caracterizar las «antípodas» entre la meditación concentrativa y la consistente en la entrega o abandono, propuse los epítetos de «apolínea» y «dionisíaca».

**Figura 1**

**La vía negativa. Desapego, vacío.  
Centramiento: "el camino del medio".**



**La vía de las formas  
Concentración absorción  
Primacía del control mental  
lo apolíneo**

**La vía expresiva.  
Libertad, entrega.  
Primacía de la espontaneidad:  
lo dionisiaco**

Me sigue pareciendo que estos conceptos se aplican con mayor propiedad al campo de la búsqueda espiritual que al de los estilos de arte y cultura, para los que fueron propuestos por Nietzsche; sin embargo, el modelo teórico que sugerí no logró influenciar el pensamiento actual sobre el tema. A pesar del éxito de ventas del libro, pienso que los especialistas transpersonales no han atribuido a mi propuesta suficiente peso como para reemplazar la clasificación tradicional de la meditación en la tradición budista, la cual enfatiza la distinción entre dos clases de práctica: *samatha*, que consiste en aquietar

la mente, y *vipassana*, en observar atentamente el estado y contenido de la mente momento a momento.

Pero fuera del budismo hay prácticas —que van desde el trance chamánico a la *kundalini yoga*— en las que la renuncia al control es el rasgo más destacado, y puede argüirse que aunque aquietar la mente y practicar la atención son metas explícitas de la mayor parte de la meditación budista, hay también en el budismo, como trasfondo tanto para *shamata* como para *vipassana*, un importante componente de entrega. En la tradición Zen, por ejemplo, se pone gran énfasis en la espontaneidad, y en expresar el estado meditativo en el arte y en la vida. Igualmente en Zazen mismo, el proceso de meditación es no sólo una invitación a aquietar la mente sino también a un estado de *no obstrucción*. Todavía más, en todas las escuelas budistas se invoca una actitud de entrega mediante la práctica del refugio, en la que el meditador se entrega al *Buda*, al *Dharma* y al *Sangha* (conceptos aproximadamente equivalentes a los cristianos del «Dios interior», la «voluntad de Dios» y la «comunidad de los santos»). Desde luego, la entrega es bien conocida por los instructores y practicantes de las muchas técnicas no-expresivas ( desde *anapanasati* hinayánico a la meditación taoísta) pues la práctica de no-hacer-nada evoca muchas experiencias espontáneas que son las consecuencias perceptibles o físicas de la renuncia al control. En la tradición taoísta el cultivo de la comprensión del Tao en su vacuidad discurre en paralelo al desarrollo del dejarse ir con el Tao en cuanto flujo natural (tanto en el movimiento externo como en el movimiento interno del *chi*), también en las tradiciones del budismo tántrico se describe la realización tanto como sabiduría como de un cuerpo sutil *pránico*.

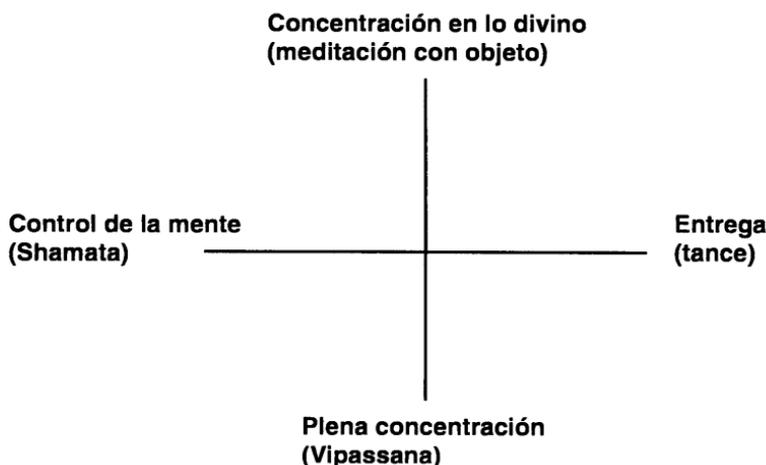
El hecho de que la libertad y la espontaneidad no sean consideradas en el budismo como simbólicas de una categoría distinta de meditación viene inspirado, pienso yo, por una pedagogía implícita: una estrategia que enseña a alejarse del intento de perseguir la espontaneidad deliberadamente y a desvincularse de la tentación de dejar que el interés en la meditación distraiga al que la practica del cultivo del no-apego. Aquí se enseña al meditador a focalizar la atención de modo tal que la espontaneidad siga siendo lo más espontánea posible.

Pero, con el tiempo, también yo me sentí insatisfecho con el modelo tripolar inicial de la meditación; no porque hubiese dejado de considerar la renuncia al control como un componente independiente de la meditación (especialmente impactante en ciertas formas designadas correctamente como meditación expresiva) sino porque el modelo tripolar no lograba distinguir adecuadamente entre la práctica de la concentración plena y la de la meditación en un objeto específico.

De modo que eventualmente decidí transformar mi mapa de la meditación en otro a la vez triádico y bipolar, en el que la simple polaridad de lo «apolíneo» frente a lo «dionisíaco» se articula en un juego de tres continuos independientes activo / pasivo o «dimensiones».

En un principio —antes de llegar a una visión séxtuple del dominio de la meditación de tres dimensiones yin/yang— pasé del mapa tripolar inicial de «*On the Psychology of Meditation*» a otro cuádruple de dos dimensiones como aparece en la figura 2:

Figura 2



Según este nuevo modelo, los cuatro aspectos de la meditación se entendían como expresión de dos continuos bipolares, cada uno de los cuales abarca una complementariedad específica.

Así, las prácticas quietadoras de la mente del *shamata* budista o del *raja yoga* de Patanjali, orientadas a detenerla, se contrastan en este esquema con experiencias tales como el trance chamánico guiado desde dentro, la inspiración espiritual tal como se conoce en la tradición mística occidental, o los fenómenos *pránicos* del tantrismo. Para enfatizar la naturaleza de la polaridad subyacente, hablé de una dimensión «*stop-go*»<sup>\*</sup> de la meditación.

---

\* N.T. La expresión «*stop-go*», en traducción literal «para-sigue», deriva de la alternancia rojo-verde de los semáforos, indicando la orden de detenerse o seguir adelante.

Tanto en el caso del control de la mente (activo) como en la entrega (pasiva) a la más profunda espontaneidad de la mente, se trata de acción: tanto del no-hacer como de la no-obstrucción puede decirse que tienen que ver con una dimensión conativa de la mente y de la meditación.

La segunda dimensión de la figura 2 es, por contraste, cognitiva, pues las alternativas que abarca implican un foco antitético de la atención.

La conciencia puede dirigirse hacia los detalles de la experiencia inmediata (ya sea la experiencia del cuerpo o, más ampliamente, la experiencia sensorial, la emocional, o el proceso de pensar), o a lo fenoménico en la superficie de la mente. Para designar esa atención a las particularidades de la experiencia empleo la expresión «concentración plena». Alternativamente, la atención puede dirigirse hacia el sentimiento de lo sagrado, que a su vez se invoca mediante sus innumerables nombres y aspectos santos, es decir, alusiones simbólicas al campo de la conciencia.

Del mismo modo que existe una práctica de la plena concentración, existe igualmente una práctica de la concentración-en-lo-divino o una evocación de la sacralidad. Aquí la atención concentrada se focaliza en el ámbito de lo abstracto o de las imágenes como camino hacia la absorción en un objeto de meditación ya sea simple o complejo.

Es fácil ver que en ambas instancias —tanto en la de la meditación *stop/go* como en la de la atención dirigida hacia dentro frente a la de la atención dirigida ha-

cia fuera— no se trata de una simple oposición sino de una complementariedad de alternativas activa y pasiva.

Así, durante siglos se ha cultivado la concentración plena como una aproximación a la trascendencia y, en cambio, muchos de los que han sido tocados por una experiencia de trascendencia con el tiempo han evolucionado hacia una integración entre la conciencia trascendental y lo ordinario del aquí y ahora. De modo similar, quietud y flujo constituyen una complementariedad y no meramente una oposición, pues pese a la existencia de estados característicos (como los reconocidos por Roland Fischer en su distinción fisiológica de dominios estáticos y extáticos) también hay un estado mental que se caracteriza *al mismo tiempo* por un flujo mental y una permeabilidad o apertura internos. Esto viene indicado en la metáfora Zen de un cielo vacío que permite el movimiento de pájaros y nubes; una condición en la que el meditador toma conciencia de un núcleo estable, siempre silente e indiferenciado, de la mente que no se ve alterado ni oscurecido por el flujo de pensamientos y otros eventos mentales y del que, *precisamente* por ese no-bloqueo, fluyen una libertad creativa y una adecuación orgánica máximas.

Podríamos considerar estos cuatro procesos o tareas en los que el meditador puede embarcarse como cuatro actitudes internas, y al *proceso* de la meditación como consistente en no-hacer, en dejarse-ir, en poner atención y en evocar (o invocar) la sacralidad, en diferentes proporciones. Algunas técnicas tienen un efecto predominantemente aquietador; otras comparten más la cualidad invocadora, como la adoración; mientras que otras se hallan a medio camino entre la entrega y el esfuerzo concentrativo.

El ámbito del *kundalini yoga*, por ejemplo, puede verse como una combinación de atención plena y de concentración sobre lo divino: la meditación en los *chakras* (centros corporales) conlleva atención plena, focalizándose la misma en partes del cuerpo que ordinariamente no están en un primer plano de la conciencia sino en el trasfondo de la experiencia (estamos conscientes sobre todo de la superficie de nuestros cuerpos, y esa meditación nos invita a enfocar el a menudo muy olvidado centro invisible o eje del cuerpo). Pero junto a este componente de atención plena se da también en las tradiciones tántricas una invocación deliberada de los atributos divinos, y se superponen a los *chakras* diferentes aspectos de la sacralidad que, a su vez, son invocados tanto mediante la visualización de colores y patrones geométricos simbólicos mediante el apoyo de *mantras* y la invocación de deidades de características míticas y visuales específicas.

Cuando, a solicitud del Dr. John R. Staude y de la revista «Consciousness and Culture»<sup>2</sup>, presenté el mapa cuádruple de meditación que acabo de bosquejar, no incluí en el mismo el cultivo del amor como forma de meditación, y con esta omisión introduje un lindero bastante cuestionable entre las prácticas devocionales y el resto del ámbito meditativo —en especial porque sí están incluidas la entrega y la concentración-en-lo-divino, que en una vida de oración difícilmente pueden separarse de la devoción. Para los que prefieran excluir el devocionalismo de la esfera de la meditación propiamente dicha, el mapa que estoy proponiendo ahora, más que

---

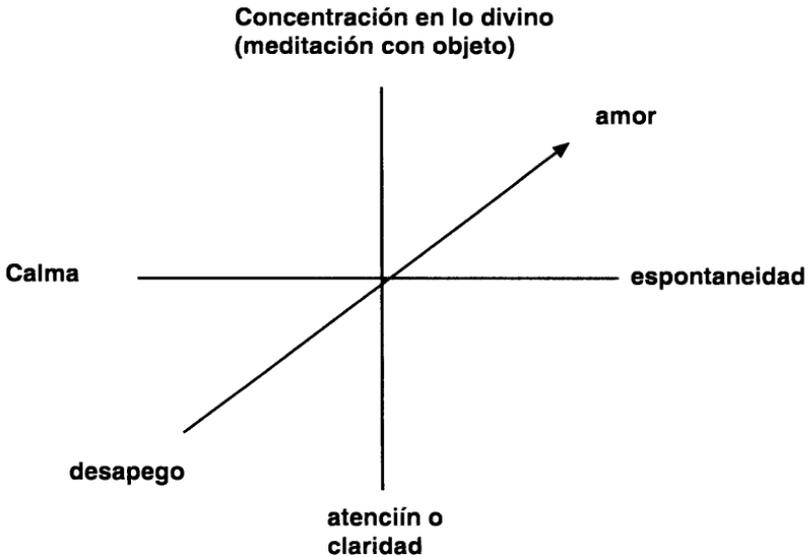
2. Jg. Heft 1, pág. 59.

de «meditación», podría llamarse de *prácticas espirituales*. Como quiera que se considere —dimensiones de la meditación o, más en general, de la práctica espiritual— en los últimos años he decidido incluir en mi topografía de la conciencia el camino devocional en sus diversas formas culturales, incluyendo el cultivo de la compasión y *guru bakta*.

Como propuse en 1981, en la reunión de la APA (American Psychological Association) de San Francisco, y también en la reunión de 1982, de la International Transpersonal Association en Bombay, un estudio de este ámbito ampliado deja claro que la meditación en un sentido general de la palabra necesita ser planteada en referencia a otros ejes además del conativo (no-hacer / entrega) y del cognitivo (atención puesta en percepciones sensoriales / representaciones internas). También existe un eje *afectivo*, que abarca no sólo las características dominantes en los senderos de austero desapego sacrificial y de devoción, sino también las cualidades intrínsecas de una plena realización meditativa.

Formulé ese eje afectivo (representado en la figura 3 como perpendicular a la página) incluyendo la polaridad amor y desapego, y resulta fácil ver que la oposición yin/yang implica de nuevo aquí una complementariedad, ya que al igual que el amor generoso brota del desapego, éste es a su vez propiciado por el amor.

Figura 3



Mediante «desapego» quiero significar el poder de renuncia y sacrificio basados en una «indiferencia cósmica» o neutralidad trascendente. Tal desapego no implica una carencia de energía ni de emoción, sino una desidentificación del reino emocional y una «extinción» de las pasiones.

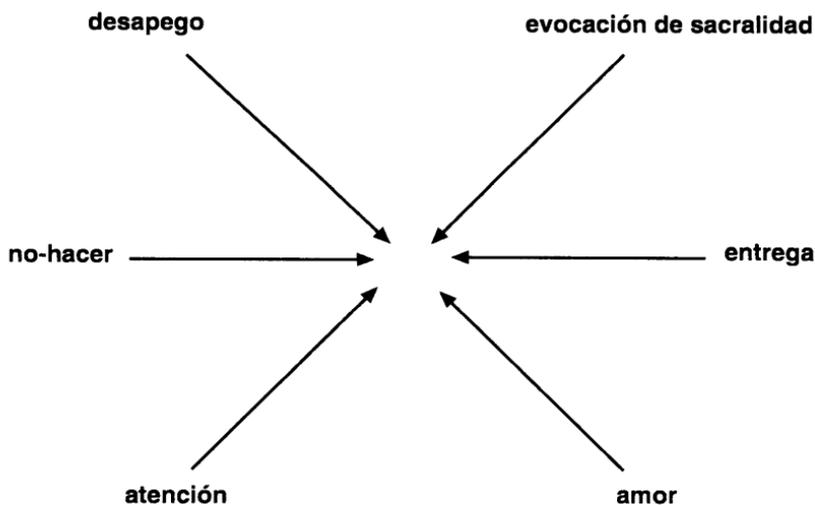
El amor, por otro lado, es el punto final de una transformación de energías pasionales *samsáricas* o degradadas, un retorno de la energía psicológica desde una condición de motivación de deficiencia a una de motivación de abundancia, desde una condición oscurecida a una condición básica y natural.

Según el viejo mito cosmogónico hindú, Indra hundió su *vajra* en el gran dragón *Vritra* haciendo que todos

los fluidos que contenía su cuerpo cayesen en forma de lluvia para formar los océanos y los ríos que posibilitan la vida en nuestro mundo. De igual modo, el poder iluminador de la actividad meditativa puede decirse que pone fin a una actitud retentiva de la mente que supone un derivado degradado del amor, que impide su reconocimiento y expresión en su anhelo de alcanzarlo.

Podemos ver esos seis procesos mentales que he enumerado (y sus estados correspondientes) como facetas de la meditación o como componentes del proceso meditativo. Sin embargo, hablar de «facetas» o «componentes» implica ya que constituyen aspectos diferentes de un proceso subyacente único.

**Figura 4**



Las flechas convergentes de la figura 4 expresan la idea de componentes de la meditación en las categorías básicas de la misma, como diferentes aproximaciones a un proceso único de suspensión o de disolución temporal del ego.

Así, pues, el no-hacer (detenerlo todo en la psique) es un remedio natural para todo lo que ande mal. Cualesquiera que sean las dinámicas, o nuestros hábitos, emociones y pensamientos, si logramos simplemente detener cualquier actividad disfuncional que estemos realizando, alcanzaremos momentáneamente la salud. Independientemente del tipo de comportamiento compulsivo que invada nuestra psique, aquietar la mente nos ayuda, y podría decirse calmar la agitación mental del presente es, pues, como si lijáramos las asperezas del ego.

La entrega, el dejarse ir opera también como antídoto del ego. El ego es como un usurpador que ha tomado el control de la psique, de tal modo que, en lugar de la situación sana y deseable que permita al conjunto cuerpo/mente controlarse por sí mismo, ha surgido el dominio del todo por una parte: una isla dentro de la psique que pretende ser el todo y que se llama a sí misma «yo», instituyendo un régimen de implícita tiranía interior.

En relación con la entrega de ese control «insular», resulta pertinente traer a colación el concepto biológico de «autorregulación organísmica», que fue popularizado por Fritz Perls y la terapia Gestalt, y que constituye un eco moderno de la vieja idea del Tao. Así como en el Tao y en el Te está presente la noción de que, al entregarse a la espontaneidad interna, el individuo actúa en armonía con el mundo; Perls, por su parte, introdujo la idea de

que al dejar actuar a la autorregulación orgánica pueden entrar en juego una coherencia y una sabiduría más profundas de la mente, y sanar las complicaciones neuróticas de la «locura por el control» del ego. Podemos decir que estamos diseñados de manera tal que, si funcionamos correctamente, nos encontramos en armonía con algo más allá de nosotros; mientras que si se inhibe esa regulación del conjunto por el todo carecemos de la fluidez y complejidad que están dentro de nuestro potencial, y tenemos que tomar las decisiones únicamente por medio de operaciones de pensamiento conceptual y de la motivación de deficiencia.

Otro aspecto del ego es la inconciencia —una inconciencia *activa*. Si una parte rige el conjunto tiene que hacerlo a costa de reprimir, de bloquear la toma de conciencia e interferir el impulso. Para no dejar que algo se exprese, tiene que ignorarlo. La inconciencia fragmenta la personalidad, que llega a verse a sí misma como separada del todo. La «conciencia ordinaria» conlleva tal disminución del «darse cuenta» que ni siquiera tenemos una sensación corporal completa e integrada, por no mencionar la conciencia emocional y el conocimiento directo de nuestra experiencia de pensar. Así que podemos decir que la concentración plena —el darse cuenta— es un antídoto para esa inconciencia activa; al recuperar el darse cuenta y cultivar el contacto con la experiencia inmediata se contrarresta la inercia psicológica del ego.

Algo similar puede decirse de la concentración-en-lo-divino, la concentración en lo sagrado o la imaginación creativa. También es un antídoto para el ego porque en el funcionamiento de éste hay no sólo un velamiento de la percepción y una fragmentación, sino

también una pérdida de *sentido*, una pérdida de *valor*. Esto lo expresó Dante en su «Divina Comedia» haciendo que el infierno —el reino de la enfermedad emocional máxima— fuese inaccesible para los ángeles. (En la «Comedia», los ángeles se mueven por el cielo y el purgatorio pero, con una sola excepción, no bajan al infierno.) Pienso que ésta es buena metáfora del hecho de que en la mente mecánica del ego —que es como una marioneta, un computador o una simulación de vida— no hay sitio para el misterio de la existencia.

El ego podría ser llamado un falso-yo. Es algo que se llama a sí mismo «yo» y, precisamente porque no es la plenitud de nuestro ser, contiene más o menos velada la experiencia de una carencia de ser y también una *sed* de ser. El ego tiene un ser *aparente*, es una personalidad aparente, pero hasta el punto en que «somos» nuestro ego sólo estamos *intentando ser*, *deseando ser*. Nos gustaría estar más vivos, nos gustaría sentirnos plenos, y es esa sed de ser lo que nos mueve a hacer la mayor parte de lo que hacemos. De esa sed de ser y de la correspondiente amenaza de no-ser vienen el ansia, la ira y la necesidad de mantener las cosas siempre fuera. Podríamos decir que la sangre que corre por las venas del ego es esa ansia, esa sed; en cambio, la «sangre del ser» —del «alma», del «auténtico yo», la «esencia» de la condición iluminada— es la abundancia o, lo que es lo mismo, el amor. Si consideramos que el amor, con su sensación de abundancia que rebosa, forma parte tanto de la salud como de la iluminación, podemos entender la activación del amor como otra vía para trascender el ego.

Y lo mismo puede decirse del desapego: es, como los otros ingredientes de las disciplinas meditativas, un

método para la suspensión del ego, pues éste, enraizado en el ansia, sólo puede practicar el desapego quitándose de en medio, es decir, por su autoinhibición.

Pero si bien podemos concebir los seis aspectos alternativos de la meditación como vías para deshacer el ego, también pueden verse como caminos hacia la realización del Ser. Para la extinción de la «mente inferior» y la realización de la «gran mente», la disipación de la ilusión y el conocimiento de la verdad trascendente son aspectos complementarios del objetivo de la meditación: el *nirvana* (la suspensión de la conciencia *samsárica* y de las pasiones) es complementario de la iluminación (*sambodhi* o despertar) o, en el lenguaje del sufismo, *fana* (la aniquilación) es la puerta hacia *baga* (la permanencia).

Hasta ahora me he estado refiriendo a las tres dimensiones de la meditación como si fuesen completamente independientes la una de la otra, exactamente como las tres dimensiones del espacio, representadas adecuadamente por las coordenadas ortogonales de la geometría analítica. Esto es, sin embargo, sólo una aproximación pues los diferentes aspectos de la mente que estamos estudiando no son completamente independientes unos de otros. No podemos, por ejemplo, separar completamente el darse cuenta de la calma interior, ni la calma del desapego.

Sin entrar a detallar las diferentes conexiones entre los seis componentes de la meditación, diré tan sólo que hay una afinidad especial entre las prácticas del no-hacer, atención plena, y desapego; y que hay de igual modo una relación entre los polos opuestos: dejarse-ir, concentración-en-lo-divino, y amor. En el caso de los tres

primeros podemos hablar de un «complejo yóguico» pues ésas son las actitudes más características de los yogas hindú y budista (y, hablando en general, de la espiritualidad oriental). Mientras que en los otros tres podemos reconocer el «complejo religioso», o sea la constelación de prácticas características de la religión en el sentido occidental, compartidas por el judaísmo, la cristiandad, el islam y también el devocionalismo hindú.

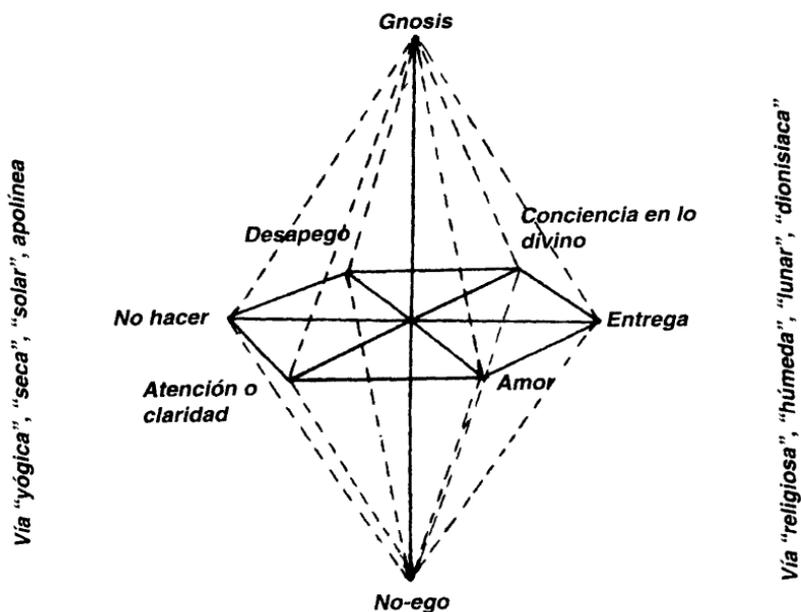
Estas dos orientaciones predominantes en la práctica espiritual —la apolínea y la dionisíaca, a veces llamadas vías «seca» y «húmeda» o caminos «solar» y «lunar»— no son, sin embargo, incompatibles, como viene históricamente demostrado por la combinación de ambas en los misterios arcaicos occidentales, por la tradición de los «maestros de sabiduría» en el tantrismo hindú y por la considerable elaboración de ambas en el budismo tibetano.

En la figura 5 se muestra la interdependencia existente entre no-ego y cognición espiritual o despertar y el modo en que cada uno de los seis ejercicios básicos contribuyen a ambas metas. En ella he destacado en negro (en contraste con las líneas discontinuas) cómo en el sendero yóguico se pone énfasis en el proceso de suspensión del ego mientras el sendero religioso enfatiza el despegamiento del yo superior. Como ya he señalado<sup>3</sup>, la situación es la que indicó hace décadas Kurt Lewin en un filme, en el que un niño pequeño, tras repetidas frustraciones, descubre que para poder sentarse tiene que volverle la espalda a la silla.

---

3. «Wesen und Erscheinungsformen der Meditation», en «Dialog der Religionen», 2 Jg. Heft 1, pág. 59.

Figura 5



Desde el punto de vista del análisis precedente, la investigación emprendida por mí sobre la naturaleza de la meditación ha obtenido como respuesta la identificación de seis caminos hacia la suspensión del ego y el conocimiento trascendental último: invocar lo sagrado, despertar a la realidad del aquí y ahora, aquietar la mente mediante el control yóguico, entregar la mente a su espontaneidad natural, practicar el desapego y cultivar el amor.

Pero ¿no son tales ejercicios cualquier cosa menos un prelude para la meditación propiamente dicha? Pues

¿no es la cima del arte de la meditación (ya elijamos llamarla «meditación propiamente dicha» o «no-meditación») una condición espontánea que trasciende cualquier forma de práctica espiritual?

Dicho al revés: la descripción de cualquier modalidad de ejercicio psicológico se queda corta para expresar la conciencia suprema. La conciencia suprema y la realidad —lo que Plotino llamó el Uno— es más bien una nada de la que nada puede decirse. En vista de que está más allá de cualquier característica y no es nombrable, resulta apropiado hacer caso de lo que dice Wittgenstein al final de su *Tractatus Logico-Philosophicus*<sup>4</sup>: «de lo que no puede hablarse, tenemos que guardar silencio». Pero si el Uno es innombrable, muchas tradiciones espirituales han hablado de una conciencia superior a la luz de una u otra triada, y ello sugiere reconsiderar las tres dimensiones de la mente que hasta ahora he examinado sólo en términos de polaridades.

¿No hemos omitido una tercera alternativa en cada caso en el que se revela una oposición yin/yang? ¿No será que la meditación superior incluye no sólo una complementariedad entre las alternativas activa y pasiva en un continuo dado, sino que esa coincidencia de opuestos es también en sí misma la expresión de una neutralidad reconciliadora?

De hecho, en el análisis que sigue intentaré demostrar que cada uno de los tres campos que he presentado como un continuo bipolar puede concebirse alternati-

---

4. *Tractatus Logico-Philosophicus*. Ludwig Wittgenstein. Humanities Press, New York, 1960.

vamente como tripolar, y que en cada uno puede encontrarse una alternativa neutral del polo activo y del pasivo. Si denominamos a la polaridad anterior «apolínea» y «dionisíaca», el término «budista» resultaría adecuado para aquella tercera alternativa «negativa» (en el sentido de *neti-neti*) o neutral.

Reconsideremos, ahora, el continuo interno / externo de concentración-plena / concentración-en-lo-divino.

Es cierto que podemos dirigir la atención a las particularidades de la experiencia sensorial-motora o, alternativamente, a objetos internos tales como atributos divinos, mandalas o a conceptos (incluyendo yo y vacío) que sirvan de puente hacia cualidades de la conciencia o cualidades sagradas. Pero ¿no existe una alternativa a esos objetos internos y externos? Sí existe, pues la conciencia puede volverse sobre sí misma; o más bien, la conciencia puede tomar conocimiento de sí misma sin convertirse en su propio objeto.

Aunque esta aproximación a la meditación seguramente encuentra su expresión más correcta en la tradición *ati-yoga* budista, es tan antigua como el yoga y es la meta de las prácticas de muchas escuelas —incluyendo la experiencia contemplativa de algunos místicos cristianos y el «¿Quién soy yo?» de Ramana Maharshi.

A modo de ejemplo, cito del libro «*I Am That*», de Swami Muktananda<sup>5</sup>, texto que se hace eco de las enseñanzas del *Vijnanabhairava*. Comienza señalando que el

---

5. *I am that*. Swami Muktananda. Syda Foundation, 1992.

hombre se toma gran trabajo en adquirir conocimientos del mundo material, pero

«porque no conoce la felicidad sin límites que reside dentro de su corazón, busca satisfacción en actividades y placeres mundanos... El Principio Divino que crea y sostiene este mundo late dentro de nosotros en forma de luz supremamente extática... Algunos filósofos dicen que el Yo no puede ser conocido. Sin embargo, el Yo se vivencia siempre, en cada momento de nuestras vidas... Un sabio escribió: 'El Yo, Shiva, es supremamente puro e independiente y tú puedes vivenciarlo latiendo y palpitando constantemente dentro de tu mente'.

Los sentidos no pueden percibirlo porque Él hace funcionar los sentidos. No puede percibirlo la mente porque Él hace pensar a la mente. Aún así, el Yo puede ser conocido, y para conocerlo uno no necesita la ayuda de la mente ni de los sentidos.

Según el shaivismo, el Principio supremo tiene dos aspectos, *prakasha* y *vimarsha*. Con *prakasha* ese Principio ilumina todas las cosas del mundo, incluido él mismo. Con *vimarsha* ese Principio da conocimiento sobre las cosas que ilumina y también diferencia entre ellas... El Yo, que da luz a los sentidos internos y externos, también se ilumina a sí mismo.»

Una contribución importante del budismo a este reconocimiento fue pasar de hablar del yo a tener una visión del no-yo, que con el tiempo se convirtió en la doctrina de la vacuidad o *sunyata*. Por supuesto, el «yo» sigue siendo una entidad y el budismo, deseando enfatizar de qué modo la esencia de la meditación trasciende

cada cosa y cada concepto, considera inapropiadas para la misma incluso las nociones de ser y no-ser. En vez de hablar de conocimiento de sí mismo o conocimiento del ser como había hecho el Vedanta, el budismo habla entonces de conocimiento de la «Mente» o de la «Verdad». Si bien la evitación de la palabra «yo» anima a no aferrarse a nada en absoluto, no cabe dudar de que la sabiduría que implica ver dentro del «corazón de la mente» del budismo es una experiencia similar a la que Patanjali describe como el darse cuenta de que el *purusha* trasciende el aparato psíquico. Una confirmación de ello la encontramos en un texto *terma*<sup>6</sup> de Padmasambhava, «*Self-Liberation through Seeing with Naked Awareness*», en el que explica:

*«Algunos la llaman 'la naturaleza de la mente' o 'mente misma'.*

*Algunos tirthikas la llaman Atman o 'el Yo'.*

*Los sravakas la llaman la doctrina de Anatman o 'la ausencia de un yo.'*

*Los chittamatrinos la llaman Chitta o 'la mente'.*

*Algunos la llaman Prajnaparamita o 'la perfección de la sabiduría'.*

*Algunos la llaman con el nombre Tathagatagarbha o 'el embrión de budeidad'.*

*Algunos la llaman con el nombre Mahamudra o 'el gran símbolo'.*

*Algunos la llaman con el nombre de 'la esfera única'.*

*Algunos la llaman con el nombre Dharmadhatu o 'la dimensión de realidad'.*

---

6. Traducción y comentario por John Myrdhin Reynolds. Station Hill Press, Nueva York, 1989.

*Algunos la llaman con el nombre Alaya o 'la base de todo'. Y algunos simplemente la llaman con el nombre 'darse cuenta ordinario'.»*

Hay, entonces, una forma concentrada de atención que no se focaliza en objetos internos ni externos: una atención difusa que no se focaliza en absoluto, sino que, sin fijarse en nada, está disponible multidireccionalmente mientras «saborea» su propia presencia. Eso es lo que el budismo tibetano llama *rigpa*, «darse cuenta intrínseco» y los métodos más desarrollados de meditación —Mahamudra y Dzogchen— se centran en ese reconocimiento. Que ese logro trasciende los ejercicios mentales lo dejó claro el VI Patriarca en su famosa respuesta a un monje menos iluminado diciéndole que la práctica del Zen no es tanto una cuestión de desempolvar la mente como del conocimiento de la esencia de la mente.

Nuestra exploración del eje cognitivo de la meditación ha revelado que, más allá de la polaridad concentración-plena/concentración-en-lo-divino, la atención puede radicarse en sí misma. Consideremos ahora otro juego de polaridades en la meditación y veamos si también aquí podemos discernir un tercer término que indique un aspecto más profundo de la mente, una raíz común o una síntesis de ambos.

La dimensión *stop/go* o calma/entrega de la meditación nos recuerda que la meditación es paz. Pero si *shamata* o la pacificación de la mente es control de la mente, se queda lejos de alcanzar la paz, en la que confluyen no-agitación y no-bloqueo, tranquilidad y flujo vital.

Podemos decir que la realización meditativa profunda es aquella en la que no hay ni control (concentrativo) de la mente ni abandono del control, y en la que coinciden el no-esfuerzo y el proceso de la vida. Mientras en la pacificación de la mente se trata aún del ejercicio de inhibir la acción y el pensamiento, lo que implica esforzarse en no esforzarse, la paz o reposo de la mente podría caracterizarse como *wu-wu-wei: ni* (siquiera) no-hacer.

Mientras reflexiono sobre cómo describir el punto de encuentro entre calmar la mente y dejarse-ir —un tercer estado que podría ser considerado su trasfondo común o síntesis— pienso en expresiones tales como no-interferencia, naturalidad, permeabilidad, apertura, espaciosidad, vaciedad.

Como en el caso de darse-cuenta del darse-cuenta, no-tratar-de contrasta con los ejercicios de meditación propiamente dichos; como un aspecto del objetivo de la meditación o como algo a descubrir de la condición natural de la mente más que como algo a construir o a alcanzar.

El darse cuenta intrínseco es el aspecto más simple de la cognición de la mente, sólo que está eclipsado por nuestra conciencia habitual, de igual modo que las estrellas se vuelven invisibles a la luz del día. De un modo similar la no-interferencia o apertura no es algo que pueda fabricarse sino que es la simple expresión de la disolución del ego. De hecho el darse cuenta intrínseco y la vacuidad constituyen una polaridad en nada diferente de la que ya encontramos al analizar el objetivo de la meditación: gnosis y no-ego o despertar y aniquilación.

Al igual que descubrimos una tercera alternativa a la orientación de la cognición hacia lo sensorial y hacia lo simbólico en el darse cuenta intrínseco, y que hallamos otra entre inhibición/ desinhibición (o excitación) en la apertura, ¿podemos encontrar una tercera alternativa a implicación/desimplicación afectivas?

Podemos encontrarla al focalizarse la valoración sobre sí misma más que sobre objetos externos: una condición de aprecio sin objeto, comparable al darse cuenta sin objeto, sólo que darse cuenta es cognitivo mientras que aprecio es valorativo.

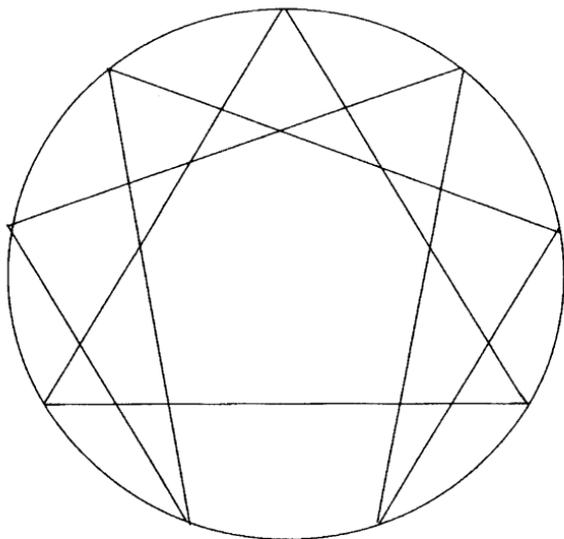
Las palabras «éxtasis» y «bienaventuranza» han sido tradicionalmente usadas para describir la experiencia de ese amor-sin-objeto autoiluminador. Podemos decir que el éxtasis o satisfacción espiritual está en un punto medio entre el amor y el desapego: una fuente de la que brotan ambos desapego y amor, y una condición para la que ambos pueden ser preparatorios.

En este punto del análisis me planteo cuántos de mis lectores se habrán preguntado si yo, que soy conocido por aplicar el eneagrama a la psicología, no habré estado todo el tiempo presentando implícitamente un «eneagrama de la meditación».

La verdad es que mientras formulaba el esquema séxtuple de los ejercicios y componentes (y estados de conciencia correspondientes) de la meditación, no era esa mi intención. Sin embargo, una simple pregunta de mi esposa tras haber leído la exposición de los «seis movimientos» —«¿No podrían encajar en el eneagrama?»—, me hizo darme cuenta de lo adecuado que puede resultar el eneagrama como mapa universal de la meditación.

Pero antes de añadir nada más sobre el tema, necesito explicar que el eneagrama fue introducido en el mundo occidental por G. I. Gurdjieff<sup>7</sup>, y en su exposición este símbolo seguía la escala musical y los pasos de lo que él llamaba el «rayo de la creación». Según Gurdjieff, se dice que este mapa cósmico tuvo origen en una antigua escuela esotérica como símbolo matemático de dos leyes universales: la «ley de tres» y la «ley de siete». Si uno considera que en la figura del eneagrama (ver figura 6) los nueve puntos pertenecen a dos conjuntos de seis y de tres, respectivamente, es lícito preguntarnos cómo esa figura puede expresar la «ley de siete».

**Figura 6**



---

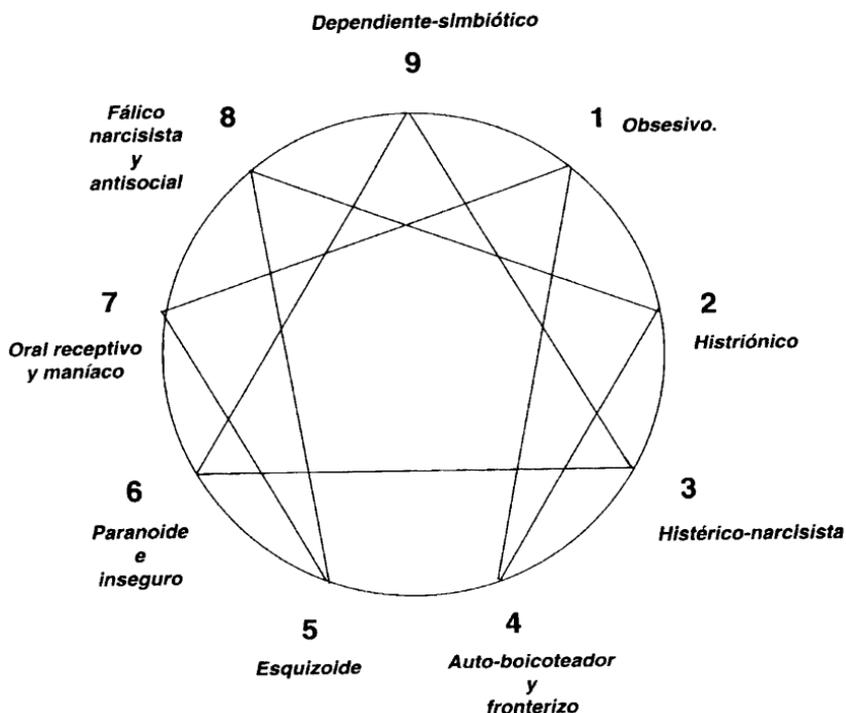
7. Ver «*In Search of the Miraculous*» de Ouspensky, un relato de sus conversaciones con Gurdjieff.

‘La respuesta se halla en la noción de la tri-unidad. Considerada de otra manera, la estructura del eneagrama puede representarse como la seisedad de la «Estrella de David», con un punto central en el que está implícita la trinidad. Así pues, el eneagrama puede describirse como una forma abstracta de detallar dos emanaciones sucesivas del Uno a la trinidad y del 3 al 3+6, que a su vez puede analizarse por igual como 9 y como 7.

Aunque Gurdjieff usaba el eneagrama como mapa de los ciclos en el tiempo, resulta de más interés para el presente análisis su aplicación a la estructura psicológica, que fue dada a conocer, a finales de los sesenta, por Oscar Ichazo y posteriormente desarrollada por mí. Así que señalaré del modo más breve posible lo que necesitamos saber del eneagrama de los caracteres, a modo de preludio para la aplicación del eneagrama al campo de la meditación.

En la figura 7 he colocado junto a los puntos del eneagrama unos rótulos que corresponden a los distintos tipos de personalidad conocidos en la psicología clínica. Al familiarizarse con este mapa uno se percata de que tres pares de opuestos se suceden a lo largo de la periferia del eneagrama.

**Figura 7 (imprimir en las posiciones correspondientes del Eneagrama)**



El carácter obsesivo y rígido ubicado en el punto 1 presenta un agudo contraste con el carácter indulgente, superfluido, travieso e histriónico del punto 2. Éste se rebela contra las restricciones mientras que el «perfeccionista» acepta la disciplina de la restricción, imponiendo deberes y prohibiciones sobre sí mismo y los demás. Aunque sería erróneo decir que la disciplina mental de un obsesivo (o, como he llamado a este estilo neurótico, un «perfeccionista») es semejante a la concentración meditativa, es cierto que la práctica del control de la

mente requiere celo e implica una austeridad sutil. Tras equiparar el estilo obsesivo con la disciplina de la concentración en el campo meditativo, se hace evidente que la polaridad entre el perfeccionista y el histriónico encuentra un eco en la existente entre intentar detener la mente y soltarla. La persona histriónica es demasiado auto-indulgente, demasiado inquieta y buscadora de placer como para gravitar hacia el *shamata*; pero puede ser atraída al sendero espiritual mediante la meditación expresiva, la entrega al trance y la guía organísmica. No se trata de que la voluntariosidad patológica y el rechazo hedonista de las restricciones de un seductor tan enormemente expresivo sea similar a la libertad meditativa de la mente, pero el egocéntrico E2<sup>8</sup> resulta ser un dionisíaco nato, al tratarse de un buscador de la libertad.

En la parte inferior del eneagrama encontramos los caracteres antitéticos E4 y E5. El primero es bien conocido en el mundo psicológico como auto-desalentador, masoquista, depresivo o fronterizo, mientras que al E5 se le conoce como esquizoide. Resulta evidente que el contraste entre estos dos caracteres refleja el existente entre los polos desapegado y amoroso del eje afectivo en el campo meditativo. Dado que la polaridad en el campo del carácter es entre la sobre-implicación del excesivamente ansioso («oral-agresivo») E4 y la infra-implicación del apático y reservado E5, ello sugiere que contemplar una polaridad entre desapego y *compasión* parece más adecuado que entre austeridad y amor. Puede decirse que la disposición de la persona compasiva a mantenerse implica-

---

8. He introducido la palabra «Enea-tipo» para «Ego-tipo, según el Eneagrama,» y me refiero a los caracteres mediante una E seguida por un número del 1 al 9.

da en presencia del dolor resulta más que al «amor» correspondería a la sobreimplicación patológica del masoquista, que se aferra pese a su frustración o victimización.

Después de cartografiar con tan buen resultado los ejes conativo y afectivo del campo de la meditación, podemos esperar encontrar resonancia de la polaridad cognitiva en la parte restante del eneagrama de las personalidades. Y así sucede: la oposición entre la imaginación creativa de la «concentración-en-lo-divino» y la «concentración plena» al «aquí y ahora» corresponden exactamente a las tendencias de E7 y E8. Mientras el «charlatán» «oral-optimista» cae demasiado en la fantasía y la simbolización, el «fálico-narcisista» y terrenal E8 se agarra a la sensatez en el presente desdeñando representaciones simbólicas o conceptuales.

¿Qué significado tiene el situar los seis movimientos de la meditación en el eneagrama si lo contrastamos con la estructura del flujo interno?

Si comenzamos por considerar la conexión 1-4, tenemos que preguntarnos: ¿es la concentración o la atención centrada-en-un-punto algo que aparece como contraste a la compasión, y tiene sentido decir que morar en *ekagrata* o en la calma conduce o promueve la compasión? La respuesta está clara: la superconcentración yóguica es tan opuesta a la compasión como *Shiva* a *Shakti* o la quietud al fluir; y sin embargo una experiencia de siglos confirma la tesis de que la meditación es un soporte para la virtud y puede contribuir al desarrollo del amor. Y es comprensible que así sea: la práctica de suspender el ego en quietud y aislamiento es de igual naturaleza pero más simple que la de trascender los obstáculos o pasiones de

la vida. La implicación amorosa puede decirse que es la condición espontánea que se manifiesta cuando los *kleshas* han sido «quemados» por la práctica yóguica.

Además, en la concentración hay una renuncia, un abandono del interés en todo lo que queda fuera del foco de atención. Esa «poda» ocurre también con la compasión, en la que el foco es el sufrimiento del otro.

La flecha entre 4 y 2 nos invita a considerar la relación entre compasión y trance, y es obvio el contraste entre entregarse al bienestar de otro y el tipo de entrega implicado en los trances de posesión y en la guía interior. Pero la polaridad está clara: mientras que el entrar en sintonía con un guía interior o superior supone una entrega al placer, en la compasión se produce un darse al dolor. En el movimiento del 4 al 2, también el foco pasa del otro al yo. Así como en el campo de los caracteres, E2 está «centrado-en-sí» y E4 «centrado-en-el-otro», en el ámbito de la meditación sucede algo similar: la compasión implica una privación en ese centrarse-en-otro, mientras que la inspiración entraña una no-privación.

¿Y no podemos decir que la práctica de la compasión centrada-en-otro a expensas de sí mismo propicia la inspiración de sintonía, y la permeabilidad el fluir de la vida que constituye lo mejor de «soltar»?

Personalmente, pienso que cierto tipo de disposición no sólo facilita la entrega incondicional sino que también se ve recompensada por las bendiciones que pueden emerger de la inspiración y el trance de posesión.

Consideremos ahora en el eneagrama la flecha del 2 al 8, que evoca el contraste entre trance de posesión y

*vipassana*. Está claro que una entrega sutil da base a la práctica *vipassana*: una entrega no electiva a permanecer abierto al flujo de la experiencia además de la entrega más profunda implicada en el «flujo *pránico*» característico de la práctica avanzada. (Ésa es la fuente de sensaciones bien conocidas que son el foco del camino *U-Ba-Kin* al *vipassana*, y destacan una conciencia del cuerpo y de fenómenos vibratorios sutiles).

La relación entre concentración-plena (8) y desapego (5) es muy evidente, ya que la concentración-plena es el campo en que el desapego (o austeridad) se practica; el desapego (es decir: ni indulgencia en el apego, ni aversión) es el objetivo del entrenamiento *vipassana*.

¿Cuál es la relación entre desapego (5) e imaginación creativa (7)? La polaridad es evidente: la numinosidad evoca y es invocada por un entusiasmo que es opuesto a la neutralidad del desapego. Pero el desapego es la puerta hacia la luminosidad, como el vacío es la fuente de la visión.

Nada podría resultar más antitético de la exuberancia de la imaginación creativa (7) que la quieta sobriedad de la concentración (1). Pero ¿no es la sensación de sacralidad el incentivo más potente para la concentración? Ante lo sagrado, la atención se focaliza de forma natural y se produce una renuncia espontánea. Los yoguis de la época de Patanjali lo aplicaban al entrenamiento para la concentración a través de la práctica de la invocación de deidades en los *chakra*; y en las prácticas tibetanas de visualización el sentido de sacralidad también ayuda al desarrollo de la concentración y la quietud mental.

De igual modo que el reino séxtuple de los *modos* de meditación queda cartografiado en la héxada eneagrámica, el núcleo central de la meditación —y de la mente, como se descubre al final del curso de la meditación— puede serlo en el triángulo interno del eneagrama. ¿Pero cómo?

La geometría lo hace evidente, pues la relación de cada par de opuestos sucesivos a lo largo de la circunferencia con un centro de simetría nos ayuda a su reconocimiento. En el eneagrama de la meditación, como en el de la personalidad, el punto 6 encaja de algún modo con los puntos 1 y 2; el 3, con el 7 y el 8; y el 9, con el 4 y el 5.

Entre paréntesis, puede resultar interesante detallar esto en el campo de la personalidad antes de volver a considerar el de la meditación. Aunque, en cierto sentido, el miedo (que es esquivador en su estado desnudo) es opuesto a los caracteres perfeccionista (E1) e histriónico (E2), que son asertivos y afrontadores, el carácter basado en el miedo (E6), por otro lado, sí se parece en otros aspectos a E1 y E2, y con frecuencia es confundido con ellos. Lo mismo puede decirse del E3: si bien las personas E3 creen con frecuencia ser E8 o E7, el carácter E3 es opuesto a ambos en la dimensión anti-social / prosocial (o «rebelión/afabilidad»). Es cierto que el autopostergador E9 es confundido frecuentemente con E5 (por su resignación) o con E4 (en caso de depresión consciente), si bien el E9 contrasta con ambos respecto de la introversión y el egoísmo.

La figura muestra los tres juegos de clases (o componentes) diferentes de meditación junto con el rasgo nuclear de conciencia correspondiente. Falta ahora comprobar si el mapa de los temas nucleares de la meditación en el triángulo interior del eneagrama es tan rele-

vante para los caracterológicos como vimos en el caso de los seis ejercicios meditativos.

¿Hay alguna relación entre el darse cuenta del darse cuenta, ubicado en el punto 3 del mapa, y el eneatispo 3, caracterizado como consciente de su imagen, sobre-activo, superficial y alerta?

Seguro que sí: sólo que la atención del E3, disciplinada en otros sentidos, se resiste a que la dirijan hacia el núcleo de la mente. Si bien el llamado «ego-go»\* (ego-con-marcha) es muy efectivo y está muy atento a su aspecto y rendimiento, el modelo presente sugiere que necesita enfocar su atención en la región más sutil de la conciencia indiferenciada en reposo.

¿Es relevante para el estilo caracterológico 6 del eneagrama de egotipos, la idea de una neutralidad que va más allá tanto del entregarse como del control activo de la mente?

El eneatispo 6 es a veces pasivo, a veces hiperactivo, pero siempre ambivalente: un «alma atormentada» en cuya psique se invierte energía excesiva en el antagonismo entre el deseo y su prohibición.

Nada necesita más un E6 que dejar de obstaculizar la vida, dejarse a sí mismo sólo, pues el miedo a actuar no es otra cosa que la pérdida de una sana no-interferencia en la autorregulación orgánica. La persona desconfiada (sea insegura, paranoide u obsesiva) teme

---

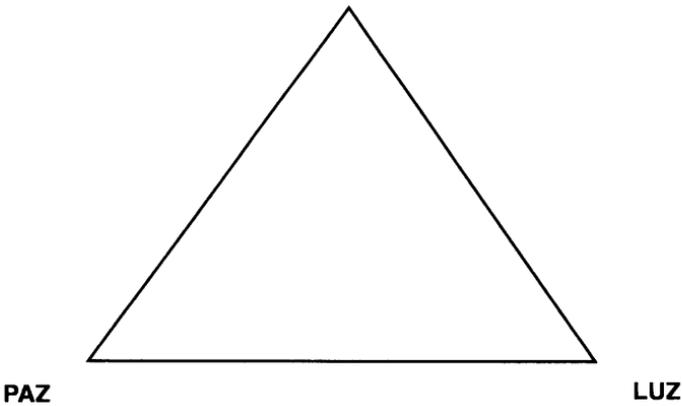
\* N.T. La expresión en inglés tiene una connotación indudable de hiperactividad y de estar siempre encaminado a una meta que incita a conservarla al traducir.

abandonar el apego obsoleto a lo que fue, en el despertar de la vida, una «reacción pánica», una respuesta de emergencia al dolor intenso.

A causa de ello, los E6 temen «simplemente ser», dejar el aparato defensivo, y necesitan, por tanto, la valentía de simplemente estar en paz.

**Figura 8**

**EXTASIS**



Investiguemos ahora la relación entre el éxtasis y el carácter E9.

El E9 es aquel cuyo «pecado capital» u obstáculo básico es la *acidia* (del griego *a-chedia* = descuido), que el término actual «indolencia» no recoge del todo. La pasión dominante es la de hacerse el muerto para evitar que lo maten; las estrategias son el autoamortecimiento y el autoensordecimiento en busca de la supervivencia.

¿Qué significa «amortecimiento»? No sólo una pérdida de la capacidad de auto-vivencia, también la pérdi-

da del amor saludable a sí mismo (sin el que el amor a los demás se queda vacío, un sustitutivo vicario del amor a sí mismo).

Cuando no está deprimido y con una sensación de separación, E9 está íntimamente resignado y exteriormente contento, incluso alegre. En ambos casos —el de la privación amorosa consciente y el de la inconsciente— hay una interferencia con la sed de amor que le lleva a minimizar todos los deseos «personales» en aras de los deseos de otros.

Ichazo llamó «amor» al psicocatalizador para el E9, la identificación contemplativa que puede derribar el muro de la fijación. Y si bien el eneagrama de la meditación no es lo mismo que el eneagrama de los catalizadores, «amor» es coherente con el éxtasis del amor a sí mismo narrado por aquellos en quienes ha madurado la conciencia del vacío y la luz mentales.

Aunque la persona E9 es compulsivamente «amorosa» a la manera robótica de quién está alienado de su corazón, lo que necesita antes que nada es amarse a sí mismo, y, finalmente, la experiencia del Espíritu en la forma del amor libre de ego y sin objeto, que es éxtasis trascendental (*ananda, mahasukha*).

En cuanto hube cartografiado la práctica de la meditación de modo séxtuple en el eneagrama, procedí a verificar el mapa mediante la consideración del «flujo interno»<sup>9</sup>. De nuevo, en este punto pienso que es im-

---

9. La secuencia surge de la dirección de las flechas interconectantes (para más detalles ver «Carácter y Neurosis/Una Visión Integrativa» por Claudio Naranjo. Ediciones La Llave, 1996).

portante investigar la relevancia contextual de las nociones resultantes de cartografiar la «triada interna» adicional. ¿Indican las líneas que unen el-darse-cuenta intrínseco, el vacío, y el éxtasis una interdependencia, un origen recíproco?

La tradición tántrica budista ha sido explícita sobre las tres conexiones: entre éxtasis y vacío, éxtasis y luz, y entre la apertura espacial y el reconocimiento de la luz oculta del-darse-cuenta intrínseco.

Falta aún, sin embargo, una comprobación entre el eneagrama de la meditación y su núcleo tri-uno. ¿Presentan las regiones contiguas a los «tres ángulos» una polaridad entre las alas correspondientes a los puntos M9<sup>10</sup>, M6 y M3, de forma que cada aspecto nuclear de la mente (y de la meditación) puedan verse como soporte o como resultante de sus «alas»? M9 sería así entendido no sólo como un tercer elemento de las polaridades E5-E4 y E6-E3, sino que formaría también una tríada con los antitéticos E8-E1.

Esto se puede confirmar: mientras que la atención al aquí-y-ahora es panorámica en M8 y enfocada en M1, podemos decir que en M9 la atención es retirada del mundo: ni persiste activamente en su foco voluntario ni de forma receptiva deambula ni cambia su foco de atención de una Gestalt emergente a otra. Ha dejado atrás el mundo y ha caído hacia su propio núcleo, disfrutando su apreciatividad intrínseca. Pienso que, por alienado que

---

10. Tal como uso E1-E9 para los egotipos, he introducido M1-M9 para las formas o puntos básicos de meditación en el eneagrama de meditación.

se esté, alguna intuición de la bienaventuranza de la realidad final constituye la fuente escondida del valor de la vida, y es eso lo que sostiene tanto la concentración austera como la no menor austeridad del aquí-y-ahora desnudo.

Los contrastes interno / externo que se dan entre E5 y E7 y entre E2 y E4 ya han sido señalados con ocasión del análisis del «flujo interno» de la hécada, y queda sólo por señalar la relevancia de M6 y M3 como elementos reconciliadores.

La polaridad entre E4 y E2 puede verse como similar a la existente entre estar sintonizado y ser empático con las necesidades y el bien de otro, y rendirse a (o estar sintonizado e identificarse empáticamente con) las solicitudes de un yo o entidad más alta o más profunda. Darse cuenta del darse cuenta, tanto entre estados como entre movimientos, no gravita hacia el otro ni hacia un yo superior, sino hacía *sí* mismo, como el éxtasis, y no está más separado de éste que la luz de una llama lo está del calor que desprende.

El eneagrama plantea además la conjetura de que la vigilia intrínseca (M3) puede cultivarse a través de sus alas —compasión (E4) y rendición (E2)—, lo que yo personalmente considero cierto pero no obvio. Sugiere también que, por el contrario, tal *gnosis* o cognitividad apoya por *sí* misma tanto la compasión como la inspiración.

Sólo me queda anticipar la posible pregunta de cómo esta teoría de la meditación puede ser útil, aparte de la contemplación gratuita del territorio.

¿Podría ser que la notable coherencia entre estilos de psicoterapia y de meditación pueda conducir a una consecuencia prescriptiva? Si los tipos particulares de meditación son especialmente adecuados a las diversas estructuras de personalidad ¿significa esto que un perfeccionista debe practicar el *citta vritti nirodha*<sup>11</sup> yóguico, un seductor el *ishvara pranidha*<sup>12</sup>, un apasionado por las apariencias alguna forma de *gnana yoga*, etc.?

Aunque no sé si se ha realizado este experimento, sólo con el tiempo podremos probar o refutar tal propuesta; sólo diré que no debemos dejar que esa idea obscurezca una sugerencia obvia y complementaria del modelo de meditación: que por sabio que pueda ser controlar nuestro aspecto superdesarrollado, necesitamos también desarrollar el subdesarrollado, o sea que el perfeccionista tiene particular necesidad de aprender a abandonar el control mientras el histriónico necesita un enfoque disciplinado; que el E4 necesita desapego y el E5 compasión; el E7 atención a lo ordinario y el E8 sacralización. En contraste, los caracteres cartografiados en el triángulo interno pueden beneficiarse de una aproximación más directa a la cognición extática de la mente vacía.

---

11. «Parar el movimiento de la mente.»

12. «Entrega al Señor.»



### CAPÍTULO 3

---

#### CONCIENCIA DEL CUERPO Y «ENERGÍAS SUTILES» EN EL DESARROLLO ESPIRITUAL.

Algo faltaba hasta ahora en mi estudio teórico sobre la meditación: el cuerpo. Pues la meditación real, en contraste con la mera imaginación (es decir, la meditación en que hay algo de experiencia espiritual y disolución del ego) implica al cuerpo. De hecho, las escuelas espirituales más avanzadas enfatizan un ámbito de conciencia sensorial sutil que se concibe usualmente como un cuerpo «superior» o «interior» constituido por finos canales de «energía». Si bien en sus estadios iniciales la práctica espiritual afecta a nuestra vida emocional y produce cambios en nuestra comprensión de las cosas, parece que el proceso de liberación del condicionamiento del ego no está completo mientras el ego *corporal* no ha sido penetrado por lo que podríamos llamar «descenso a la fosa». En esas profundidades del cuerpo puede decirse que yace enterrada esa esencia divina intrínseca que algunos llaman «alma» y otros «naturaleza búdica».

Según la leyenda, el rey Gesar, antes de su ascensión en cuerpo de arco iris al cielo, al final de su encarnación como rey guerrero en el Tibet medieval, condujo a su familia y amigos a lo alto de una montaña y allí los guió en un largo retiro dedicado al «juego del aire en las arterias». Así traduce Mme. David-Neal la expresión tibetana *za-lung*, destacada en los tantras *annutara* y *anu-yoga* del vajrayana (equivalente budista del «Kundalini Yoga» del tantrismo hindú y del yoga taoísta asociado a la «Religión del Dorado Elixir de la Vida»).

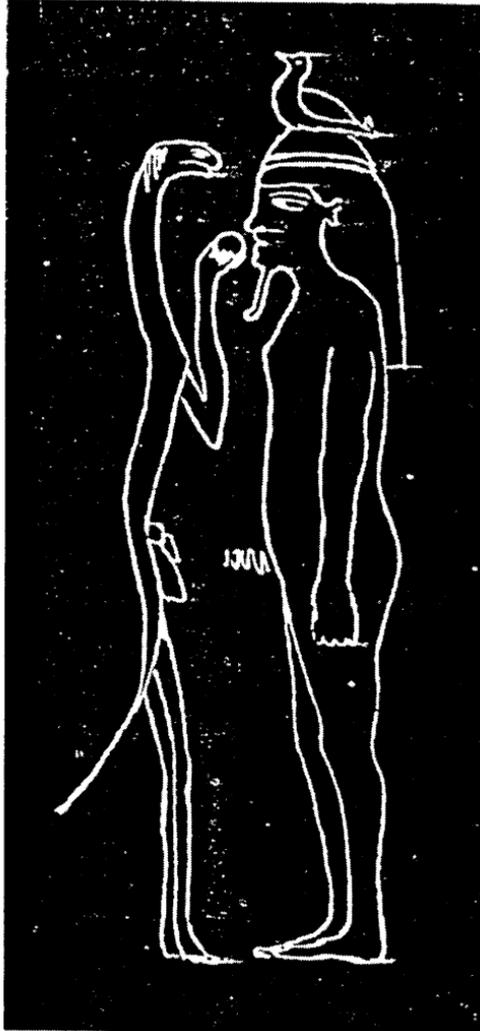
He evitado usar la palabra «kundalini» en el título de este capítulo para resaltar que en él busco abordar un aspecto universal de la evolución espiritual (y para simultáneamente restarle importancia su asociación tanto con la cultura hindú como con el charlatanismo norteamericano). No obstante he de señalar que el significado de la expresión «kundalini *shakti*»: «la serpiente y/o el poder serpentino», resulta ciertamente idóneo.

No sólo es el deslizamiento de la serpiente una asociación natural y a veces una concomitante sinestésica de los senderos serpentinios de flujo que se perciben en el cuerpo. También el proceso lento y continuo de sutil transformación del mismo que va de la mano del desarrollo espiritual ha sido descrito por el yoga hindú como el «despertar» de una «serpiente interior» dormida en la base del tronco, que va seguido de su desenroscamiento y ascensión hasta la parte alta de la cabeza.

Es probable que el «poder serpentino» haya sido conocido desde los inicios prehistóricos de la vida religiosa, como sugieren las pinturas gigantes de serpientes en

el techo de las cuevas de Rouffignac<sup>1</sup> y otros lugares.

ILUSTRACIÓN



1. *Men and Snakes*. Ramona & Desmond Morris. McGraw-Hill Book Company, Nueva York, San Francisco, 1965 (page 10).

Si las pinturas de animales del neolítico servían como apoyos para una comunión con los espíritus de la Naturaleza, es probable que las serpientes gigantes fueran diseñadas para invocar no simplemente un espíritu animal entre tantos, sino algo similar a un espíritu de la Naturaleza, un gran espíritu madre, tanto interno como externo, que es tanto la vida como su principio conductor.

Antiguísimas tabletas de arcilla de la cultura Mohenjodaro de la India muestran la imagen de una serpiente junto a un yogui meditando, lo que nos hablan tanto de la antigüedad tanto del yoga como de su dimensión tántrica. La asociación de la serpiente y el árbol es una característica muy extendida de la concepción del paraíso en las culturas antiguas.

Aunque, tras el surgimiento de la cultura patriarcal en la edad de bronce, la serpiente fue demonizada —junto con el cuerpo—, hay razones para interpretar la asociación original de serpiente y árbol en el paraíso como indicativa de una sacralización del orden natural, y para creer que, antes de que cristalizase su papel como criatura tentadora, cumplía una función mística totalmente diferente. Un ejemplo de esto lo constituye la escena representada en el grabado en piedra egipcio pág. 75, figura 9, en la que se ve a la serpiente ofreciendo una fruta al primer hombre, y donde aquélla aparece como un símbolo benéfico.

La tesis de Alain Danielou relativa a que la religión dionisiaca de los misterios de Europa no era diferente de la religión de Shiva en la India<sup>2</sup>, no sólo arroja luz en

---

2. *Shiva y Dionisos/La Religión de la Naturaleza y del Eros*. Alain Danielou. Kairós - Barcelona, 1987.

torno a la identificación entre Dionisos y la serpiente sino que resulta coherente con el sentido de conciencia tántrica que permea la mitología griega en general. Recordemos a este respecto que el oráculo délfico, de enorme influencia sobre la cultura griega en la antigüedad, estaba originalmente dedicado a la diosa serpiente. Según el mito, Apolo derrotó a Pitón y tomó posesión de su oráculo justo cuando Zeus mató al Tifón mitológico, en el alba del patriarcado olímpico.

¿Qué es, entonces, esa «Gran Serpiente» de la antigüedad más remota?

En palabras de Ichazo, que fue quien en la práctica me interesó en el tema, «Kundalini es Dios». Pero ésta es una afirmación que considera la experiencia de la kundalini como algo físico. Más precisa resulta, en cambio, la afirmación de que la Diosa Serpiente es el cuerpo físico mismo del individuo cuando ha sido sacralizado o divinizado por una transformación sutil.

Antes de plantear este cambio en el cuerpo, que es sólo un aspecto de una más completa transformación del individuo (lo que podría llamarse el «proceso kundalini»), consideremos el «fenómeno kundalini» tal y como se manifiesta en un momento determinado. Y es que sería un error definirlo en términos puramente espirituales o físicos pues, junto a estados espirituales y a un proceso *pránico* que se desarrolla en el tiempo, comparable al tejer de un cuerpo sutil por medio de la circulación de lo que podría indistintamente designarse como luz, energía, o sustancia preciosa, el «fenómeno kundalini» implica otros aspectos que suelen incluir una dimensión

visionaria tanto literalmente, en referencia a visiones, como en el sentido más amplio de «contemplación».

Lo que es más, en la vida visionaria parece estar presente un factor de inspiración o guía interior como el que constituye la esencia del chamanismo, y la posible definición de un suffi. Entre los indios sudamericanos que visité en Colombia<sup>3</sup> las visiones de serpientes son interpretadas como expresiones de contacto con un principio guiador, y resulta evidente que el dios griego Hermes, guía de los viajeros, sostiene como emblema el caduceo de una serpiente enroscada. Pero la serpiente no es solamente un guía, un oráculo o una fuente de sabiduría: es también un sanador, como nos recuerda el extendido emblema profesional médico. La inspiración del poder de la serpiente parecería ser hecha en beneficio de nuestra enfermedad y necesidad.

El fenómeno kundalini abre también una dimensión relativa a los sentimientos. Tradicionalmente se conoce que de la excesiva excitación narcisista ante la experiencia espiritual surge, en personas no suficientemente puras o sanas para el «viaje serpentino», una especie de embriaguez. Igualmente es bien conocido que puede sobrevenir un gran dolor y estados de desesperanza en los que la persona, muy consciente de su patología y como consecuencia de la falta de experiencia espiritual, se siente condenada o demonizada sin esperanza.

Poco después de que en los años sesenta, R.D. Laing y otros señalaran el potencial espiritual de la experiencia psicótica (fácilmente rechazable desde un plantea-

---

3. Los Sibundoy.

miento autoritario de quienes abogan por la salud), y especialmente después de la iniciativa del Instituto Esalen de reunir a varios expertos interesados en el tema<sup>4</sup>, se sugirió que la experiencia psicótica puede en algunos casos constituir un «accidente kundalini». A finales de la década de los setenta, por ejemplo, Sannela publicó «*Kundalini, Psychosis or Transcendence?*»<sup>5</sup>, los Grof crearon el «Spiritual Emergency Network»<sup>6</sup> y al menos una «Clínica Kundalini» fue abierta en San Francisco.

Creo que es válido hablar de complicaciones en el desarrollo psico-físico del individual, aunque cierto grado de «complicación» sea la regla más que la excepción, ya que el proceso de sanación conlleva la apertura de viejas heridas y la percepción de la verdad es difícil de soportar para muchos. Sin embargo, dado que la severidad de la patología preexistente puede conducir a un final sin salida trágico, se ha hecho hincapié en distintas culturas sobre los peligros que las enseñanzas esotéricas representan para los que no están preparados.

Aparte de la dimensión espiritual y de los aspectos físicos, cognitivos y emocionales descritos más arriba, hay una faceta en el fenómeno kundalini que puede resultar o no evidente pero que sin embargo es, en mi opinión, no sólo intrínseca sino, en un sentido sutil, la más característica: la posesión.

---

4. Varias grabaciones distribuidas por «Big Sur Tapes» documentan estos encuentros de los sesenta, incluyendo charlas de Dabrowsky, Silverman, Harner, Laing y otros -incluido yo mismo.

5. Lee Sannela. Integral Publishing, Lower Lake CA, 1987.

6. Ahora «Spiritual Emergence Network».

Los estados de posesión son conocidos en todas las culturas y en todas las épocas, pero —lo que podría llamarse posesión patológica— es la forma más problemática de posesión y la que más atención ha recibido en Occidente.

Expresiones típicas de posesión no patológica son las experiencias de profecía del Antiguo Testamento y la experiencia pentecostal de los apóstoles, en lo que se refiere a las grandes religiones; en tanto que en sus manifestaciones contemporáneas destacan los linajes sufís más chamanísticos, la religión afro-cristiana brasileña y el movimiento Subud.

Sabemos también que todo chamanismo gira en torno a experiencias valiosas y no patológicas de trance y posesión. Estas últimas constituyen vehículos alternativos de desarrollo chamánico. No obstante, puede decirse que son otras manifestaciones de un fenómeno único, resultante de una entrega profunda: formas alternativas de una actividad mental espontánea en la que hay una sensación de que no es la mente habitual la que opera sino una inspiración más allá del alcance de la conciencia ordinaria. El trance no resulta menos guiado hacia el interior en menor medida que la experiencia de posesión, en la que una persona presta su cuerpo y su mente a una entidad espiritual, y la influencia de la entidad así «canalizada» se manifiesta a través de acciones y palabras. Está la inspiración en la esfera del hacer o en la de la actividad imaginativa de estados visionarios, en ambos casos la mente ordinaria queda en segundo plano y domina un estado transpersonal. Igual ocurre con los «flujos de energía» —una alternativa somática sutil a los dominios mental-visionario y verbal-motor de esponta-

neidad instintiva—, de modo que tanto el flujo *pránico* como la imaginación creativa y la posesión espiritual propiamente dicha pueden interpretarse como expresiones de entrega a estímulos transpersonales o transegoicos.

Sin embargo, la posesión y el trance visionario son no sólo estados internos específicos y senderos que pueden ser desarrollados explícitamente. Puede decirse que una forma sutil de posesión forma parte de toda meditación, pues un elemento de autodirección instintiva hace de la meditación una especie de navegación interior creativa. En ella el meditador sabe intuitivamente cómo meditar mejor en cada instante con una sutileza que trasciende con mucho la formulación verbal de cualquier ejercicio normal. Así la meditación puede comenzar siguiendo alguna técnica tradicional, pero de ahí en adelante se verá potenciada en gran medida por algún elemento de intuición que llevará al meditador a comprender esa técnica con ayuda de su propia inspiración. Este proceso se explica por medio de una historia de un antiguo sufí —el egipcio Dhul Nun, del que se dice desenterró que un tesoro de una tumba egipcia. Mientras todos habían buscado el tesoro detrás de un punto indicado por la mano de una estatua, nadie había pensado que era la *sombra* de la mano la que señalaba el lugar correcto. De manera análoga, las indicaciones sobre los ejercicios no van más allá de la mera forma y aprende «cómo meditar» por su propia experiencia y orientado sutil e instintivamente en su viaje interior.

Ya he contestado a la pregunta sobre cuál pueda ser el referente vivencial de la serpiente mítica. Es necesario, sin embargo, complementar esta exposición con la descripción de un desplegamiento temporal —un «pro-

ceso kundalini» que comienza primero con un «despertar kundalini», llega luego a un climax y es seguido de una especie de «kundalinización» gradual del cuerpo que va desde la cabeza hasta los pies, en tanto que a la etapa visionaria le sigue una experiencia de «contracción espiritual».

La vieja metáfora de la serpiente que se desprende de su piel resulta adecuada en referencia a la regeneración y desprendimiento de las vieja estructuras que se produce a lo largo del proceso. Con el tiempo, pues, la kundalini no es sino el continuo proceso de nacimiento y muerte que tiene lugar tanto a nivel psico-espiritual como físico.

Gopi Krishna —cuyo «Big Bang» kundalínico se produjo a través de una disciplinada concentración que mantuvo de joven no con fines espirituales sino buscando el éxito en sus estudios— escribió hace décadas la historia de la larga odisea que siguió a su experiencia oceánica, resaltando la visión de la kundalini como «La Energía Evolutiva del Hombre». Esa noción de «energía evolutiva» refleja el reconocimiento de que el proceso del despertar de la kundalini es inseparable de lo que podría llamarse el sendero espiritual avanzado —ese estadio de la evolución espiritual en el que, por decirlo de alguna manera, el peregrino que hasta ese momento ha ido a pie sube a un vehículo que avanza espontáneamente.

Si no se toma demasiado literalmente, la metáfora de la serpiente que se desenrosca y se alza resulta perfectamente adecuada para el desarrollo del «proceso kundalini». Los sucesivos estadios que conlleva el proceso transformador tienen una estructura que sugiere el

desplegar orgánico, al igual que una estación sucede a otra o como ocurre en las etapas de las metamorfosis, en la que cada paso es el antecedente perfecto del siguiente, en un proceso que, no obstante, es eminentemente creativo e individual.

Por supuesto que para contar la historia de este “desenroscarse de la serpiente» con el paso del tiempo resulta apropiado comenzar por el principio —lo que a veces se designa como un «despertar de la kundalini». Es como si en ese momento hubiera entrado en el cuerpo y en la mente de la persona un “ algo” que parece tener vida propia. Es como si una semilla espiritual hubiese caído en la mente ordinaria de la persona para ser incubada hasta que su adecuado enraizamiento y posterior florecimiento. Pero no creo que una persona inseminada espiritualmente (pues éste es un momento de concepción espiritual) sea necesariamente consciente del aspecto físico de la experiencia. Si bien a veces se producen fuertes sensaciones en la espina dorsal, en el bajo vientre, en la frente u otras partes del cuerpo; en otros momentos predomina el aspecto visionario: puede percibirse una luz, por ejemplo, un sentimiento de sacralidad, o quizás una condición inefable.

Mi propio despertar de la kundalini ocurrió durante una sesión de Gestalt con Jim Simkin, sin que yo sintiera ninguno de los *chakras*, aunque el *prana* fue una parte destacada de la experiencia. Jim me indicó que necesitaba trabajar la respiración y me invitó a poner la atención en ella. Esto me llevo primero a hiperventilar para luego alcanzar un nivel nuevo de aceptación progresiva de esta experiencia, y finalmente a un *satori* que duró un par de horas mientras volvía a Berkeley desde

Esalen. Sentí que esa experiencia había conllevado un contagio, y en general el contagio puede considerarse uno de los factores más importantes en el despertar de la kundalini. Puede ser la transmisión consciente de una iniciación, un contagio espiritual de seres espiritualmente desarrollados o un contagio de grupo, especialmente aquellos grupos cuyo maestro espiritual inspira una voluntad de entrega.

Una vez me consultó un guitarrista que había estudiado con un maestro Vina en la India. Estaba alarmado por los movimientos convulsivos involuntarios de sus piernas mientras tocaba. A veces la «posesión kundalini» puede manifestarse así, con algún tipo de movimiento irregular; otras veces los movimientos involuntarios son armoniosos, como ocurre a menudo con los que practican *Siddha* yoga, que desarrollen *mudras* y *asanas* espontáneos al adentrarse en determinadas etapas de la experiencia.

Otro posible estímulo para el despertar de la kundalini son los psicodélicos. El Dr. Grof y yo mantuvimos una discusión pública sobre este tema a finales de los setenta porque él creía (al menos entonces) que los psicodélicos activaban solamente estados kundalini transitorios. Por mi parte, estoy convencido de que una sola experiencia psicodélica ha sido para muchos una iniciación, una auténtica ascensión o lanzamiento de la persona a una vida superior. Especialmente la *ayahuasca* merece ser considerado como un «activador de la kundalini», como he explicado en otra parte<sup>7</sup>.

---

7. Visiones Ayahuasca en «Ayahuasca Imagery and the Therapeutic Property of the Harmala Alkaloids», Claudio Naranjo. «*Journal of Mental Imagery*,» 1987, 11(2), pag. 131-136.

Dejando a un lado el contagio y las sustancias psicodélicas, el estímulo más usual para un despertar de la kundalini es cualquier tipo de meditación. No sólo es la entrega del cuerpo y la mente a un control no egoico lo que conduce a ese tipo de despertar, sino también el yoga tradicional, en tanto búsqueda de la paz interior, provoca una lucha con los movimientos pasionales del ego que, con el tiempo, mina la interferencia egóica y prepara el terreno para una mayor espontaneidad. De hecho, las tradiciones tántricas presuponen el dominio de la concentración. La pedagogía del *Laya* yoga u otros sistemas tántricos es tal que, después de esforzarse para no ser un obstáculo en su propio camino, la persona alcanza a una especie de cosecha espiritual donde ya no se trata de trabajar duramente sino de aprender a no trabajar.

Además de una explosión de fenómenos espontáneos en el cuerpo y la mente y de una sensación de ser guiado sutilmente, la movilización del «poder serpentino» suele aportar comprensión, tanto de las enseñanzas tradicionales como de los hechos diarios. Los mitos y los cuentos están llenos de *insights* espirituales, desde luego, y no podrían faltar en esta documentación sobre el vehículo espontáneo de la serpiente interna.

Reproduzco aquí los primeros párrafos del cuento «*The White Snake*» en la colección de Grimm<sup>8</sup>:

«Erase una vez un rey cuya sabiduría era conocida en todo el país. Nada se le escapaba, y parecía como si el mismo aire le diese noticia de las cosas más secretas. Pero

---

8. The Complete Grimm's Fairy Tales - Pantheon Books, New York, 1972 (pag 98).

tenía una costumbre extraña: cada día después de cenar, cuando quitaban la mesa y nadie más se hallaba presente, un sirviente de confianza tenía que traerle un plato más. Venía cubierto, sin embargo, y ni siquiera el sirviente sabía lo que contenía, ni lo sabía nadie, pues el rey nunca lo destapaba para comerlo hasta estar completamente solo.

Y así durante mucho tiempo hasta que un día al sirviente que había retirado el plato le entró tal curiosidad que no pudo resistir la tentación de llevárselo a su cuarto. Tras cerrar la puerta con llave, destapó la fuente y vio que contenía una serpiente blanca. Cuando la vio no pudo negarse el placer de probarla, de forma que cortó un trocito y se lo llevó a la boca. En cuanto la tocó la lengua oyó un extraño murmullo de vocecitas tras la ventana. Se puso a escuchar, y se dio cuenta de que eran gorriones que charlaban entre ellos contándose todo lo que habían visto en los campos y bosques. Comer la serpiente le había dado el poder de entender el lenguaje de los animales.»

Igualmente Sigfrido, después de matar al dragón y bañarse en su sangre, llega a comprender el lenguaje de los pájaros. En el primer caso la «serpentificación» surge por proximidad al rey y a su comida; en el segundo la «dragonificación» es consecuencia de una de una lucha heroica contra las pasiones, pues (siguiendo la convención patriarcal) el dragón personifica al ego o a la entidad que se ha apropiado de las energías vitales, además del potencial de una vida superior.

En muchos mitos o historias, el encuentro con el dragón (o esfinge, en el caso de Edipo) toma la forma de

una situación de prueba, o incluso una circunstancia en la que por medio del conocimiento conquistar el gran poder. En esto podemos ver una referencia a la inseparabilidad de la conciencia y la maduración kundalínica. De hecho, cuando la intensidad de las manifestaciones de liberación que se producen en la entrega no va acompañada de conciencia y sabiduría, el viaje de la persona puede sufrir complicaciones.

La versión que Idries Shah da de un cuento de *Las Mil y Una Noches* hace explícita la lógica del esoterismo tántrico: «*The Fisherman and the Genie*»<sup>9</sup> gira en torno a la idea de que «el hombre puede utilizar sólo lo que ha aprendido a utilizar».

Por muy importante que sea el aspecto físico, una vez que se ha iniciado el proceso autónomo vivencial del viaje interior, el proceso del individuo puede ser descrito como una continua conquista de territorio, una profundización vivencial y una purificación que deja a un lado al ego. Pero sería un error pensar que el proceso que culminará de forma natural en un climax místico (una «experiencia oceánica») ha de seguir necesariamente las líneas marcadas por los *shastras* tántricos hindúes o de cualquier otro sistema de enseñanza. Es cierto que algunas enseñanzas específicas utilizan la activación del primer *chakra* mediante excitación sexual y a través de la visualización suben la «energía» a la región frontal y de ahí a la coronilla; es también verdad que la activación de los *chakras* (o, en otras palabras, la sensación de actividad vibratoria en diferentes niveles del cuerpo)

---

9. *Tales of the Dervishes*. Idries Shah. E.P.Dutton, Nueva York, 1970 (pag 117-120).

puede ser manipulada hasta cierto punto por actos intencionales de atención y visualización. Pero sería erróneo creer que la elevación de las energías instintivas al nivel espiritual con ayuda de la visualización y la respiración tiene que lograrse siguiendo una secuencia específica de cambios en la energía corporal y de visualizaciones sugeridas en las descripciones hindúes, hoy populares, de los *chakras*.

Vale la pena destacar, sin embargo, que los sistemas orientales de yoga comparten una estrategia para llevar el *prana* al «canal» central por medio de una especie de activación recíproca de los centros superiores e inferiores. Por tanto, al igual que en el taoísmo la circulación de la luz se produce entre la caldera inferior (en la pelvis) y el castillo amarillo celestial (entre las cejas), así también en el *tumo* tibetano el fuego de la región ventral se enciende por el goteo del *soma* desde la región craneana, y este *soma*, a su vez, se funde en las llamas ascendentes.

Sea cual sea el camino seguido, algunas de aquellas personas cuyo poder interno ha sido despertado llegan a una especie de «Cima del Monte Meru» en que una relajación profunda de la región de la coronilla de la cabeza coincide con una sensación de fusión interna en la que la mente ordinaria parece disolverse en una espaciosidad indiferenciada pero gozosa.

Aunque se trata de un nuevo comienzo, dicha experiencia de unión parece en ese momento un final, pues nada podría ser más impresionante. En el relato simbólico de la evolución espiritual contenido en el Pentateuco, esto es el Sinaí —el momento de contacto con lo divino

en lo alto de la montaña atronadora. Y así como el relámpago precede al trueno, la manifestación más pura, más sutil y más condensada de la kundalini al principio mismo de su «Big Bang» puede ser equiparada con el *Bardo* de la clara luz en la descripción tibetana del viaje tras la muerte. Tras esto la evolución mental del individuo parecerá entrar en una escalera descendente conforme el fenómeno vibratorio interno inicia un lento descenso por el cuerpo.

El estadio de revelación y gracia —«el estadio iluminativo»— será seguido entonces por años en el desierto, un empobrecimiento aparente, como lo describe Al Ghazali por medio de la parábola de siete valles que han de ser atravesados a lo largo de la búsqueda.

Al primero de ellos lo llama Valle del Conocimiento, y los siguientes van empeorando hasta llegar al último. El segundo es el Valle del Arrepentimiento; el tercero el Valle de los Obstáculos y Tropezones: el mundo tentador, la gente atractiva, el viejo enemigo Satán y el yo desorbitado. Sigue luego el Valle de las Tribulaciones, donde es necesario buscar protección en la dependencia de Dios, la paciencia en los sufrimientos y la gozosa sumisión a Su servicio. Entra luego el buscador en el Valle de los Truenos, donde encuentra que el servicio es aburrido y las oraciones mecánicas, y en el que tiene miedo y comprende la historia de la responsabilidad humana. Con el corazón ligero avanza ahora, sólo para encontrarse de repente en el Valle Abismal, en el que al mirar la naturaleza de sus acciones descubre que las que parecían buenas eran el resultado de su orgullo. Encuentra allí sin embargo al Ángel de la Sinceridad, que lo lleva al Valle de los Himnos, donde la invisible Mano de

la Misericordia Divina abre para él la puerta al Jardín del Amor.

Por mas que el clímax de la experiencia espiritual pueda parecer una conclusión, en realidad es tan sólo el comienzo de otra etapa más. Y si la palabra «nacimien-to» es la apropiada a una vida espiritual más elevada, dada la concepción anterior sigue siendo de alguna manera una inseminación espiritual, pues esta experiencia cumbre se integrará progresivamente en capas cada vez más profundas de la mente y la vida de la persona.

Sin embargo, al igual que una semilla muere para que el árbol pueda nacer, el efecto posterior de esta experiencia espiritual parecerá disminuir progresivamente, y la mencionada etapa de expansión espiritual vendrá seguida por otra de contracción espiritual.

Según el más antiguo de los mitos, la Innana sumeria (Ishtar babilónica) toma a un pastor humano (Dumuzi o Tammuz) como marido y luego lo mata, aunque al final él renace. Así también sucede con el que alcanza la unión divina en lo alto del Árbol de la Vida corporal.

Igual que Osiris, cuyos días de monarquía gloriosa y creadora de cultura son seguidos por un viaje en la muerte —durante el cual es echado de menos y llorado— así para el viajero individual tras el tiempo de la disolución oceánica y una etapa visionaria expansiva viene luego una época de «pobreza» en la que las experiencias espirituales van desapareciendo; pero este caminar por el valle de la «sombra de la muerte» (como lo llama el Rey David) es al mismo tiempo una incubación.

El mito de Jesús, por supuesto, constituye una reiteración del misterio egipcio-babilonio del renacer. Como bien sabían los de la Edad Media sabían bien, el nacimiento del Cristo interior en el individuo tiende a ser seguido irremediamente por una pasión y una muerte antes de que la metamorfosis humana termine en resurrección.

El estadio iluminativo mismo tiene sus subestadios, y Attar, en su «The Conference of the Birds»<sup>10</sup> habla de cómo el Valle de la búsqueda es seguido por el Valle del amor, luego por el Valle del entendimiento, seguido a su vez por el Valle del desapego y por el Valle de la unidad, antes de que los buscadores lleguen a los estadios de contracción propiamente dichos: el Valle del desconcierto y el Valle de privación y muerte tras el que reside la meta de su búsqueda.

Aunque algunos rabinos se sentirán incómodos con la comparación (al igual que algunos eruditos judíos afirman que el judaísmo no reconoce una «noche oscura del alma») todo esto es coherente con el relato del viaje interior en el «Bardo Todol» de Padmasambhava, ampliamente conocido hoy en Occidente como «Libro Tibetano de los Muertos»<sup>11</sup>. Éste puede tomarse, en un nivel interno, como un mapa del viaje tras la muerte *en vida* según el cual la experiencia máxima de la «clara luz del vacío» o *dharmakaya* viene seguida por el estadio visionario de *shambogakaya*. Finalmente se llega a un proce-

---

10. *The Conference of the Birds*. Farid ud-Din Attar. Shambhala, Nueva York, 1993.

11. Una traducción moderna al inglés ha sido publicada por Shambhala en 1975.

so de re-encarnación que equivale a la realización de un «cuerpo diamantino», en el que la sabiduría del desapego se va aplicando a regiones sucesivas del cuerpo hasta lograr una integración entre la percepción espiritual más sutil y la existencia corporal (*nirmanakaya*).

Antes, según el «*Libro Tibetano de los Muertos*», el individuo viaja a través de todos los mundos o *lokas*, conforme su conciencia pasa de la experiencia de un reino de Dios a un reino de titanes o semidioses celosos, de ahí a un mundo de fantasmas sedientos y hambrientos, llenos de hambre espiritual pero empobrecidos. Vienen a continuación estados de infierno, en que la persona experimenta desesperación junto con una desintegración de su mente y su vida, y una condición cuasi animal de desespiritualización, antes de que pueda recuperar la condición humana y esté listo para «reencarnarse». La reencarnación, para alguien que haya «muerto antes de morir», es por supuesto una «reencarnación en vida», un retorno tras la larga peregrinación de los *bardos*.

Según las enseñanzas tibetanas que incorporan la experiencia de «*El Libro Tibetano de los Muertos*» la progresión descendente a través de los *bardos* hasta el renacer tiene su eco en una progresión descendente del *prana* a través de los *nadis*, en la que el último estadio es la apertura de la región del coxis. En este estadio el practicante invoca y se entrega a la manifestación iracunda de Buda, visualizada como *vajrakilaya*, con la parte inferior del cuerpo en forma de una daga ceremonial que apunta hacia abajo, y que sugiere la destrucción del ego y evoca el flujo descendente del *prana* hasta las puntas de los dedos de los pies en alguien que tenga del todo abierto el sistema energético.

Aquí termina mi descripción de la kundalini, primero como fenómeno o síndrome de kundalini, y luego como proceso kundalínico. Pero ¿he contestado plenamente a mi pregunta inicial sobre qué cosa pueda ser la *shakti*-kundalini legendaria? Una contestación descriptiva, por supuesto, deja sin aclarar la naturaleza del «poder de la serpiente».

Una respuesta podría ser que nuestra «serpiente interna» no es otra cosa que nuestro cerebro-mente más arcaico (reptiliano). Pero es igualmente válido decir que esta energía arcaica es, en el fondo, «nosotros», es decir la integridad de nuestro sistema nervioso central cuando está limpio de interferencia kármica; pues a fin de cuentas el despertar y la unificación de nuestra mente instintiva arcaica van a provocar el despertar y la unificación de nuestro cerebro-mente triple en su totalidad, que comprende, junto con el neocórtex humano y nuestro metencéfalo reptiliano, el cerebro emocional que hemos heredado de nuestros antecesores mamíferos.

Parecería que nuestro cerebro reptiliano (principalmente a través del sistema activador reticular del cerebro medio) no sólo causa excitación y vigilia, sino que controla la coherencia interna —autorregulación— y también significaría que nuestra «caída del Edén» (como sugirió Koestler en los años sesenta) ha conllevado la desconexión de nuestro cerebro reptiliano del neocórtex. Una vez que el cerebro reptiliano comienza a influir en el resto de nuestro cerebro y en nuestra mente, podemos beneficiarnos de la sabiduría de su regulación instintiva, que comienza a aportar orden y salud a todo nuestro sistema cuerpo-mente.

Pensar en el «instinto» como territorio de agresión y de sexo supone no valorar adecuadamente el significado más importante de la función instintiva, que es precisamente la sabiduría orgánica —la función autorreguladora básica para la vida en todos sus niveles. Dado que el estudio del instinto en los animales inferiores ha llevado a que los psicólogos usen este término en menor medida que en tiempos de Freud, el concepto de «autorregulación orgánica», más coherente con nuestra era cibernética, ha cobrado prominencia en las discusiones contemporáneas sobre terapia. Se puede considerar como una expresión abreviada de un concepto algo más amplio que incluye no sólo autorregulación sino también creatividad y homeostasis; en este sentido, se denominaría con más exactitud autorregulación adaptativa y creativa. Podemos contemplar la autorregulación orgánica como el *modus operandi* de todo nuestro sistema cuerpo-mente cuando nuestro organismo en su totalidad controla la totalidad.

En contraste con la condición de humanidad plena en que la psique se ha unificado, a través de una transparencia interna que permite un acceso omni-direccional, la condición humana ordinaria puede describirse como aquella en la que *una parte* intenta controlar el todo en representación del todo —al aislarse ella de nuestra totalidad psico-física.

Lo que estoy proponiendo, por tanto, es que la kundalini no es otra cosa que la larga transición desde el estado insular egoico original a la completud que constituye la meta de todas las enseñanzas de sabiduría. Sin embargo, Esa transición no es sólo un evento mental;

sin embargo, sino, como he sugerido, un acontecer físico que implica una fisiología sutil y la transformación progresiva del cuerpo.

Dediquemos nuestra atención ahora a la naturaleza de esa transformación. Antes que nada, es necesario preguntarse: ¿Qué son los canales sutiles de energía que constituyen el cuerpo sutil? ¿Y qué es lo que fluye en nuestro cuerpo cuando sentimos fluir «energía»?

Prefiero usar la palabra «energía» (entre comillas) en lugar del término «bioenergía», más usado en la actualidad, el cual fue acuñado por los neoreichianos, puesto que considero esa expresión fundamentalmente metafórica. Soy muy consciente de que algunos podrían interpretar la metáfora literalmente, y no querría disuadirlos dado que la interpretación literal de las metáforas es el mejor modo de beneficiarse de ciertas enseñanzas: mientras permanecemos como observadores desapegados de la naturaleza simbólica de un símbolo espiritual no logramos hacerlo operativo, por lo que un lenguaje poético y fenomenológico es el más apropiado desde un punto de vista evocativo. Desde el punto de vista estrictamente científico, sin embargo, podríamos comenzar por considerar que la «energía» es algo que proyectamos sobre la realidad de un mundo en el que observamos solamente masas y velocidades. Pero la «energía», que matemáticamente es un coeficiente de proporcionalidad entre masas y aceleración, nos atrae como una entidad por sí misma ya que encaja con nuestra sensación de que, tal como nosotros queremos o nos proponemos, también en la naturaleza hay un poder y una voluntad que son los agentes de lo que ocurre. Si ya en los niveles físico y cosmológico hay

algunas preguntas referentes a la primacía de la energía (en contraste a acción, movimiento o cambio), el concepto es mucho más cuestionable cuando se aplica al fenómeno de un «flujo corporal» percibido.

¿Qué es, entonces, lo que fluye?

Las respuestas tradicionales, aparte de «bioenergía» y «energía espiritual», son «luz» y un elixir o néctar con cualidades semejantes a las del semen o la sangre. Podríamos añadir «electricidad», e incluso distinguir entre *clases* de «energía» o «substancia» según sus cualidades vivenciales, que pueden sugerir aire, fuego, agua, o cambios internos en los tejidos corporales como ocurre en la formación de un embrión.

Antes de proponer una respuesta científica con relación a la anatomía y la fisiología de hoy en día, detengámonos más en la fenomenología del *prana*, que se percibe no sólo fluyendo sino también progresando a lo largo de los canales y órbitas pre-establecidos de un sistema muy complejo que podría llamarse un árbol de flujos.

Contemplado en su conjunto, este sistema *pránico* de canales podría ser descrito como una crisálida semejante a un huevo, que llega un poco más allá de lo alto de la cabeza y de las plantas de los pies, y está organizado en torno a un eje central. El árbol tiene una distribución bi-lateral de cualidades contrastantes, de modo que izquierda y derecha no sólo no son simétricos sino que son opuestos.

Aunque el flujo de *prana* (*Chi-Lung*) en los *nadis* o canales se experimenta como una especie de crisálida, la crisálida entera parece estar conectada especialmente a

la región abdominal al igual que el embrión está conectado al útero de la madre por el cordón umbilical. No obstante parece haber además de en la región mesentérica, otras zonas a lo largo del eje vertical con «nodos de energía», «centros», o «círculos» de enfoque espontáneo, de modo tal que el flujo vertical tiene lugar en una estructura que asemeja una caña de bambú. De cada uno de esos «centros de energía» o «*chakras*» el proceso serpentino parece fluir de modo muy llamativo a un territorio asociado: así como el territorio mesentérico parece relajarse conforme la conciencia se focaliza en una profundidad abdominal sentida (concomitante con la relajación de los músculos profundos de la región lumbar), de igual manera la región perineal (conectada al coxis), la región pélvica {conectada al sacro), la región dorsal (centrada en el corazón), la región del cuello (con cuello y parte inferior de la cara como territorio asociado) pueden todas ellas ser activadas, lo mismo que el área superior de la cara que constituye una unidad diferenciada que parece estar sutilmente «inervada» desde la frente, y finalmente el área del cráneo propiamente dicho que gira vivencialmente alrededor de la coronilla.

Los sistemas difieren en la localización de los *chakras* y en la selección de los que constituyen el foco primario de la disciplina. Pero no se puede dudar que todos los enumerados hasta ahora se distinguen claramente, tal y como fue re-descubierto en época actual por parte de Wilhelm Reich, hecho hoy reconocido tanto por los reichianos como los que practican bioenergética. En la tradición tibetana se pone un énfasis adicional en las rodillas, los pies (de ahí los «pies de loto» de los iluminados) y las palmas de las manos. Pese a una «anatomía

sutil» general a la que pueden aplicarse imágenes de crisálida, árbol o bambú, generalmente sucede que una región u otra está más presente en la conciencia en función de cambios progresivos en las sensaciones vibratorias.

Aunque las atribuciones de colores, elementos mántricos y deidades varían de un sistema a otro, puede decirse, en general, que todos ellos son empleados como apoyos para la concentración corporal y que, en cambio, la activación de determinados *chakras* evoca dominios específicos, procesos psicológicos y cualidades espirituales.

Es característica de las experiencias físicas de «energía yoga» —cualquiera que sea el sistema— la vivencia de «apertura de los *chakras*», en torno a la que gira el empeño, y nada puede expresar mejor tal vivencia de apertura que una imagen de florecimiento.

Hay apertura y más apertura, y todavía más apertura en círculos concéntricos cada vez más grandes, por así decirlo, como pueden evocar los numerosos pétalos de una rosa. Al relajarse los músculos profundos de la médula espinal —hazaña posible para quien no esté costreñido por una «armadura muscular» en la región correspondiente a cada *chakra*— se experimenta una sensación de que el cuerpo se va llenando desde el centro hacia la periferia, de modo que una cualidad de fusión o disolución en el centro precede a la sensación de flujo hacia la periferia del mismo. Parecería que la apertura de un *chakra* es como una fuente que, después de llenarse, puede rebosar, y de ese modo los *chakras* se activan unos a otros por vecindad. Dos centros en particular constituyen puntos clásicos de entrada para la activación total del árbol *pránico*: el centro frontal y el centro

llamado tanto «*tan t'ien* inferior» como *hara*. Sin embargo cada *chakra* es un punto de entrada al sistema energético y un sector independiente de inervación, susceptible de relajación profunda y de la «activación» que esa relajación trae consigo. Pero antes de que el *prana* pueda llegar finalmente al más sutil de los centros (en la región del corazón) debe haber tenido lugar un largo viaje tanto hacia arriba como hacia abajo.

La etapa ascendente del viaje espiritual comprende la *via purgativa* preliminar y los estadios visionarios iniciales que corresponden a una progresión de la *kundalini* hacia arriba que culmina en el *sahasrar*; en cambio, la «noche oscura del alma» y los estadios tántricos más avanzados corresponden al descenso de la energía hasta que esta alcanza eventualmente las extremidades y llena todos los *nadis*.

Así lo explica Sri Aurobindo:

«Cuando la Paz se ha establecido, esta Fuerza superior o divina de lo alto puede descender y obrar en nosotros. Usualmente desciende primero a la cabeza y libera los centros mentales internos, luego a la región del corazón... luego al ombligo y otros centros vitales... luego a la región del sacro y más abajo... Actúa a la vez tanto hacia la perfección como hacia la liberación; va ocupando todo el cuerpo, parte por parte, rechazando lo que debe ser rechazado, sublimando lo que ha de ser sublimado, creando lo que ha de ser creado. Integra, armoniza, y establece un nuevo ritmo en la naturaleza.»<sup>12</sup>

---

12. *Sri Aurobindo or The Adventure of Consciousness*. Satprem. Sri Aurobindo Ashram Trust, Pondichery, India, 1968, (pág 43).

Satprem, describiendo el «*Yoga Integral*» de Aurobindo, escribe sobre los estadios más avanzados del proceso:

«Y nos enfrentamos al problema real. En esta limpieza física, el buscador hace otro descubrimiento bastante brutal: todos sus poderes yóguicos se derrumban. Ya había dominado la enfermedad, había dominado el funcionamiento del cuerpo, quizá hasta la gravedad, era capaz de ingerir veneno sin sufrir; en resumen, era el amo de la casa porque su conciencia era dominaba. Pero, de pronto, el día que se decide a transformar el cuerpo, todos sus poderes se desvanecen. Las enfermedades caen sobre él como sobre un principiante, los órganos se deterioran, todo funciona mal. Parecería como si el cuerpo tuviese que abandonar sus viejos, falsos y podridos modos de funcionar a fin de aprenderlo todo de una manera nueva. Y la muerte interfiere. Entre las dos formas de funcionar, la vieja y la nueva que tiene que reemplazar los órganos simbólicos con la Vibración verdadera, la línea que separa la vida de la muerte es con frecuencia muy delgada —¿quizá a fin de triunfar verdaderamente deba uno ser capaz incluso de cruzar esa línea y retornar?»<sup>13</sup>

De igual modo que Aurobindo, usando la terminología de los Vedas, concibe el proceso como la obra de Agni —fuego espiritual—, sí sus discípulos, adoptando la del tantrismo hindú, hablan de la «fuerza descendente». Ello resulta útil en cuanto que la liberación (y consiguiente espiritualización) del cuerpo —quizás larga-

---

13. Op. cit., pág. 352-353.

mente buscada pero vivenciada como una súbita explosión tras el «surgir del kundalini»— desciende desde la cabeza a los pies. Pero hay una confusión casi universal entre este sentido del «descenso de la fuerza» y el fluir directamente perceptible de «energía corporal» o *prana*, que se concibe como una «energía sutil» la cual opera en un cuerpo etérico no material. Mi visión personal al respecto es que, por más sagrado y espiritual que pueda ser el núcleo de la experiencia kundalínica, el *prana* y los *chakras* son físicos, y que las sensaciones de «flujo de energía» (como los *streamings* en la terapia reichiana) no corresponden exactamente a un flujo pese sin duda se vive subjetivamente como tal. Pero yo no creo que el «flujo de energía» conlleve ninguna «energía sutil» ¡y ni siquiera ningún flujo! Más aún, creo que la base de los fenómenos *pránicos* no es un «cuerpo sutil» invisible: no es otra cosa que el cuerpo conocido por los anatomistas. Por más blasfemo que pueda sonarles a quienes tienen la costumbre de equiparar «bioenergía» con gracia, yo entiendo la «danza de energía» dentro del cuerpo como una danza tónica siempre cambiante de tonos que tiene lugar en nuestro sistema muscular en un estado de disolución del ego, y los *nadis* sutiles como haces de fibras o *fibras musculares autoconscientes*.

¿Cómo puede haber una apariencia de flujo donde sólo hay fluctuaciones de tono muscular?

Puede explicarse por semejanza con las ondas concéntricas que se forman alrededor de un objeto que ha caído al agua. Parecería que hay un movimiento desde el centro a la periferia, y sin embargo lo que hay en todo momento ocurre son sólo movimientos ascenden-

tes y descendentes desde de cada punto de la superficie del agua. Es la *organización* de los movimientos hacia arriba y hacia abajo de esos puntos individuales lo que crea el efecto centrífugo. De igual modo que la secuencia programada de encendido y apagado de las bombillas de un anuncio luminoso o de los puntos en la pantalla de un ordenador dan la impresión de palabras que flotan a través de un campo; igualmente se organizan en un flujo de movimientos las instantáneas imágenes consecutivas de una cinta cinematográfica.

Propondría, pues, una teoría del *prana* en la que los fenómenos básicos son vibraciones localizadas, y desplazamientos descendentes o hacia afuera de la máxima intensidad vibratoria, según la organización metamérica de nuestro cuerpo. Así como las imágenes sucesivas en una cinta cinematográfica dan la sensación de movimiento aparente, igualmente sentimos como un flujo lo que anatómicamente puede explicarse como una serie de descargas coordinadas de impulsos nerviosos, que siguen secuencias preestablecidos conforme a la organización de nuestros sistemas nervioso y muscular.

Más clara que una larga explicación resulta quizás la simple imagen de un pez moviéndose en el agua. Veamos una organización anteroposterior del movimiento a lo largo del eje del cuerpo, de modo tal que una descarga de excitación parece comenzar en la punta de su morro y terminar en el extremo final de su cola. Del mismo modo sentimos también un torrente de «energía», «luz» o «gracia» cuando lo que simplemente ocurre es que nos hemos abandonado tan completamente a la actividad espontánea de nuestro cuerpo que una oleada instantá-

nea de excitación parece viajar a lo largo del mismo como resultado de una secuencia preestablecida, y sin embargo siempre impredecible, que responde a la situación. Esto no quiere decir que la gracia no sea una parte de la experiencia en la que el *prana* o «bioenergía» se pone de manifiesto. Lo que digo es que a pesar de la cualidad espiritual y a veces misteriosa de algunas experiencias (como en los *siddhi* o poderes sobrenaturales), la activación del *prana* y de los *chakras* que puede acompañarlas es física y, más precisamente, neuro-muscular. Los fenómenos *pránicos*, pues, no son algo esencialmente distinto, tal como yo lo veo, de las manifestaciones verbales y motoras del trance de posesión: todos ellos son fenómenos de liberación, cosas que ocurren espontáneamente cuando «nosotros» no mantenemos el control. Y si bien no es exactamente energía espiritual lo que fluye en el cuerpo o en la mente, si que resulta un *estado* espiritual su condición; el movimiento mental o físico tiene lugar en el contexto de un campo espiritual.

¿Sobre qué base formulo yo esta «teoría de la kundalini»?

Sólo la de mi auto-observación, tengo que confesarlo; pero al menos puedo decir que sólo hablo tras veintisiete años de una vida *naga* muy intensa.<sup>14</sup>

Pero difícilmente puedo llamar a este punto de vista «mi» teoría o incluso «mi» hipótesis, pues únicamente he desarrollado una idea de Moshe Feldenkrais que originalmente rechacé.

---

<sup>14</sup> Las *nagas* son serpientes acuáticas mitológicas.

Diré brevemente que, tras un período de práctica intensiva, usando hace cosa de veinte años una técnica preparatoria para el *tumo*, comencé a percibir una sensación de zumbido en el paladar, que posteriormente se convirtió en una sensación de crepitación de los huesos de la base del cráneo. Ello iba acompañado de sonidos lo bastante audibles a los demás como para que en un retiro de meditación una señora me pidiera que me quitara el reloj porque su ruido le molestaba.

Consulté a Moshe Feldenkrais sobre este crujir de huesos con ocasión de su primera visita a Berkeley, pidiéndole su opinión sobre qué podría ser eso y ya he indicado implícitamente la respuesta que me dio después de oírlo: un fenómeno de tono, tal como ocurre con las «corrientes» reichianas.

Desde entonces ha cesado el chasquido audible con el descenso del foco vibratorio, pero la sensación de pulsación o goteo internos han aumentado considerablemente, de modo muy similar a cómo las en principio pequeñas incursiones de agua en una playa pueden aumentar hasta volverse olas enormes, o al caso de las contracciones siempre crecientes de un parto.

En este sentido, he tenido muchas ocasiones de observar cómo ésta o aquélla apertura y camino emergente en mi «cuerpo energético» sentido correspondía a mi anatomía, pese al hecho de que la imaginación transforma sensaciones subjetivas en formas no idénticas pero sí bastante similares a las transformaciones topológicas de las formas vistas por nuestros ojos.

La apertura de los *nadis* se ha producido desde la parte superior hacia la planta de los pies, la palma de las

manos y, parece ser que llega hasta los bordes de los dientes, evocando a veces la imagen corporal de una serpiente con colmillos a la que se le superponen los atributos del león o del tigre.

Aparte de comprobar por observación directa el origen muscular del fenómeno vibratorio, he tenido, dicho sea de paso, ocasión darme cuenta de cómo las formas de energía que fluyen en los diferentes estadios, en lo que me ha parecido como una metamorfosis continua, evocan imágenes de muchos animales diferentes, y no sólo los asociados tradicionalmente con los *chakras*.

Mientras la serpiente, que expresa la espiritualidad arcaica de la sencilla conciencia reptiliana, sugiere de forma unívoca tanto el flujo corporal en cualquiera de sus formas como la sutileza de una vida conducida con sabiduría instintiva, otros animales parecen evocar cualidades específicas en el desenvolvimiento de nuestro propio animal interno.

La asociación de una cualidad animal con estadios avanzados de desarrollo espiritual contradice la oposición dualista de estos en la religiosidad exotérica y fue indudablemente conocida por las culturas totémicas, al igual que por el chamanismo de nuestros días. La encontramos en los vestigios de las religiones babilónica y egipcia, donde se manifiesta en la representación de seres divinos con rasgos animales, y se expresa en la tradición hindú a través de la concepción de los animales como vehículos o acompañantes de diferentes dioses (como el Garuda de Vishnú o el águila de Zeus y Apolo), como articulación alternativa de la experiencia natural de un cuerpo en transformación.

Los pájaros de presa como el águila, el buitre y el halcón son, como las serpientes y los tigres, aliados del chamán, y el significado mitológico del águila como enemiga de la serpiente no debe ocultar el hecho de que ambas son emblemáticas de los estadios iniciales y finales de un mismo ser. Mientras que al principio del viaje tántrico el flujo vertical de la energía que sugiere la serpiente resulta más destacado; posteriormente, en el desarrollo del individuo, la expansión lateral del cuerpo sutil se hace cada vez más consciente, y aquella experiencia corporal anterior parece volverse parte de una configuración más compleja evocada por el ave, con sus alas y garras. El Garuda que se come a la serpiente, como la tradicional imagen mejicana del águila con una serpiente entre sus garras, son sobre todo afirmaciones sobre la transformación. De igual manera que la serpiente es un símbolo adecuado para el comienzo del proceso, el ave de presa evoca su conclusión, no sólo en virtud de su asociación con el cielo sino también de su adecuación en cuanto a rasgos específicos del flujo energético que sugieren alas, por la relajación profunda de los músculos escapulares, y no sólo garras sino también el pico conforme el *prana* se expande hacia una especie de «punto de rotura del huevo» en los canales sutiles de la región nasal.

Aunque la serpiente, el águila y el felino son los animales más característicos en el chamanismo, es el dragón el que constituye la referencia más típica del poder oculto del organismo liberado, además de la serpiente. Una combinación de serpiente, pez, tigre y ave, el dragón (al igual que el fénix y la esfinge) ha sido creado por la mente humana como referencia inequívoca al reino de la kundalini.

Aunque conozco lo bastante las enseñanzas tibetanas sobre *zalung* y *tigle* para comprender que no he llegado a completar la alquimia interior, otra característica de mi experiencia personal coincide con la observación taoísta de que llega un momento en que *chi* penetra en los huesos. Creo poder explicar esto también, sólo que, al igual que no creo que los *chakras* y los *nadis* residan en un cuerpo etéreo, tampoco pienso que *chi* penetre la médula ósea como mantiene la tradición pre-científica. Más bien, está claro para mí que una conciencia siempre creciente de los huesos puede explicarse desde un «despertar» de capas profundas del músculo y de inserciones musculares en el periostio.

Cuando ingresé por primera vez en una escuela esotérica, cuando tenía veinte años, se me dijo que en la aventura espiritual nuestra lanza debía penetrar primero la piel del dragón, luego su carne, y finalmente sus huesos. Durante largo tiempo entendí esto tan sólo como una alusión a la profundización de la comprensión intelectual, en una comprensión emocional y una penetración psico-somática. Sin embargo, hoy me parece que conforme el mismo proceso somático se profundiza surge una conciencia del esqueleto, a través de la que se vuelve posible sentir exactamente, por ejemplo, la forma de la pelvis o las proyecciones laterales de las vértebras del cuello.

Así como en el chamanismo el esqueleto no es sólo un símbolo de muerte sino también de una conciencia que ha penetrado «hasta los huesos», veo la misma doble referencia en el mito de Quetzalcoatl —la Serpiente Emplumada que introdujo la civilización al antiguo México. Según la leyenda este antiquísimo rey y sacer-

dote se inmoló a sí mismo lanzándose a un volcán, y (bajo la forma canina de Xolotl) no sólo descendió al infierno sino que tuvo que obtener del Señor de la Muerte los huesos de sus antecesores antes de que pudiera dar nacimiento al sol y convertirse luego en el planeta Venus. La imagen pág. 109, fig. 10<sup>15</sup>, que muestra a Xolotl dando nacimiento al sol, puede ser un final apropiado para esta exposición ya que, no habiendo tenido la experiencia yo mismo, sólo puedo indicar la concordancia de la imagen del Codex Borgia con la enseñanza tibetana de cómo, al final, surge la conciencia más sutil e inmortal junto con la concentración del *prana* en el corazón.

---

15. *El Universo de Quetzalcoatl*. Laurette Sejourne. Fondo de Cultura Económica. México, Buenos Aires, 1962 (pag. 117).

Figura 10





## CAPÍTULO 4

---

### INTERFAZ ENTRE MEDITACIÓN Y PSICOTERAPIA

#### I. Visiones moderna y antigua de la neurosis

En su libro «*Psychotherapy East and West*»<sup>1</sup>, publicado en 1961, Alan Watts señaló que «si examinamos profundamente modos de vida tales como el budismo y el taoísmo, el Vedanta y el Yoga, no encontramos en ellos ni filosofía ni religión en el sentido en que éstas se entienden en Occidente. Encontramos algo que se parece más a la psicoterapia». En cambio, Jacob Needleman en «*The New Religions*»<sup>2</sup> usó esta amplia expresión de un modo que abarca los desarrollos terapéuticos característicos de la «Nueva Era».

Es verdad que ciertas afirmaciones o acciones se describen mejor como terapéuticas o espirituales; sin embargo, no puede negarse que tanto los esfuerzos espiri-

---

1. *Psychotherapy: East and West*, Alan Watts. Random House, Nueva York, 1961.

2. *The New Religions*. Jacob Needleman. E.P. Dutton & Co. Inc., Nueva York, 1970.

tuales como los terapéuticos se ocupan de la misma meta final: eliminar la oscuración\* del ego humano para que la plena expresión de las potencialidades de la persona pueda desarrollarse.

No empleo aquí la palabra «ego» en el sentido en que lo hace la psicología del ego, sino como normalmente se usa tanto en el lenguaje popular como en el transpersonal, en los que usualmente se la opone a Ser o Esencia. No establezco ninguna distinción entre denominar a este sistema de respuestas condicionadas y perpetuador del dolor neurosis, *samsara*, pecaminosidad, estar caído o «degradación de la conciencia».

En nuestro cuerpo/mente pueden distinguirse dos sistemas: el sistema total, y un subsistema que afirma su autonomía a través de barreras de conciencia. Este último —llámesele ego, yo neurótico, o lo que se quiera— es una especie de parásito mental que absorbe nuestra energía vital y limita la expresión de nuestro potencial.

La espiritualidad tradicional ha señalado la «ignorancia» como la base de la degradación de la conciencia, y ha visto la ignorancia (*avidya*) como un oscurecimiento y una confusión de la mente que la incapacita para mantener la conciencia espiritual. Más que expresar la pérdida de la capacidad gnóstica de la mente, la psicoterapia enfoca la degradación de la conciencia como pérdida de una clase más mundana de conciencia: la conciencia de lo obvio y del aquí y ahora, que incluye la

---

\* N.T. El autor emplea el neologismo «oscuración» para indicar el oscurecimiento de la conciencia como consecuencia de una pérdida de la conciencia del ser.

conciencia de lo que sentimos, de nuestros pensamientos y de lo que estamos haciendo con nuestra vida. Aunque en esta cuestión de la “conciencia” la única diferencia entre ambas tradiciones es de nivel, ambas coinciden en ver la pérdida de conciencia como un factor importante de sufrimiento.

Otro pilar de la condición disfuncional de la mente puede ser concebido como un deseo exagerado o dependencia excesiva de la satisfacción de los deseos. El budismo llama a esto *tanhea*, traducido usualmente como «ansia», o a veces simplemente como «deseo».

Podemos decir, en cambio, que la neurosis está regida por una motivación de deficiencia, y puede argüirse que esto es precisamente lo que se entiende por *libido*. Aunque se la suele equiparar a *Eros*, sería útil distinguir entre ambos términos: mientras Eros (la fuerza vital o instinto) es abundancia, la forma degradada de Eros, libido, es anti-instintiva, siendo la sustancia de la que se construye la camisa de fuerza en que se encierra al instinto. Desear demasiado corresponde a lo que en lenguaje psicoanalítico se llama oralidad, y hablando en general puede decirse que estamos fijados en una actitud oral que fue sana durante la primera parte de nuestra vida pero que ahora se ha convertido en una muestra obsoleta de inmadurez y una fuente de dolor.

Ha sido mérito de la psicoterapia elucidar cómo la fijación de la condición oral de apego se establece como una respuesta de alarma a la frustración en la vida temprana. La avidez oral en el adulto es, según Freud, Abraham *et al.*, resultado de la frustración de los impulsos orales en el pasado. Es más, el deseo excesivo se con-

sidera un eco de la frustración de nuestro deseo de pecho durante la lactancia. Pero la comprensión profunda de la receptividad oral no ha impedido una tendencia hedonista en la psicoterapia moderna, que puede haber cegado toda discusión sobre el tema.

Hablar del deseo en su sentido más amplio es hablar tanto de deseo como de contra-deseo; es decir, de deseo y de aversión. Y en la condición oscurecida se es esclavo tanto del deseo como de la aversión; dicho de otra manera, somos no sólo excesivamente oral-receptivos, sino que también estamos fijados a una actitud oral-agresiva, de frustración y agresividad excesiva. Es como si la respuesta de morder que en nuestra infancia siguió a la de mamar perdurara en nuestra actual actitud de morder al otro, a nosotros mismos o incluso al Cielo. Como si con nuestro odio presente estuviéramos buscando compensar la frustración amorosa inicial, en la etapa oral-agresiva o en la de intentar activamente coger las cosas.

El budismo habla de una tríada de factores esenciales en la condición oscurecida, y llama a sus elementos «los tres venenos»: avidez, aversión e ignorancia. Lo que a su vez puede reformularse diciendo que en el centro de la neurosis hay una interacción entre deseo y aversión (amor y odio) en el marco de una inconciencia activa, una pérdida de conciencia que parece preferir el *status quo* por medio del apego a un nivel mínimo de satisfacción con miras a evitar una insatisfacción mayor.

El punto de vista de la psicología moderna resulta también congruente con la visión de las antiguas tradiciones en el reconocimiento de que el deterioro mental

no es sólo un proceso cognitivo y emocional. La caída es «kármica», y hasta cierto punto hereditaria. El mundo de la mente, como el de la Naturaleza, opera según una causalidad estricta, y en la cadena causal de acontecimientos el peso del pasado hace mella en el presente.

La espiritualidad tradicional ha enfatizado el *karma* de vidas anteriores y olvidadas. En cambio, la tradición terapéutica destaca el impacto igualmente olvidado o inconsciente del entorno temprano sobre el niño que en proceso de desarrollo. Me pregunto cuánto de lo que tradicionalmente se atribuye al pasado pre-individual desconocido corresponde al igualmente desconocido y olvidado pasado de la niñez, en cuyo decurso la psique del niño se va formando en el contexto de la mente de sus padres.

Por supuesto, la psicoterapia más que nada se hace eco del reconocimiento tradicional de que hay un tránsito de aquí a allá: un proceso de curación. Desde el punto de vista del condicionamiento, la curación de la neurosis implica necesariamente cierta trascendencia del cuerpo (o una relativa libertad frente a él) y poner fin al pasado. Desde el punto de vista de la emoción, el camino puede caracterizarse como paso desde el ansia y la necesidad al amor, es decir de una motivación de deficiencia a una de abundancia. No obstante, la psicoterapia y las tradiciones de sabiduría han insistido por igual en la búsqueda de conciencia: una recuperación de la conciencia física, emocional y cognitiva, que equivale a recuperar la capacidad de experimentar. Me imagino que al menos algunos terapeutas estarán dispuestos hoy a aceptar la noción de que el proceso de curación puede culminar en la sanación de esa cognición más sutil que hace posible la conciencia espiritual (gnosis o sabiduría.)

El viejo misterio muerte/renacimiento, conocido por los iniciados de todas las tradiciones, está siendo redescubierto hoy conforme se vuelve cada vez más evidente que la terapia más efectiva implica un proceso de muerte del ego (producido por sucesivos *insights*) lo que permite el desarrollo cada vez mayor de una vida sana.

Otro aspecto en el que las viejas tradiciones y la terapia concuerdan es en el papel primordial de la relación de ayuda en el proceso de desarrollo personal. Lo que hoy llamamos terapéutico ha formado parte del papel de los maestros o sacerdotes en distintas tradiciones, aunque las interacciones entre maestro y discípulo sólo se han producido en el campo oral y, por ello, están escasamente documentadas. Zalman Schachter ha dedicado un libro al tema<sup>3</sup> en la tradición hasídica, y uno puede hacerse una idea de cómo los maestros *sufís* abordaron algunas idiosincrasias humanas bien conocidas gracias a de «*Thinkers of the East*»<sup>4</sup>, de Idries Shah.

Con tales consideraciones como telón de fondo, me dedicaré específicamente al tema anunciado en el título de este capítulo: la interfaz entre meditación y psicoterapia.

Es verdad que la meditación ha llegado a ser el método más importante de la psicología transpersonal, y que los que la practican buscan con frecuencia algún tipo de ayuda psicoterapéutica en algún momento de su desarrollo, ¿pero dónde, de qué manera en qué aspectos

---

3. *Spiritual Intimacy: A Study of Counseling Methods in Hassidim*. Zalman M. Schachter-Shalomi. Jason Aronson, Inc., Northvale, N.J. 1991.

4. opus cit.

convergen la meditación y la psicoterapia? Plantearse la interfaz entre meditación y psicoterapia implica primero lo que tienen en común ambos procesos. Por ende, esto contribuiría a una teoría general o unificada de la meditación y la psicoterapia.

Desarrollaré mi investigación aplicando a la psicoterapia conceptos surgidos de mis reflexiones en torno a la meditación. Lo contrario —considerar la meditación desde el punto de vista de los procesos implicados en la psicoterapia no tarda en desvelar que los aspectos más específicos de la misma son intrínsecamente interpersonales— resulta menos esclarecedor.

En consecuencia, la meditación implica la práctica del darse cuenta, y darse cuenta del aquí y ahora conduce de por sí a *insights*, tanto del mundo material como incluso metafísicos. Aunque nadie puede darse cuenta por otra persona, si que resulta posible que la conciencia de sí mismo de una persona junto con su intuición acerca del otro pueden llegar a constituir una capacidad para ayudar al desarrollo del darse cuenta y los *insights* de esa otra persona. La conciencia de sí mismo y conocimiento de sí mismo, funciones ambas del desarrollo interior de la persona, parecen estar dotados de una cierta propensión de contagio. El factor contagio opera en los grupos terapéuticos, y resulta aún más impactante que el caso de personas eminentemente sabias que pueden servir de espejos iluminadores apenas sin palabras y aparentemente con su sola presencia.

Lo mismo puede decirse del desarrollo de un amor sano a sí mismo por parte de la persona, sin el cual la compasión se vuelve hipócrita y ningún camino real

resulta posible. Cualquiera que sea el desarrollo del amor a sí mismo y a los demás que pueda surgir de las prácticas espirituales tradicionales, y sea cual sea la ayuda obtenida por medio de los *insights* psicológicos, siempre resulta útil estar en contacto con una persona amorosa, siendo a veces la única manera de dejar de «moverse en círculos». De igual manera que una persona afortunada aprende a aceptar y valorar su yo bajo el manto protector del amor maternal, otra consumida por un ego lleno de odio puede ser rescatada en su vida adulta mediante la experiencia de relación con un guía auténticamente caritativo.

Uno de mis planteamientos se referirá a que un aspecto importante de la terapia es la recuperación de la espontaneidad, y aquí también la presencia de otro puede inducir en el individuo una mayor entrega de la que le sería posible en situación de aislamiento. Para traspasar sus límites actuales una persona puede necesitar aparte de que la cuiden y le den seguridad, el estímulo de un contagio en un estado de libertad interior que se puede producir al tomar sutilmente a otro como modelo.

Todo esto podría resumirse como «la magia del otro», y a esto se añade en la relación de ayuda un factor de saber hacer, que incluye métodos y estrategias profesionales. Además, en la relación sanadora hay un factor de creatividad e inspiración por parte del terapeuta o guía que, al igual que en el factor de contagio interpersonal, no puede reducirse a nociones como las que he desarrollado en mi teoría sobre la meditación.

Con esta salvedad abordaré pues lo que en la psicoterapia sí puede entenderse en términos similares a los de la meditación.

No he sido en toda ocasión enteramente consciente de cómo la psicoterapia es siempre más de lo que pretende ser. La psicoterapia real es eminentemente un arte, y siempre logra más de lo que resulta explícito en la mente de quienes la practican. Así como la vida puede contener nuestras teorías sin llegar a agotarse con ellas, la psicoterapia, en mi opinión, trasciende ampliamente las teorías de los psicoterapeutas. A la vista de todo lo expuesto parece lo más adecuado investigar cómo queda la psicoterapia a la luz de los conceptos acerca del camino de transformación congruentes con las prácticas que han demostrado su eficacia a lo largo de los siglos.

## II. La psicoterapia a la luz de los seis componentes de la meditación.

### 1) Concentración plena e imaginación creativa.

Al considerar la psicoterapia a la luz del modelo de meditación propuesto, me gustaría centrarme en el tema de la atención. La meditación, como vimos, implica atención, no sólo cuando la ponemos en los contenidos de la mente en el aquí y el ahora (como en el *vipassana*) sino también cuando focalizamos la atención en símbolos, colores, formas o conceptos evocadores de la realidad última y de la sacralidad.

Resulta claro hacia qué extremo de la dimensión plena-concentración / concentración-en-lo-divino gravita la psicoterapia. A lo largo de su historia, la psicoterapia ha reconocido progresivamente el potencial curativo de ser consciente. Mientras el *insight* freudiano conllevaba principalmente la recuperación plena de la conciencia del pasado y del darse cuenta de lo que la perso-

na hace con su vida relacional actual, el interés se fue trasladando progresivamente hacia la relación terapéutica consciente (transferencial) y a la valoración de la relevancia del darse cuenta no-verbal. Paralelamente se desarrolló, primero en la terapia Gestalt y luego de forma más general, una mayor apreciación de lo curativo del darse cuenta en sí mismo, más allá de contenidos específicos. La difusión de las terapias corporales y la introducción del *bio-feedback* como complementos de las terapias verbales reflejan la importancia dada al simple darse cuenta por parte de aquellos que ayudan a otros a crecer emocionalmente; puede decirse que sin el enraizamiento en el aquí y el ahora sensorial resulta más fácil fantasear que reconocer la verdadera realidad emocional de uno mismo.

Sin embargo, si bien la plena-concentración y la concentración-en-lo-divino son importantes a la hora de dar cuenta de la experiencia meditativa, no sucede lo mismo en el campo de la psicoterapia, donde el reconocimiento creciente de la importancia del darse cuenta no ha ido acompañado de un consenso comparable en torno a las implicaciones terapéuticas de la concentración-en-lo-divino. A pesar de la tendencia transpersonal y de la espiritualización de la psicoterapia, puede decirse que la experiencia espiritual ha sido infravalorada como factor terapéutico y como aspecto del desarrollo terapéutico.

La religiosidad comenzó su declive en el mundo moderno cuando se hizo imposible aferrarse a Dios a causa de las imposiciones de la iglesia patriarcal, y para trascender el autoritarismo había que tirar al niño (es decir, la concentración-en-lo-divino) junto con el agua de su baño. Desde entonces, el enfoque tradicional —la reli-

gión focalizada en la intuición de lo divino— se trasladó en el mundo secular moderno al cultivo del darse cuenta.

Pero no sólo las experiencias religiosas son importantes para la curación; también el *punto de vista* religioso puede contribuir al cambio, y no debería ser incompatible con el conocimiento de sí mismo o la modificación del comportamiento. No es lo mismo que el individuo se considere a sí mismo alguien que busca alivio del dolor y que le ayude otro, o como alguien que comprende que su dolor existe en el contexto de una condición de oscuración y extrañamiento de la realidad, y que se ve a sí mismo en viaje hacia una meta sagrada.

La comprensión cristiana llegó a estar seguramente tan contaminada que ahora necesitamos beber el viejo vino en odres nuevos. En la psicoterapia encontramos la concentración-en-lo-divino en el enfoque jungiano: bajo la noción de arquetipos puede decirse que Jung introdujo de nuevo en Occidente la religión envuelta en un disfraz científico.

Un viejo rabino solía aconsejar llenarse la cabeza de Dios como preparación para una posible experiencia de lo divino. Igualmente se podría decir que llenarse la cabeza con las vidas de los dioses griegos o con simbolismos alquimistas (para interpretar los propios sueños) contribuye a posibles experiencias en tales campos. Pero el proceso jungiano es con frecuencia demasiado distante e intelectual: su potencial para llevar sacralidad al proceso terapéutico resulta bastante limitado al compararse con los contextos espirituales tradicionales. Otro tanto puede decirse de la psico-síntesis o de los demás traba-

jos con imaginería arquetípica: aunque los arquetipos son esencialmente símbolos sagrados o de sacralidad, su concepción misma como órganos del inconsciente colectivo de la psique implica una distancia científica desacralizante. Llevar la concentración-en-lo-divino a la psicoterapia significará necesariamente, sobre todo, llevar sacralidad a la vida y al camino de la persona, y para un creyente nada sería mejor que el intento de «recordar» a Dios. Esto no sólo puede ser compatible con el resto del empeño terapéutico sino que el sentido de la persona de lo que es la voluntad divina siempre ampliará su horizonte, al ensanchar el contexto de la anterior situación.

Si bien las contribuciones tradicionales a la concentración-en-lo-divino son perfectamente compatibles como complementos de la psicoterapia, también es verdad que no son tan congruentes con el clima intelectual de nuestro mundo secular. Es más fácil engendrar en nuestras mentes el sentido de lo divino si tenemos el soporte de la fe, y la fe resulta más difícil de mantener en una cultura postrenacimiento cada vez más materialista como la nuestra. Quizá nos convendría adoptar la actitud de algunos seguidores del budismo tibetano que conocen muy bien los poderes extraordinarios de los dioses y sin embargo reconocen que son creaciones de la mente. Por supuesto, «creación» es aquí un asunto completamente diferente de imaginación, pues la imaginación sólo sirve de soporte para lo que Corbin, en su estudio sobre Ibn' Arabi, llama «imaginación creativa».

Idries Shah usó la expresión «concepción constructiva» para tales formas de ver, cuya verdad no reside en una situación sino que es una consecuencia de su adop-

ción. Así, en el instructivo cuento de Muskhil Gushá, una voz le dice a un leñador que cierre los ojos y suba unos escalones que se encuentran delante de él. El leñador está solo, de pie en un bosque, y sabe muy bien que no existen esos escalones, pero conforme sube surgen los escalones bajo sus pies hasta que se encuentra en un lugar completamente diferente, del que regresa enriquecido. Así ocurre en nuestra vida interior: cuando asumimos que algo es verdad cambia nuestra experiencia y su posterior desarrollo. Así es, también, como funcionan los oráculos, cuya verdad se realiza cuando creemos en ella.

Aparte de la fe sencilla y de las consideraciones sobre la realidad de la sacralización más allá de cualquier forma o creencia específica, pienso que hoy el recurso más poderoso que despierta la concentración-en-lo-divino puede ser —al igual que lo fue en las culturas chamanísticas— la música. Mejor dicho: la música cuando se usa intencionalmente como forma de devoción. Sobre este tema profundizaré en el capítulo 7.

## **2) Espontaneidad y disciplina mental en la psicoterapia**

Paso a considerar ahora la relevancia terapéutica de lo que he llamado la dimensión stop/go de la meditación y de la mente.

Resulta evidente de entrada que de nuevo aquí la psicoterapia capitaliza un extremo del continuo, pues en la misma el aspecto de la liberación del impulso es mucho más evidente que el del control de la mente.

Hablar de psicoterapia, después de Freud, ha sido hablar de «una cura parlante», es decir de un proceso curativo llevado a cabo por la comunicación verbal; tam-

bién, el núcleo de esa terapia de comunicación ha sido, desde el principio mismo, un intento de soltar limitaciones sociales y de condicionamiento. Al alcanzar la madurez, la disciplina se volvió cada vez más consciente de ser «un sendero de autenticidad».

Es de notar que el impulso original en el desarrollo de la psicoterapia en el mundo moderno vino de la mano de Mesmer, ya que el interés inicial de Freud había sido la hipnosis. No obstante, las curaciones de Mesmer iban más allá del mero trance hipnótico, pues se producían mediante la indicación de someterse a una fuerza curadora que, por inconveniente que fuese, daba pie a que el potencial auto-curador del individuo entrase en acción. De la ideación espontánea de la hipnosis derivó Freud la técnica de la libre asociación, que constituyó el telón de fondo de los desarrollos psicoanalíticos y que en sí misma es una expresión implícita del principio de espontaneidad.

Después de Freud, puede decirse que la espontaneidad se cultivó en dos frentes. Moreno describe la psico-síntesis como una educación deliberada en espontaneidad; Reich fue un paso más allá que Freud en su creencia en una liberación plena del instinto y su énfasis en la liberación sexual. Más tarde vino la terapia Gestalt y con ella el concepto más radical de una terapia que se logra mediante la autenticidad y la disposición a dejarse llevar por los procesos internos, confiando más en su dialéctica que en el intento de controlarlos.

Desde este punto de vista tan importante, la psicoterapia puede entenderse, entonces, como una liberación asistida de las barreras del ego sometiéndose a la auto-

regulación orgánica. Parece válido, por tanto, decir que a lo largo de su historia la psicoterapia ha curado a muchos pacientes sanando su espontaneidad.

Resulta obvio que en el campo de la meditación son prácticas espirituales prominentes tanto el aprender a soltar como a desarrollar una calma disciplinada y concentrada sobre un objeto único. Sin embargo, en el ámbito de la terapia destaca más el elemento dionisiaco que el apolíneo. Pese a que la «paz mental» es ampliamente reconocida como meta de salud mental, su formulación apenas tiene en cuenta algo comparable al «control mental» implicado en el desarrollo de la concentración en un punto. Exceptuando la valoración de la relajación como antídoto del estrés, la idea del control del impulso como parte de la terapia parece haber sido arrojado por la ventana junto con la concentración-en-lo-divino en estos días de secularismo moderno y liberación instintiva post-victoriana.

Desde que el Occidente moderno descubrió tanto el derecho como la libertad de buscar la propia felicidad, ha desdeñado —no sin razón— a los predicadores de la virtud. Nietzsche, el mayor abogado del espíritu dionisiaco en el mundo moderno, exhortó contra los predicadores de la «virtud», proclamándolos predicadores de la comodidad disfrazados. Desgraciadamente, sin embargo, tras la caída de éstos, la «virtud» misma ha sido denigrada como si se sospechase que no es otra cosa que una herramienta de manipulación autoritaria. Pero nos encontramos aquí con otro caso de desechar un valor junto con su falsificación, pues la «virtud», es decir, la lucha contra el ego en la vida relacional, ha sido validada por los más grandes sabios y perseguida efectivamen-

te como un aspecto del camino hacia la condición realizada. La práctica ética fue la psicoterapia preventiva de los tiempos pre-modernos, y la psicoterapia de hoy podría asemejarse a un «camino hacia la virtud para indolentes», una vía hacia relaciones y elecciones mejores «sin poner mucho empeño». No es que en ella no haya esfuerzo (e incluso cueste caro) sino que ahora se busca explícitamente el *insight*. Y es este mismo *insight* lo que se ofrece como vía para disminuir el sufrimiento, mientras que el cambio de comportamiento se supone que surge espontáneamente de la comprensión de sí mismo.

A través del *insight* hay curación, efectivamente, y de una especie de autodigestión del ego en presencia de *insights* sobre la destructividad de nuestras necesidades neuróticas, surge la «virtud», o sea la bondad espontánea con un mayor o menor grado de liberación del ego. No obstante, pienso que la tendencia hedonística de la psicoterapia ha llevado a una comprensión insuficiente del autocontrol como aspecto de la salud y del proceso curativo. A pesar de su actitud integrativa y ecléctica, la psicoterapia no ha logrado unificar los medios, los valores y las perspectivas apolíneas con las dionisíacas.

Las tradiciones espirituales han enfatizado la necesidad de la acción recta y la sabiduría en el proceso de curación transformativa. Sin embargo, en una sociedad consumista que no confía en el mensaje de las viejas religiones, la psicoterapia resalta el tipo de ayuda que puede obtenerse pagando a un guía-entrenador. La inercia espiritual que se fomenta fácilmente con el «modelo médico» puede convertirse en una trampa si no se comprende adecuadamente la trascendencia del ego como aspecto de la labor terapéutica. La inhibición voluntaria

de las manifestaciones egoicas es un aspecto implícito de las terapias cognitiva y de comportamiento, así como en las terapias cortas y de familia; y pienso que puede formar parte cada vez más destacada del repertorio prescriptivo del terapeuta.

En resumen: una terapia integrativa sabia sería hoy en día la que valore tanto la entrega al principio del placer como la austeridad de la frustración del ego; pues el ego (o identidad kármica) se quema tanto en la austeridad de la autodisciplina como en la de la meditación.

### 3) Amor y desapego

Por último examino la dimensión afectiva de la meditación y la mente, respecto a la cual salta a la vista que al igual que la psicopatología implica una pérdida de conciencia y de espontaneidad, aquélla implica una pérdida de la capacidad de amar.

El amor no sólo afecta la calidad de las relaciones interpersonales sino también a la motivación para trabajar, ya que el trabajar es siempre un acto de amor a sí mismo o a otro, pues la concepción psicoanalítica de la salud como terapia de la libido genital incluye el amor en su declaración de propósitos. De hecho, con frecuencia se cita a Freud por su definición del psicoanálisis como un medio para recuperar la capacidad de amar y trabajar. Después de él, la visión de la persona productiva de Erich Fromm destacó especialmente la capacidad para amarse a sí mismo y a otros.

No obstante, ni la teoría freudiana del instinto ni la behaviorista del aprendizaje resultan adecuadas para un estudio del amor (excepto mediante algún tipo de *tour*

*de force*), y «amor» es una palabra que ha sido generalmente evitada en el discurso psicológico —que en su aspiración científica ha tendido a mantenerse alejado de lo subjetivo y a eludir lo precientífico, prefiriendo hablar de cosas tales como «refuerzo emocional positivo» e «impulsos eróticos sublimados». Aún en el campo de la psicoterapia práctica, donde debería ser obvio que la restauración de la salud implica la recuperación de la capacidad de amar de la persona, el tema ha sido obscurecido por la relativamente reciente preocupación de la terapia por curar la agresión. Aunque sea cierto que la gente necesita conocer y aceptar su ira antes de trascender la ambivalencia infantil que es parte de la condición neurótica, pienso que la teoría y la práctica de la psicoterapia ganarían con el reconocimiento explícito de que el amor es un aspecto de la salud, inseparable que es inseparable del darse cuenta y de la espontaneidad.

Pero la psicoterapia ha ampliado mucho lo que las tradiciones espirituales han podido ofrecer para ayudar a la gente a odiarse menos. Los especialistas en el campo de la terapia dinámica, al igual que sus pacientes, son muy conscientes de cómo el resentimiento y la vengatividad entran en conflicto con el amor y lo interfieren, y de cómo aquellos son residuos de heridas tempranas.

La disolución de las defensas que se adoptaron frente al dolor temprano puede verse facilitada en gran medida por medio de *insights*, y no es precisamente lo que Buda quiso indicar con su metáfora de la flecha y del fuego. («Cuando te hieren, tú no preguntas quién lanzó la flecha ni por qué sino que intentas arrancarla. Cuando hay un incendio no pierdes el tiempo investigando quién lo inició.»)

Así es la meditación: busca soltar karma «aquí y ahora» mediante una neutralidad transitoria que permite una especie de «muerte al pasado». La terapia, en cambio, avanza hacia un encuentro con ese pasado atormentado que quiere hacerse presente en el ahora, cual fantasma hambriento que necesita cuidados. Su postura es que algo necesita atención y se especializa, podría decirse, en una digestión tardía del pasado, asumiendo implícita o explícitamente que hay algo que aprender en el proceso. La «purificación» ocurre en el proceso terapéutico no mediante la renuncia intencionada sino a través de los jugos gástricos internos de la comprensión psicológica.

Un enfoque terapéutico que es de especial interés en este tema, no sólo por su orientación hacia el amor sino también por sus contribuciones estratégicas y por su impacto terapéutico poderoso, es el Proceso de la Cuatrinidad de Hoffman, al que dediqué un capítulo en «*The End of Patriarchy*»<sup>5</sup>.

Alice Miller<sup>6</sup> se centra en el perdón de los padres y guía a sus alumnos a comprender la biografía y las circunstancias vitales de sus padres como preparación para la compasión y el perdón. Éste parece surgir algunas veces por sí sólo cuando el individuo ha alcanzado suficiente progreso terapéutico, pero no siempre es así. En vista de ello, la insistencia de Hoffman en perdonar a los padres puede contribuir grandemente a la recuperación por la persona de la capacidad de amar.

---

5. *The End of Patriarchy and the Dawning of a Tri-une Society*. Claudio Naranjo. Amber Lotus, California, 1994.

6. *For your own good*. Alice Miller. Trad. Hildegard y Hannum. Farrar, Strauss, Giroux, Nueva York, 1984

El amor existe en las categorías fundamentales del amor de sí, el amor a otros y el amor a lo divino (Lo Supremo, La Vida, La Verdad, El Prototipo Humano, La Madre Naturaleza o La Base Trascendente, etc.). El amor a los demás comenzó con el amor a los padres; amarse a sí mismo es ser para uno mismo como una madre preocupada por nuestro bienestar y felicidad que encuentra placer en nuestro placer. El amor a lo divino puede ir dirigido o no a una representación antropomórfica de Dios o a una sensación de Dios como Persona. Puede expresarse como amor a la vida o a la justicia. Puede vestirse de amor al arte, o puede manifestarse como búsqueda de Conocimiento.

Supongo que la mayoría de los psicoanalistas contemporáneos consideran a Dios como un «objeto transicional» (igual que un osito de peluche) hacia el amor a otros (¡amor al objeto!). Sea como sea, pienso que amar la perfección divina es más fácil que amar la humanidad imperfecta, y pienso que la práctica del amor en la devoción puede ser para las personas compasivas lo que la práctica de la suspensión del ego en la meditación es para el comportamiento sin ego en el mundo. Parece que el amor necesita ser practicado aún cuando estemos demasiado enfadados con nosotros mismos y con el mundo para amar a nadie, y la situación devocional —que es la de amar a la fuente del amor— constituye un camino para ejercitar el amor en sí mismo.

Si mi punto de vista es correcto, convendría a los terapeutas fomentar la expresión devocional de sus clientes más bien que interpretarla unilateralmente como un escape del mundo y temerla como una interferencia o una competencia potenciales.

Practicar el amor a lo divino no puede, por supuesto, separarse de la simple concentración-en-lo-divino por medio de prácticas de contemplación o visualización, y también en este caso es suficiente para los terapeutas entender la relevancia terapéutica del tema y referir a sus pacientes a los especialistas y recursos adecuados.

Aunque profundizaré más en el capítulo especialmente dedicado a la música como meditación\*, sugeriré que le damos tanta importancia a la música principalmente porque, sin nuestro conocimiento explícito, estimula varios matices de amor transpersonal. Cuando escuchar música se vuelve un ejercicio consciente de amor mediante una actitud empática en la audición, el canto o la ejecución musical, el resultado probablemente sea lo suficientemente gratificante como para repetirlo y quizás conduzca a un enriquecimiento tanto de la escucha musical como de la vida emocional.

Por supuesto, el amor de sí es una de las expresiones del amor, y podemos decir que cuando el amor está presente brilla por igual sobre uno mismo y sobre el otro. La idea de liberar al instinto de las restricciones del condicionamiento social y del ego es una característica generalizada de las terapias modernas desde Reich, pero podemos contextualizar de nuevo dicha liberación en el marco de un paso desde el rechazo y el odio a sí mismo hacia la autoaceptación y el amor de sí.

Si bien en el ámbito de las disciplinas espirituales cultivar el desapego ha sido tan importante como cultivar la devoción, y la austeridad tan prominente como la compa-

---

\* N.T. Capítulo 7.

sión, de nuevo con respecto al campo de la terapia el tema del amor ha estado ciertamente en primer plano mientras el del desapego ha sido relativamente postergado.

No es solamente en la meditación donde el ego puede quemarse en *tapas* (austeridad); a la persona se le ofrece además la oportunidad de la vida misma como un campo de batalla para desmontar el ego. Tal lucha es muy necesaria, requiriendo austeridad para mantener la frustración egoica y para inhibir la tentación de las necesidades neuróticas a fin de volver a aprender.

Gurdjieff, maestro en la confrontación con el ego, hablaba de «El Trabajo» como «sufrimiento consciente», y también Perls —que era parecido a Gurdjieff en cuanto a la confrontación y el despertar— era muy consciente de la necesidad de abrirse al dolor además de la de encontrar una actitud sana ante el mismo. Lo que pensaba y lo que sentía ante la «amabilidad» de los terapeutas profesionales de su época encuentra su eco en la frase de Resnik «la sopa de pollo es veneno», que llegó a ser un slogan muy conocido en Gestalt.

«Al enfermo, lo dulce le sabe amargo», dice Al Ghazzali. Esto podría interpretarse como que para el ego hay frustración más bien que placer en aquellas cosas que resultan dulces para el yo sano. Un enfoque de tendencia hedonista no daría resultado si tomamos en cuenta las limitaciones de esta afirmación. Aunque sea cierto que la verdad puede liberarnos del sufrimiento, ésta no viene sin sufrimiento. En el camino hacia el paraíso no parece existir alternativa a una temporada en el purgatorio sino en el mismo infierno. En un viaje así, el desapego es el vehículo para la elección, mientras que el

auto-consuelo y la autoprotección temerosa llegan a ser obstáculos.

En la mesa redonda posterior a la conferencia de apertura del Dr. Grof para la reunión de 1982 en Bombay de la Asociación Transpersonal Internacional, el entonces presidente Dr. Frances Vaughan, me preguntó cuál era mi visión de un «desarrollo espiritual sano». Pensé que era una pregunta demasiado norteamericana, que equivalía a pedir una «muerte y resurrección asépticas, en la comodidad de tu propia casa», y dije algo parecido a que el movimiento transpersonal no ha estado exento de la tendencia hedonista característica de la psicología humanística en general, y que ello ha supuesto un desequilibrio entre la búsqueda del éxtasis y la disposición a lidiar el dolor del componente psicodinámico. Una espiritualidad que no se abra al dolor se transforma fácilmente en una huida de la vida, de su esfuerzo, de su disciplina, y de sus heridas persistentes del pasado así como de la frustración de las imperfecciones presentes.

El desarrollo de la conciencia no es una escalera recta al cielo como a un intelectual le gustaría describirla: el crecimiento es cíclico, es un proceso pulsativo representado mejor por una espiral que por una línea recta, y en el que la subida es al mismo tiempo la bajada. Y la psicoterapia no puede dejar de formar parte de una búsqueda en la que la persona necesita ser una especie de héroe dispuesto a abrazar el dolor para alcanzar la meta de la búsqueda. La vocación de crecer (y de florecer a la larga en la plenitud de nuestra conciencia y nuestro potencial) es inseparable de nuestra naturaleza, y la preocupación excesiva por la comodidad o el apego a la imagen de sí no propician los mejores resultados.

Dado que muchos hoy en día —incluidos los terapeutas— tienden a considerar el ascetismo como expresión de un rechazo patológico del yo, quizás convenga destacar la importancia tanto de *tapas* como de la disciplina moral en cuanto aspectos universalmente reconocidos del desarrollo humano, y sugerir que se puede esperar mucho de la asociación entre modificación del comportamiento, el cognitivismo y un buen entendimiento de los ego-tipos.

Cuando comencé a teorizar sobre la meditación, concebí la complementariedad entre amor y desapego, pero en el desarrollo de mis ideas a la luz del eneagrama he considerado más apropiado usar las palabras «compasión» y «austeridad». La compasión es la persistencia del amor a pesar del dolor, la austeridad es no evitar el dolor y no buscar el placer: trascender la polaridad deseo/aversión.

Mi intención ni es extenderme más sobre la psicoterapia desde el punto de vista del desapego. No obstante quisiera hacer algún comentario al destacado lugar que ocupa el desapego en el trabajo de Fritz Perls, el más notable de los dionisíacos modernos y también uno de los terapeutas más poderosos.

Apenas parecía Perls necesitar palabras para, ante una persona que lloraba por el recuerdo de algún sufrimiento de la niñez, transmitirle la invitación a una actitud más sana de cara al recuerdo doloroso. La mirada de Perls, como la de Gurdjieff, era parecida a la que se asocia más generalmente con la figura del Boddidharma; una mirada al mismo tiempo penetrante y no implicada, que para muchos parecía volverse un «¿y qué?» frente al infantilismo.

mo de los problemas neuróticos. «¿Y qué? ¿Quieres afe-rrarte a eso para siempre? ¿Hasta cuando vas a lamentarte?».

He hablado con frecuencia de ese gran tesoro que fue la transmisión del desapego de Fritz, su capacidad de no implicarse en los «juegos que la gente juega». Al ser una combinación de indiferencia creativa y autoapoyo, al principio yo la denominaba su «y-quéidad».

Ya que considero al crecimiento como inseparable del dejar atrás, y no pienso que se pueda dejar atrás sin desapego, creo desde luego que sería deseable un enriquecimiento de la psicoterapia a la luz de una consideración consciente del tema del desapego, y en los dos capítulos que siguen —«Meditación Interpersonal» y «La Asociación Libre en un Contexto Meditativo/Una Propuesta Terapéutica y Educacional»— ofrezco un ejemplo de mi propia contribución al tema.

#### **4) La relevancia terapéutica del insight metafísico**

Tratar los aspectos de la meditación cartografiados en el triángulo interno del eneagrama, equivale a estudiar esa realización meditativa profunda que no puede llamarse propiamente meditación puesto que constituye la revelación de una condición pre-existente de la conciencia subyacente o enterrada. Algunos pueden querer llamarla la verdad del Ser, otros la verdad del Vacío, o nuestra verdadera identidad: la esencia de nuestra conciencia.

Resulta quizás absurdo preguntarse cómo la iluminación puede ayudar a la psicoterapia, pues parece que la pregunta debería ser al revés. Pero el modo en que la psi-

coterapia puede ayudar a la iluminación es algo de lo que ya he tratado al hablar de la recuperación del darse cuenta, de la espontaneidad y del amor; algo me queda, sin embargo, por decir sobre la manera en que una «visión iluminada del mundo» puede ayudar en el desarrollo.

Después de afirmar explícitamente que, efectivamente, nuestro modo de ver las cosas puede influenciar nuestro progreso, me apresuro a aclarar que no tengo la intención de recomendar a los terapeutas que intenten convertirse en maestros de filosofía espiritual, pues la sabiduría es algo que se ha de perseguir por sí misma más bien que por éxito profesional. Es suficiente, pienso, que confiemos en que nuestro entendimiento ayude espontáneamente a otros y que podamos encauzarlos hacia libros y expertos relevantes.

Cualquiera que sea su lenguaje tradicional, la visión que transmiten todas las tradiciones de sabiduría es la misma. Está bien mantener en mente, sin embargo, que lo que unos llaman «la verdad del ser» y otros «la verdad del no-ser» o «darse cuenta de la esencia de la mente» constituye un *insight* «metafísico» (cosmológico-antropológico-espiritual) que no sólo ilumina la meditación sino que contiene el potencial de eclipsar todos los problemas egoicos que, después de todo, no son más que consecuencias o complicaciones de la oscuración espiritual, según todas las tradiciones de sabiduría.

Hoy en día, la psicoterapia no puede ofrecer en su actual etapa de desarrollo nada parecido a una enseñanza transformadora, por lo que en mi opinión conviene a los profesionales contemporáneos no olvidar el poten-

cial de esta comprensión mental y la disponibilidad de las enseñanzas de sabiduría de las diferentes culturas<sup>7</sup>.

### III. La psicoterapia y el proceso kundalini

El concepto de la «kundalini» que he propuesto —un modo intensificado de operación de la función orgánsmica que se hace posible a través de la suspensión del ego— equivale a una definición de salud. El pleno despertar de la kundalini-*shakti* en los 72,000 *nadis* míticos no es más la iluminación en su aspecto físico, que intrínsecamente comprende la salud mental. Y si el proceso físico de transformación que forma parte de la metamorfosis humana incluye la liberación progresiva de la espontaneidad sutil del cuerpo en reposo, debe también formar parte de la psicoterapia hasta el punto en que también ésta busca la espontaneidad de los sentimientos y, más generalmente, de la mente.

Si, como he expuesto, la psicoterapia subraya la importancia de la práctica de la espontaneidad, es natural que la condición de espontaneidad más elevada pueda ser «intensificada», por así decirlo, hasta el «nivel kundalini». En otras palabras, es natural que la psicoterapia conduzca a un despertar de la kundalini —ese punto en el proceso de transformación psicoespiritual en el que el cuerpo comienza a vivir la «liberación energética» que, como sabemos, parece constituir un aspecto más o menos oculto del crecimiento espiritual— que, se sabe, entraña fenómenos espirituales y mentales adicionales.

---

7. Me gustaría enfatizar también las riquezas disponibles en el campo, más humilde, de los cuentos instructivos.

Al narrar casos en que el componente *pránico* de la kundalini es tan evidente, no quiero limitar el tema a los ejemplos en los que el movimiento automático o los fenómenos *pránicos* salen a relucir. Quizás la misma manera en la que la psicoterapia, en el proceso de liberar a la persona de su ego, llega a ser una forma de acceso al reino serpentino, pueda presentarse de tal modo que otros aspectos del fenómeno kundalínico sean más evidentes —como, por ejemplo, los mediumnísticos o los visionarios. Sobre todo quiero llamar la atención en torno al hecho de que la psicoterapia exitosa, sea del tipo que sea, puede llegar a un punto en el que, como en la vida espiritual, el individuo suficientemente purificado renace a otro nivel de vida donde la «Gran Diosa» en persona se vuelve la curadora y la guía.

En el mundo de las terapias específicas hay una que encuentro particularmente idónea para el despertar de la kundalini, y que no ha surgido de la esfera de la terapia de *insights* sino de una aplicación terapéutica de la danza: el «movimiento auténtico» creado por Mary Whitehouse y enseñado hoy especialmente por Janet Adler. Podría describirsele como un *Latihan* sin su contexto explícitamente religioso, y el libro de Janet Adler<sup>8</sup> bien podría ser descrito como la historia de una parte de su propia maduración kundalínica.

Ya he mencionado que la terapia Gestalt fue el contexto de mi propio despertar kundalínico, y ahora puedo añadir que, como terapeuta, también he sido testigo de despertares de la kundalini en el uso de la Gestalt.

---

8. *Archiving Backwards*. Janet Adler. Inner Traditions, Rochester, Vermont, 1995.

En las páginas que siguen, transcribo un caso completo grabado en Essalen en 1968-69 cuando, aún siendo pionero, era también era un principiante. No es la única vez que he presenciado como un trabajo psicológico puede provocar una apertura de arriba a abajo de la corriente de *prana*. Aunque en la sesión no se lograra una liberación completa del cuerpo o de la vida emocional del paciente, queda claro que en el proceso de reasociar su sueño algo se abrió en él.

Franz: Tuve un sueño e intenté descifrarlo yo mismo pero no sé si realmente lo logré. Fue un sueño muy turbador. Tengo una hijita de cinco años que amo con tal intensidad que es una especie de... somos como una sola persona. Y yo la llamo «Sweetie-pie». Y, ah, tuve un sueño en que, ah, ella colgaba de una cuerda en una viga similar a éstas. Y ella, ella estaba viva todavía, sin embargo, pero ella... su cabeza estaba como torcida, así. Y me miraba como... ah, «Bien, papá, no me gusta esto pero si tú realmente quieres hacerlo, está bien.» Y, ah,... había allí un cuchillo de carnicero y lo cogí por la parte de atrás —el mango— lo cogí, la atravesé y la decapité. Y entonces me desperté y sentía un dolor horroroso. ¿Sabes? Me dolía todo. Y ése fue el final del sueño.

Naranjo: ¿Podrías imaginarte en la posición de tu hija tal como la viste en el sueño y compartir con nosotros cómo te sientes siendo ella en esa posición? Ponle palabras a lo que ella no dijo en el sueño pero a lo mejor sentía.

F: Bien, por la expresión de su cara parecía que estuviera así (lo muestra) y decía, ¿sabes? «Sabes, papá, realmente a mí no me gusta esto, pero...»

N: Ahora tú eres ella. Desarrolla eso.

F: Bien. «Papá, a mí realmente no me gusta esto, pero ah, la haré si eso es lo que tú quieres...» Es algo así como si ella tuviera mucho miedo, ¿saben? pero está siendo muy valiente. «Tengo mucho miedo, pero estoy siendo muy valiente porque tú también me gustas mucho, y haré cualquier cosa que desees».

N: Ahora continúa ese diálogo. En el sueño era unilateral, pero ahora sigue soñando, por así decirlo, y respóndele. Ella acaba de decirte que tú realmente deseas esto y...

F: Ahora soy yo mismo. (20 segundos de pausa)

N: ¿Qué estás sintiendo ahora mismo?

F: Muy confundido.

N: A ver si describiéndolo puedes entrar en contacto con tu sentimiento.

F: (larga pausa; está de pie con los ojos cerrados y la cabeza baja; comienza a accionar su brazo izquierdo hacia delante) Algo pasa en mi brazo. Mi brazo se siente como una palanca. La confusión se está yendo ahora. Es como una palanca mecánica... Es como si hubiese alguna fuerza oculta ahí que yo no soy consciente de qué es.

N: Quizá puedas contarle eso a ella ahora, que no puedes evitar hacer lo que estás haciendo, que tu brazo es como una palanca y eso.

F: Sweetie-pie, mi brazo es como una palanca y está funcionando realmente por sí mismo. Yo, yo realmente no tengo control sobre él.

N: ¿Cuál era entonces el sentimiento?

F: Es como si hubiese algo que simplemente empuja derecho afuera, y que quiere seguir empujando y yo tengo como que romperlo y... (tensión en la voz en la última frase).

N: Estate con ello. Desarrolla ese sentimiento, o quizá exprésalo con movimientos, o palabras, o algo.

F: Hay algo ahí fuera que tira de mí. Es, hay, (luchando) hay algo ahí afuera. Lo hay en mi mano, también... (luchando) ¡Oohh! (actuando) Siento algo tirando. (tira de nuevo durante unos 10 segundos de lucha verbal).

N: ¿Alguna otra imagen aparte de la cuerda?

F: Bien, hay algo más pero es tan vago que no sé lo que es. Es como si la cuerda entrase en una especie de nube gris y blanca o en algo que simplemente desaparece.

N: Eso suena familiar; por lo que has estado diciendo durante esta semana, tu hombre gris...<sup>9</sup> Bien, aunque sea vago imagina que eres eso que tira de ti, la cuerda, o lo que sea que haya tras la cuerda, que tira. Trata de fundirte con ello, Franz; tú estás tirando de Franz y haciéndole realizar esa acción.

F: (pausa) Eso realmente me confunde porque... Le estoy haciendo actuar.

---

9. Aquí llamo a su atención que ya había hablado de una nube gris en una de las sesiones de meditación; cuando contó su experiencia dijo que había comenzado con dolor de cabeza y luego visualizó un hombre gris (o una nube gris); el color gris era lo importante. Y al tomar contacto con ello su dolor de cabeza desapareció.

N: ¿Estás haciéndole qué?

F: Eso, eso me confunde. Estoy, yo, yo no puedo sintonizar con eso justo ahora —que yo sea el que está controlando a Franz. ¿Sabes?, le estoy haciendo actuar, como que lo tengo ahí y estoy tirando de él...

N: ¿Cómo se siente hacerle actuar cómo tú quieres?

F: Pero yo no quiero que haga eso. Yo no quiero que él actúe de ese modo, y tampoco quiero tirar de él. Es, ah, el hecho es que yo sólo estoy tirando y la cuerda se está resbalando entre sus manos. Sí. Eso, realmente no está funcionando. Mis manos se sienten como mazas. Ya no se sienten como manos. Se sienten como mazas con nudos en los extremos. Yo, yo ni siquiera siento ya la cuerda...

N: Ahora deja hablar a tus manos. Imagina que tus manos pueden decir lo que sienten.

F: Estas manos son sólidas. Ellas, ah, ellas son como una roca al final de un palo y son, son muy duras. Y ah, y hay algún tipo de vida dentro, sin embargo; hay algo moviéndose dentro de las rocas como... es como una lombriz o algo dentro que se arrastra.

N: Deja que esa vida de dentro hable. Tú eres ahora esa vida que se arrastra dentro de la roca.

F: (silencio) Hay, hay algún tipo de una, hay una bomba. Hay una bomba bombeando algo. Es como una fuente, algún tipo de fuente.

N: «Yo soy una bomba».

F: Bomba. Ella gira y gira así, y es una, una bomba que bombea girando dentro de la roca así. (indica un movimiento circular en su cuerpo, subiendo por la espalda y bajando por delante).

N: Entonces siente esa bomba bombear. Sigue identificándote con ella... ¿Qué es lo que ella quiere?

F: Tengo un tubo entrando en mi cabeza. ¿Sabes? Hay un tubo entrando por lo alto de mí y otro que sale por debajo, y estoy circulando algo. Y todo me duele. Esta bomba está... tiene un montón de tensión, también. Hay muchas piezas de ella que están a punto de romperse. Hay, ah, es como... ah, algo más de presión y la bomba se romperá en trozos. Mucha presión en la bomba.

N: Sigue hablando como bomba. «Más presión y yo me romperé en trozos». Sé uno con la bomba.

F: Yo, yo tengo piezas que son como lados. Hay mucha presión en mí y siento que si la presión aumenta algo esos lados se romperán.

N: Repite eso unas pocas veces más pero sintiendo que Franz lo está diciendo.

F: Yo soy Franz y, y tengo un montón de cosas que van de mi cabeza a mi trasero. Como que hay algo desde mi cabeza hasta mi trasero. Es como si hubiese algo que sale de mi recto. Bombea hacia dentro por mi cabeza y sale por mi recto. Y siento como que si aumenta algo la presión voy a romperme.

N: Repite esa última afirmación.

F: Y siento que si aumenta algo la presión en mí

voy a romperme... Y siento que si aumenta algo la presión en mí voy a romperme... Mi caja torácica siente que va a romperse. Es (respirando trabajosamente) como si yo (ronco) tengo algo más de presión voy a romperme.

N: ¿Podrías imaginarte diciéndole eso a tu hija? Intentalo, a ver qué sentido toma la afirmación.

F: Ohh. Oh, Sweetie-pie. Si sube algo la presión en mí voy a romperme. Oh, algo se está rompiendo. Hay algo rompiéndose dentro de mí. Ahí hay algo rompiéndose.

N: Cuéntale más de eso.

F: (todavía ronco, cansado y tenso) Siento como si mi espina dorsal estuviera abriéndose de arriba abajo en dos y hay algo dentro de mí que es verde y como un gusano. ¡Oh, oh, mi espinazo!

N: Fluye con eso y déjate romper.

F: Oohh. Y mi cabeza se está también rompiendo. La presión es en mi cabeza... mi espinazo... Me da miedo dejarme ir. Oh, me duele la espalda.

N: ¿Podrías dejarte ir algo más?

F: Ohhh. (suspira y lucha)... Ohhh, oh, ahora me duele el estómago. Oh, y me duele la cabeza.

N: Déjate ir todo lo que puedas y deja salir lo que quiera, aunque sientas que te puedes romper algo más.

F: Oh, sí (aún luchando física y vocalmente) mi cadera quiere romperse. Oh, mi pie quiere romperse. Oh, ohh. Ohhh... ohhh... ohhh. Yo quiero dejar que se rom-

pa y no se rompe. Hay algo que lo mantiene. Algo le impide romperse. Hay como un saco alrededor de mis pies, como una tabla o como una bota de cuero... ¡Ohhhh! Oh, ohhhh.

N: ¿Hay más presión ahora?

F: ¡Oh, está rompiendo mi espalda otra vez! Oh, y mis brazos están paralizados. Ohhh. Ohhh.

N: ¿Sientes todavía eso verde dentro?

F: (susurra) Es como una... una nubecita verde ahora.

N: Pues pon tu atención en ella un ratito.

F: (muy suavemente) Estoy asustado. Estoy inmovilizado. No puedo moverme. Mi espalda duele y mis brazos están paralizados. Mi cabeza duele. Esa, esa tira de hierro está de nuevo alrededor de mi cabeza. Hay una tira de hierro alrededor de mi cabeza.

N: Bien, a ver si puedes estirarte y convertirte en esa tira de hierro. Sé eso que te está paralizando. Siéntete como metal que te constriñe y te causa dolor.

F: Estoy comenzando a bombear otra vez. Estoy todo latiendo. (todo esto sigue casi inaudible) Mis dedos laten otra vez. Mi bomba está otra vez en mí. Ya me disparé otra vez. Estoy bombeando. Creo que la tira de hierro es una bomba. Está bombeando cosas a través de mi cabeza.

N: Parece que estás más cómodo siendo la tira de hierro alrededor de ti y oprimiendo a Franz que siendo la víctima de la opresión.

F: Sí. Un poco más. Mi, mi espalda deja de doler. Sólo mis manos están... mis manos están latiendo y bombeando. Simplemente laten. Pulsan.

N: Bien, a ver si puedes tener un diálogo entre esos dos lados de ti: Franz paralizado, inmovilizado, y la bomba o la tira de metal, como quieras. A ver qué tienen que decirse mutuamente. Podrías comenzar con Franz paralizado y hablándole a esa tira.

F: Estoy, estoy rígido y no puedo moverme. Pero, pero tú estás bombeando cosas a través de mí y yo siento pulsaciones. Mi cuerpo entero late. Es como un... como ah, todo late... Oh, hasta mis ojos laten.

N: ¿Sientes algo hacia esta cosa que bombea a través tuyo, esa pieza de metal?

F: (aún en voz baja, cansado o ronco) Se siente como un, como un robot con muchas luces que se encienden y apagan. Algo así como un anuncio de neón, latiendo.

N: ¿Eres tú el robot con las luces?

F: Me siento como un robot con luces de neón dentro de mí, y esas luces están todas encendiéndose y apagándose.

N: Bien, vamos a entrar algo más en este tema. Esto está viniendo desde la primerísima escena: en tu sueño realizas una acción en la que sientes que tu mano hace algo que tú no quieres hacer, como una palanca o algo que tira de ti, algo que actúa a través de ti. Estás siendo bombeado ahora. Parece que siempre te experimentas no como el agente del movimiento sino como algo que es movido. Así que vamos a tomar esta afirmación «Yo me

siento como un robot». Me gustaría que volvieses a nosotros, al grupo, e hicieses algunas repeticiones de esa afirmación a los demás. Repítenos a algunos de nosotros «Yo me siento como un robot», y observa tus sentimientos al decirlo. O quizá comienza donde estás, diciéndoselo a todos y a nadie. Aférrate a esa afirmación «Yo me siento como un robot», y mira a ver qué sentimiento surge; hasta qué punto es relevante.

F: Me siento como un robot... (sigue balbuceando casi inaudible)... con mucha actividad dentro... Me siento como un, como un robot. (ojos semicerrados, como si se escuchase atentamente a sí mismo) Hay gran cantidad de actividad dentro... Me siento como un robot... y no me gusta sentirme como un robot... preferiría moverme por ahí. No me gusta estar rígido (parece moverse durante la pausa). No me gusta sentirme como un robot (suspira). Preferiría moverme y ser más flexible (sigue pareciendo que se mueve). Hummm. Esa bomba está funcionando muy aprisa dentro; me está mareando.

N: ¿Podrías dejar a ese bombeo hacer algo con tus movimientos? ¿Podrías dejarlo...?

F: ¿Cómo?

N: ¿Podrías dejar a ese bombeo hacer algo —guiarte— dejar al bombeo moverte en vez de seguir encerrado en ti?

F: Me parece que la mayoría de las piezas están en mi cabeza. La tira de hierro se fue. Ya no está más. Ya no está más. Es... (moviéndose y como susurrando casi inaudible) me siento tan descoordinado. Es que... está caliente. Está realmente caliente. Me atraviesa como así, y siento como que voy a caerme.

N: Simplemente deja que el bombeo continúe y...

F: Da vueltas y más vueltas.

N: ...más y más.

F: Va así; vueltas y vueltas a través de mí aquí. A través mío así (muestra), (susurrando). Ahora mi estómago se incendia. Mi estómago está caliente, también. (suspira)...

N: ¿Está aumentando?

F: (luchando) Oh, sí. Oh. Oh.

N: Sigue entonces hasta el final.

F: (susurra) Oh, este fuego es grande. Oh, lo es, oh. Oh.

N: Mira si puedes seguir haciendo lo mismo, dejando al movimiento seguir dentro, pero patea el suelo un poquito mientras lo haces. Sigue moviéndote.

F: (muy suavemente) Mi estómago se siente tan pesado, así. Trozos de plomo en él o algo pesado. Y ahora la tira de hierro vuelve, la tira de hierro está otra vez en mi cabeza.

N: ¿Tienes alguna idea de lo que quiere esa energía, a dónde quiere ir?

F: La, la tira de hierro parece querer evitar que mi cerebro explote. Lo, lo está conteniendo.

N: Déjalo explotar. Creo que no hay riesgo para ti.

F: La tira de hierro aprieta con más fuerza. Ahora viene. Toda mi cara se está volviendo una máscara de hierro. Tengo miedo.

N: Ponte de parte de la energía. Imagina que la energía puede hablarle a la tira de hierro. A ver si puedes sentir qué querría la energía decirle a la tira de hierro.

F: Tira de hierro, no me gusta que me aprietes así. Me estás, me estás constriñendo...

N: Pon la fuerza de esa energía en tu voz al decirlo.

F: Veo un montón de luces púrpura. Hay luces púrpura destellando por todas partes... luces púrpura... luces...

N: Trata de fundirte más con la energía, tal como si estuvieras dentro de (inaudible)

F: ...Mi cuerpo no está ahora mismo. Mis brazos ya no van.

N: Bien. Veamos si podemos servir de tira de hierro para ti. ¿Cómo te sentirías si te sujetamos para que intentes literalmente romper a través de nosotros? Siento ganas de formar un pequeño círculo alrededor de ti de modo que puedas usar toda esa energía en luchar contra nosotros. Nosotros vamos a ser tu tira de hierro. Más gente alrededor. Usa toda la energía que puedas para liberarte.

F: (lucha y chilla durante unos 20 seg. , luego se calma y repite «OH» muchas veces, jadeando, mezclado ocasionalmente con «OH, Dios mío»; eso debe seguir cosa de un minuto, con más «Oh, Dios mío» al final)

Oh, estoy bombeando ahora. (risitas del grupo) Ohhh. Santo Dios (todavía jadea). No pensé que él (o tú) significas tanto. Oh, Dios mío. Oh, mierda.

# PARTE II

NUEVAS APLICACIONES DE LA  
MEDITACIÓN EN PSICOTERAPIA



## CAPÍTULO 5

---

### MEDITACIÓN-EN-RELACION

#### I. A modo de introducción

Comencé a explorar la meditación interpersonal tras mi relación con el Zen (a través de Suzuki Roshi) y con la terapia Gestalt (por medio de Fritz Perls) en 1965. El principal estímulo fue mi propio interés en mantener la actitud meditativa fuera del período formal de meditación, y mi dificultad en lograrlo. Creé primero ejercicios para mí mismo, que practiqué con la colaboración de amigos interesados, hasta que en 1967 comencé a compartirlos con otras personas, con ocasión de un programa que tuvo lugar en Santiago de Chile, y que el catálogo de Esalen anunciaba como Esalen-en-Chile.

A finales de los sesenta, empecé a explorar el tema con mayor profundidad en los grupos que dirigí durante mi época en Esalen. Por invitación de Michael Murphy y bajo el patrocinio de Esalen, realicé por primera vez, en el Rancho Westerbach en Pomona, un taller dedicado exclusivamente a ilustrar el tema. Poco después, en el Instituto Nyingma, en Berkeley, fue la primera ocasión

en la que de forma sistemática mostré en un taller las extensiones interpersonales de las clases de meditación contempladas en mi antiguo modelo cuádruple.

A principios de los setenta, la meditación interpersonal (o meditación-en-relación) se convirtió en parte de mi actividad en el programa del Instituto SAT en Berkeley. Desde aquí alguien la llevó al ashram de Rajneesh, en Poona, donde, como en cierta ocasión me dijo uno de los viejos *sanyasis* de Rajneesh, se convirtió en el «pan diario» del ashram. Supongo que ésa fue la razón por la que, según leí con sorpresa, más tarde, Rajneesh me reconocía como una de sus influencias occidentales, junto con Gurdjieff y Carl Rogers.

Unos veinte años después del programa SAT de Berkeley, surgió una versión condensada del mismo (bajo el nombre de SAT en España) en el que una vez más la meditación interpersonal (o «meditación intersubjetiva») llegó a formar parte de un programa sistemático —una especie de puente entre la meditación tradicional y los ejercicios terapéuticos inspirados en la meditación— tal y como expongo en este capítulo y en el siguiente.

Aunque al trabajar con grupos he usado con regularidad la meditación interpersonal como parte de uno u otro haz de enfoques, sólo he dirigido un evento con este enfoque exclusivo en una ocasión: fue en una de las sesiones del Symposium sobre el Hombre que tuvo lugar en Toledo en 1991. Lo que sigue es una transcripción de aquella reunión.

## II. Un taller demostrativo de la meditación-en-relación

Voy a guiarlOs a través de una serie de meditaciones que se realizan en pareja; en cada caso les pediré que muevan sus sillas o cojines de modo que queden sentados frente a otra persona.

Les propongo que aprovechen la oportunidad providencial de un grupo tan amplio como el que tenemos y busquen una persona que no conozcan y sientan que les gustaría conocer. Los ejercicios que practicaremos constituyen formas de estar en silencio en presencia de otro, meditando; o de meditar teniendo a la otra persona en el primer plano de la propia conciencia, por así decirlo.

A modo de introducción sólo diré que el tema me ha interesado muchísimo y se ha convertido poco a poco en una de mis especialidades. Comencé a explorar la meditación interpersonal en EsSalen, prácticamente cuando comencé a trabajar allí a finales de los sesenta; Perls se había ido a Canadá y yo me quedé como uno de los tres gestaltistas residentes. Además de dirigir talleres de Gestalt pura, introduje entonces un modelo de taller que incluía sesiones de Gestalt al atardecer y de meditación por las mañanas. Y durante las tardes trabajábamos algo a medio camino entre la meditación y la comunicación explorando la permanencia con el otro en un estado meditativo, ya fuese en intersubjetividad silenciosa o en interacción verbal. Al meditar buscamos nuestro propio centro, pero en una situación muy sencilla, porque resulta una tarea ardua mantener luego, en el barullo de la vida diaria, una conciencia estable.

Es una aspiración en todas las tradiciones que todo se vuelva meditación, que cada momento sea de conciencia meditativa, pero este es un propósito muy difícil de lograr. Se requieren años y años de práctica meditativa para poder mantener un estado meditativo en la vida interpersonal.

Es mucho más fácil mantener el estado meditativo en la vida diaria en silencio, y por esa razón diferentes tradiciones usan las manualidades como ocasión de cultivar el silencio interior. Así, en Oriente Medio se tejen alfombras y se trabaja el cobre; en las comunidades cristianas se practica la carpintería; en los grupos de Gurdjieff cualquier cosa, desde cocinar a construir edificios, es ocasión para la conciencia de sí y el recuerdo de sí. En situaciones tales es bastante fácil resistirse a ser devorado por el automatismo del apego / aversión y mantener la atención en el trabajo interior de uno mismo. Pero cuando nos dedicamos a trabajar en una situación interpersonal nos atrapa nuestro condicionamiento: nuestro miedo, nuestro narcisismo, etc., etc.

Siempre tenemos alguna debilidad particular de la que necesitamos desenredarnos, y que potencialmente podemos «alejar meditando» como podrá observarse en el curso de los ejercicios que haremos. Cada uno de ellos puede describirse como un modo de des-condicionarnos de programas automáticos y obsoletos mientras nos arraigamos en una tranquila claridad. La intención de hacer tal cosa puede parecer un poco tabú, y puede que les parezca ir en contra de la norma ser completamente naturales. Cuando crecíamos, el mundo externo nos decía continuamente por boca de nuestros padres o de otros

miembros de la familia: «¡Hazme caso a mí!», «¡Atiende! ¡Escúchame a mí!» Es como si nos hubiesen sacado de nosotros mismos haciéndonos perder la concentración espontánea original.

Tenemos que recuperar la capacidad de estar con nosotros mismos mientras estamos con otras personas. Es decir, tenemos que aprender a evitar atender compulsivamente a lo externo, y también a ser capaces de estar con nosotros sin estar compulsivamente atentos a nosotros mismos. Así que éste, pues, va a ser en general nuestro objetivo. Hay muchas maneras de hacerlo: tantas como hay de meditación individual, y algunas otras que son específicamente relacionales. Les invitaré a experimentar con la extensión interpersonal de las formas tradicionales, y también otras si el tiempo nos lo permite, con algo que puede considerarse como una forma de meditación específicamente interpersonal —lo que podría bien llamarse aprovechar el elemento único que se da en relación. Ya veremos cuánto logramos hacer.

En principio, mi intención es alternar entre cortas sesiones de meditación y escuchar a una o más personas; no tanto por lo que yo pueda comentar sobre lo que se haya dicho sino para que todos puedan oír a los demás y así poder llevarse, además de su experiencia personal y mis instrucciones, una idea más amplia de las posibilidades vivenciales de lo que vamos a intentar.

Quiero comenzar con una variación interpersonal de la fórmula de meditación más cercana al mundo de la terapia contemporánea, particularmente en el caso de la terapia más representada aquí, pues, si no me equivoco, muchos de los participantes hoy son gestaltistas. La

Gestalt ha conllevado algo así como un re-descubrimiento del Vipassana.

El Vipassana es una sofisticada práctica de la atención plena a la que se da especial importancia en el budismo y en el sufismo norteamericano. No es muy distinta del estar atento al aquí y ahora, que es lo que Fritz Perls presentó sin saber que estaba redescubriendo una antigua fórmula. Pero si bien es verdad que la Gestalt es algo así como un Vipassana interpersonal, le falta el énfasis en el desapego y también la orientación hacia el *insight* metafísico. Es, además, poco el tiempo que se dedica en una sesión de Gestalt al aquí y ahora interpersonal en silencio. Creo que, después de probarlo aunque sólo sea durante diez minutos, se darán más cuenta de cuánto implica, de cuánta densidad y sutileza puede conllevar esta experiencia.

Así que ahora comienzo, y quiero pedirles que busquen una persona con la que hacer esta primera exploración silenciosa. Vayan y muevan sus sillas para llenar todo el espacio del salón, y yo continuaré hablando cuando todos se hayan situado. Los que no tengan sillas pueden quedarse en pie o sentarse en el suelo.

Les pediré ahora que se pongan frente a frente, y que los que tengan silla no se apoyen en el respaldo. Es mejor sentarse en el borde delantero de la silla que contra el respaldo, pues esto permitirá un alineamiento de la columna vertebral para que pueda sostenerse sin esfuerzo.

Ahora cierren los ojos, y tomen contacto con el cuerpo y la respiración. Un buen punto de arranque será es-

tar presente, relajado, sin intentar hacer nada en especial.

Si es posible, permítanse soltar las tensiones; relajando la cara, especialmente la lengua (con la que continuamos conversando cuando pensamos), y los hombros; y dejen el peso de sus cuerpos caer hacia el centro de gravedad en el abdomen, déjense anclar en el abdomen. Y vamos a usar la respiración para ayudar a la memoria, como un elemento que nos recuerde con cada exhalación hacer una observación sobre cómo estamos vivenciando el momento. Con cada respiración vamos a preguntarnos «¿qué estoy sintiendo?» o «¿qué es esto?» o «¿qué pasa aquí?».

Y les voy a pedir que pongan la atención específicamente en el plexo solar, en el abdomen superior, sintiendo ahí la respiración; sintiendo en ese punto subir y bajar cada movimiento respiratorio como si ese punto fuera una antena, como si esa región fuera un receptor de la experiencia de este momento. Así que es una pregunta sobre el aquí y ahora, una pregunta sobre «¿cómo me siento?», «¿qué estoy vivenciando?». Desde ahí, como si ahí estuviera localizado el espejo de este instante, de todo lo que ocurre en el cuerpo, en la mente.

¿Hay algún sentimiento que destaca? Piensen si hay alguna palabra que sea apropiada para su estado presente. ¿Es «paz» o «irritación»? ¿«celos», «malestar ligero», «alarma» o «excitación»?

Cuando abran los ojos les voy a pedir que miren el plexo solar de su compañero, no a su cara.

Vayan dejando abrirse los ojos, continúen centrados en la respiración y en su experiencia presente. Traten de adoptar una actitud de observación imparcial y de ecuanimidad, sin intentar hacer la experiencia diferente de cómo es, simplemente obsérvala. Sea agradable o desagradable, no interfieran con lo que haya. Sean más bien curiosos, investigando la verdad de lo que sea. Mientras continúan observando el sentimiento de cada momento, pongan atención en lo que en su experiencia presente evoca la persona que tienen delante. Aunque estén mirando solamente una parte limitada de su cuerpo y no su cara, que es la parte que más comunica sobre el estado del otro. Puede ser que ya haya algún sentimiento, algún estado emocional de placer o dolor, de afinidad o rechazo, o ambos, algo que le guste o algo que no le guste del otro. Permítanse sentirlo y observarlo imparcialmente.

Y muy lentamente comiencen a elevar la mirada hacia la cara de la persona situada enfrente, dándose permiso para ver y sentir lo que quiera que surja, para aprobar o desaprobar, para que le guste o no le guste, para sentir afinidad o rechazo, para sentir compasión altruista o los sentimientos más egoístas. Y hasta el punto en que continúen observando su aquí y ahora con cada respiración sin interferirla, sin perder libertad, sin manipular tu propia experiencia, sin querer engañarse sobre lo que sucede, permítanse ser vistos por el otro.

Imaginen que el otro puede ver el interior de su mente, y exploren hasta dónde pueda permitirles su propia libertad de experiencia bajo la mirada del otro. ¿Hasta qué punto pueden invitar a la conciencia del otro a entrar en lo que sucede, incluyendo sus pensamientos?

Intensifiquen ahora el aspecto doloroso de la experiencia del momento. Aunque se estén sintiendo bien y este momento sea más que nada agradable, quizá hay una gota de dolor, una gota de disconformidad, quizá les molesta un poco el ruido, quizá les aprieta un zapato, quizás no les gusta la nariz de su compañero, quizá hay un resto de dolor de algo que ocurrió en los últimos días, o quizá el dolor crónico del pasado está presente también. Intensifiquen la atención en el aspecto doloroso del momento, bajo la mirada del otro.

Vamos a concluir la meditación en este punto, y dejaremos tres minutos para que se despidan de sus compañeros y para que puedan compartir lo que quieran. Pueden desear continuar en silencio, y pueden preferir decir adiós sólo con un gesto; pero quizá sientan ganas de decirle algo de lo que les pasó, cómo se vivenciaron el uno al otro, o de preguntar algo. Pero limitemos el intercambio a tres minutos, y les pido que cuando haga la señal concluyan la conversación de modo que podamos pasar a una situación de compartir en grupo.

¿Cómo fue? ¿Qué tipo de cosas pasaron? ¿Quién siente que durante la sentada se logró algo que valiera la pena? La gran mayoría. Me alegro mucho. Parece que muchos lograron mejorar su estado interior.

¿Para quién la experiencia fue más profunda o más intensa durante el rato que permanecieron con los ojos abiertos? Más de la mitad de la gente, quizá incluso tres cuartas partes del grupo. Eso confirma algo que yo mismo me he visto observando una y otra vez: aunque pueda haber cierta dificultad en ampliar la meditación para incluir al otro, hay también un beneficio muy específico

en ello; de algún modo esa ampliación facilita la meditación. Es como si el otro se volviese un estímulo tras abandonar la actitud social de cada día. Entonces el otro ya no es un estorbo, sino una fuente de «contagio», pues tiene lugar un dar y recibir atención y una especie de transfusión mental.

¿Quién sintió algo de esa transfusión, contagio o comunicación silenciosa? Más de la mitad de la gente.

¿Fue esa transfusión mental sorprendente o dramática para alguno?

¿Querrías venir al micrófono y compartir algo de ella?

*Lo primero que pasó cuando abrí los ojos fue que mi estado cambió totalmente. No sentía mi respiración, y las palpitaciones que sentía cuando estaba solo ya no las sentía como mías. Luego me di cuenta de que no estaba haciendo ningún esfuerzo. Más tarde, cuando nos dijiste que mirásemos la cara del otro, hubo un momento muy emocional y también una sensación de relajación, de descanso; una sensación muy intensa, pero la sensación más fuerte que sentí fue de relajación y que el otro estaba bien; todo iba muy bien, sin esfuerzo.*

¡Maravilloso! Ése es un objetivo de la meditación, ese estado de no-esfuerzo. Puede tardarse mucho en estabilizar tal logro, pues generalmente llega después de años de luchar por no luchar.

¿Le gustaría a alguien más compartir algo? Las declaraciones que reflejan experiencias de meditación son regalos para todos.

*Yo estaba con un amigo que viene de mi misma ciudad, así que cuando Claudio dijo que debíamos dejarnos ver por el otro yo me di cuenta de que iba a tener dificultad para hacerlo. Habría sido mucho más fácil con un extranjero. Sentía timidez de que el otro pudiese ver mis deseos, y una persona desconocida no haría esos juicios.*

Sí, eso sucede cuando viajamos. Los compañeros de viaje pueden hacerse muy íntimos. Y en grupos amplios algunos participantes pueden hacerse ese servicio mutuo más fácilmente, pues la gente desconocida puede ser ocasión de más descubrimientos que los que forman parte de nuestra vida y frente a los cuales tenemos cosas que ocultar.

Me gustaría saber: ¿Quién tuvo conciencia clara de tener pensamientos secretos, pensamientos que no le gustaría que otro viese? ¿Quién está dispuesto a confesar que se ha sentido retraído durante la experiencia? Veo que muy pocos. O al menos pocos quieren decirlo.

¿Qué hay de la gente que descubrió que eran capaces de volverse transparentes? ¿Que no tenían tanto que ocultar como se habían imaginado? A veces uno se da cuenta de que la necesidad de poner límites es innecesaria, que lo que al principio parecían ser cosas que uno iba a querer ocultar luego resultó sin embargo que podían compartirse.

*Sucedió en el momento de compartir mi experiencia...*

Sí, muchas veces pasa eso. Puede ser que durante el silencio haya un deseo de ocultamiento, pero al cabo de un ratito, con algo de retrospectión, el misterio ya no parece importante.

Bien, dejemos esto aquí y vayamos ahora a otra experiencia. Así que otro rato de inmersión en silencio compartido. Miren panorámicamente y busquen una persona nueva con la que sentarse.

Comenzaremos de nuevo con los ojos cerrados, en una posición de descanso, no sólo físico sino psicológico.

Abandonen cualquier intención de hacer algo en particular.

Intenten tan sólo estar presentes frente a lo que suceda espontáneamente mientras estén aquí.

Déjense ser.

Busquen inspiración en las sensaciones de relajación física para una relajación más profunda de la mente.

Ya que vamos a usar la relajación física como contexto para obtener una relajación más profunda de la mente, concéntrense sobre todo en el cuerpo durante un rato. Suelten la cara, relajen los hombros y la lengua, que tanto se implica en el diálogo imaginario. Cuanto más intenta uno soltar la armadura corporal, más puede hacerse evidente y sutil nuestra armadura psicológica. No es irrelevante relajar las manos y los pies, nuestros «terminales», y en esta relajación es probable que nos sintamos más enteros. No es posible sentir correctamente el cuerpo sin soltar las tensiones automáticas. Cada persona sabe qué tensiones necesita relajar, pero normalmente hay mucha contracción en el área respiratoria; la contracción del diafragma necesita relajarse. Los músculos abdominales necesitan relajarse. Si uno suelta la barriga se hace más fácil encontrar

el centro de uno mismo en un sentido más sutil que el meramente físico.

Ahora, cuando abran los ojos les voy a pedir que pongan atención en mantener esa actitud de «no hacer» mientras llegan las impresiones visuales, pero todavía no miren directamente a la cara del otro. Comiencen mirando el vientre de su compañero. Comprueben si les es posible permanecer en el mismo estado mental de relajación y paz cuando abran los ojos. Y mientras las impresiones visuales llegan a los ojos no se dejen llevar por la respuesta habitual de poner una expresión especial frente al otro. Cuando se está delante de otro, o frente al mundo, generalmente no se está relajado, no se está en la actitud en la que se queda uno dormido por la noche, y sin embargo les estoy pidiendo que se aproximen a ese descanso de regeneración parasimpática que precede al sueño, y no que no intenten nada. Dejen que sus jugos internos circulen y que todo se ponga en su sitio por sí mismo. Dejen que la mente se reorganice por sí misma según su sabiduría y necesidades internas. Estamos buscando un estado comparable al de estar en el útero materno y, sin embargo, con una ventana abierta al mundo exterior. Un estado de no necesitar adaptarse a nada.

Comiencen ahora a abrir los ojos, manteniendo aún ese estado regresivo, ese estado de no-esfuerzo que es una relajación no sólo del cuerpo sino también de los sentimientos y de la mente conceptual. Un estado de no tener que pensar, tal como uno se deja hundir en el sueño aparcando todos los pensamientos para mañana. Ya no hay nada más que hacer hoy. Y lo hacemos mientras estamos mirando el vientre de la persona que está en frente a nosotros.

Y en ese estado de silencio mental dejen que la mirada suba muy lentamente hasta el plexo solar y luego hasta el corazón. O más bien a lo que en las tradiciones espirituales se llama generalmente el corazón, en el centro del pecho.

Y permítanse ser un idiota delante del otro. En la vida ordinaria siempre tenemos que ser inteligentes, capaces, y saber cómo enfrentarnos a las situaciones, cómo manejarlas conforme ocurren, estar preparados, y la experiencia del silencio compartido no resulta muy familiar para nosotros. Permítanse estar simplemente ahí, «como un tonto», es algo que pertenece al ámbito de la mayor intimidad.

Eleven ahora la mirada al cuello del compañero, continuando en la misma actitud de tener la mente vacía, como estaría un idiota.

Con la cabeza vacía pero con plenitud en el vientre, mientras dejan el peso del abdomen caer dentro de la pelvis, continúen con la tarea de no pensar y de relajar los músculos y la mente.

Eleven ahora la mirada hasta la boca del compañero; y más arriba, hasta la nariz.

Pueden haberse dado cuenta de que necesitan de una atención sostenida a fin de alcanzar un estado de quietud interior.

Y pueden usar la respiración como recordatorio; cada vez que dejen salir el aire dejen también irse todo el contenido de la mente.

Y les voy a pedir que relajen el enfoque visual, de modo que en vez de mirar a un punto de la cara del compañero miren, más bien, alrededor de su cara.

Exploren un modo panorámico de mirar, y podrán notar que este modo de ver evoca un estado interior especial.

Es un soporte adicional para la actitud de no-hacer.

Es más fácil callarse interiormente si miran, no a un punto o a otro como en el modo diario de mirar las cosas, que es una manera utilitaria de intentar buscar algo o de hacer algo, sino con una mirada perdida en el infinito.

Pueden incluso imaginar que están en el centro de una esfera, mirando en todas las direcciones.

Persistan un poco más en ese intento de simplemente estar ahí, perdidos en el infinito, sin hacer nada.

Simplemente estén presentes, no busquen otra cosa que la simple presencia.

Sin intentar tampoco nada en relación con el otro.

De todos modos, el silencio interior será contagioso.

Convertirse en nada es algo realmente valioso que podemos ofrecernos el uno al otro.

Así que déjense vaciar mientras permanecen en una relación silenciosa.

Dense cuenta de la mirada del otro sin alterar la propia mirada panorámica. Cuando permanecemos sin

hacer nada frente al otro puede suceder algo, a través de la mirada, que no buscamos.

De nuevo, dejaremos un tiempo cortito para compartir la experiencia.

Quisiera oír ahora algo de esta experiencia.

Ésta ha sido completamente diferente de la anterior. Había mucha paz interior, y mucha más intensidad. Y me sentía mejor.

Yo fui capaz de dejarme simplemente ser.

Yo tuve la sensación de que algo explotaba dentro y salía afuera, eran sentimientos, y había más energía en el aire.

Para mí, la sensación era de vacío y de espacio.

Ha sido una sensación de gran calma y sublimidad.

Para m, ha resultado curioso que, al compartir la experiencia con otro, justo cuando ella sentía que yo estaba muy distraído, en realidad tenía una conciencia muy aguda de todos los detalles.

Para mí ha sido una experiencia de ser inútil.

Para mí, sucedió con la respiración, cuando miré el plexo solar del otro, parecía que era el mío. Me gustó sentir que estábamos respirando al mismo tiempo. Y pareció que me relajaba más, como si el hecho de estar sintonizado hiciera la relajación más intensa.

*Yo sentía más la boca y la nariz, y tenía ganas de sonreír.*

A veces cuando estás en el purgatorio no eres consciente de tu propia sonrisa. Los que están en el purgatorio, no importa cuán separados estén de su meta, están también sonriendo. Pero puede ser otro quién sea más consciente de ello.

*Yo he experimentado la sonrisa de un modo diferente porque sentía una circulación de energía entre nosotros. Yo la doy y la recibo de un modo muy fluido, y cuando cerré los ojos, justo antes de compartir, he visualizado claramente ese flujo de energía como si estuviese circundada por una sonrisa.*

Lo vamos a dejar aquí. Ahora quiero demostrarles otra manera de trabajar, en la que la que el énfasis se pone en la atención simultánea a diferentes campos de conciencia. Vamos a cultivar la atención panorámica no sólo respecto a la mirada, sino en un sentido más amplio.

Para comenzar, busquen compañero para otro tiempo de silencio compartido.

Una vez más, comenzaremos con los ojos cerrados; la columna recta y, no obstante, en descanso. En un estado de ser sin esfuerzo y atentos a lo llegue a través de los oídos.

Atiendan simultáneamente al cuerpo y a la respiración, inseparable del cuerpo en descanso, y del canto que nos llega de la puerta de al lado.

Cuando abran los ojos esta vez, mantengan la atención en el cuerpo y en el canto, al tiempo que toman contacto visual con la persona de enfrente.

La tarea es mantener un contrapunto continuo del cuerpo con sensaciones visuales y auditivas, en un estado de profundo descanso.

Dejen que todo suceda por sí mismo.

Dejen ir y venir a los sonidos.

Vienen impresiones a los ojos y cumplen su función sin que tengan que hacer nada al respecto. Dejen al mundo ser como es y que funcione sólo.

Ahora que el canto es más suave, atiendan panorámicamente a todos los sonidos que puedan llegar del entorno; quizá un motor en la distancia, y dentro el canto, voces de mujeres y de hombres.

Y dejen que los ruidos de una u otra parte de la sala formen parte de lo que oyen.

No dejen que la atención descansa en nada en concreto, ni dejen que la conciencia auditiva o corporal distraiga su atención de lo que ven.

No permitan que la persona de enfrente se vuelva borrosa, intenten por el contrario mantener una imagen clara— pero sin distraerse de las sensaciones de los pies o de la respiración.

Concéntrense especialmente en relajar la mitad inferior del cuerpo —las piernas.

Si han logrado simultanear la conciencia de ver, sentir y escuchar, pueden entonces plantearse las preguntas «¿Quién es el que está mirando?» «¿Quién es el que está sintiendo?» «¿Quién es el que está escuchando?»

Vuelvan la conciencia hacia el centro de sí mismos. Intenten ser conscientes de la propia conciencia.

Mientras estén en contacto con el mundo, mientras estén escuchando y mirando, permanezcan al mismo tiempo indagando «¿Quién es el que percibe?». Están buscando una respuesta que quizá no pueda ponerse en palabras, pero la pregunta tendrá su fruto.

Ésta es una invitación a estar en contacto con el núcleo esencial de la mente. Durante el próximo tiempo de silencio investiguen qué hay ahí, en el centro.

Una vez más haremos un hueco para un breve periodo de compartir experiencias y despedirse.

Estoy interesado en la cosecha.

Yo he tenido una experiencia muy bonita. Es la primera vez que he trabajado de este modo. Cuando Claudio dijo «¿quién está mirando?» sentí por vez primera que éste era un estado donde no había nadie. Y mi compañero sintió lo mismo. No había nadie que estuviera mirando. Era muy conmovedor. Algo muy nuevo, muy diferente.

*Yo he tenido una experiencia muy fuerte en el momento de averiguar «¿Quién está mirando?» Una sensación de subida y bajada, como una montaña rusa. Había un sentimiento de terror y placer, y de no ser capaz de hacer otra cosa que dejarme ir. Fue una experiencia muy fuerte, soltar y verme allí.*

*Todavía no estoy muy seguro sobre esto, sobre quién. Sentí como si algo se abriese y había un espacio a través del que yo deseaba mirar, y al estar mirando cesé de mirar. Era*

*como ir muy lejos en un instante, y ver sin ver. Y lo que vi era muy familiar; un espacio que sabía conceptualmente que existía, pero nunca había alcanzado y ahora era tangible para mí.*

¿Sabías que existía qué?

Que podía haber una fuente original, y que esa fuente puede salir a través nuestro.

*Yo he sentido que no estaba haciendo nada en absoluto, y me sentí perplejo. Y cuando pregunté «Quién», era como algo que no conozco, pero con una sensación de entrar en el dolor. Me asustó un poco. Como si hubiera otro algo dentro de mí de lo que no tenía imagen.*

Circula el mito de que la experiencia de vacío es la misma para todos, pero en cuanto a hasta qué punto nos vaciamos, lo que sucede es lo que tiene suceder, y es diferente en cada momento para cada uno. Para uno puede ser experimentar el dolor, y para otro puede ser una experiencia cumbre. Y no hay sólo una clase de samadhi, sino quizá millares. Ibn' Arabi, gran sufi español (cuya casa traté de encontrar el año pasado en Lorca, cerca de Murcia, pero resultó que ninguno a los que pregunté sabía de su existencia) dice que las experiencias espirituales son irrepetibles. Creo que es importante tener eso en cuenta. En todo momento encuentras aquello que te toca encontrar, y si bien hay algo universal sobre la experiencia del Espíritu, hay también una particularidad que le es intrínseca.

Bien, hay tiempo todavía para explorar otra dimensión, otro aspecto de la meditación. Busquen una vez más un compañero de viaje.

Comiencen con los ojos cerrados, sin hacer nada, en una disposición de completo descanso.

Tomen contacto con las sensaciones de cansancio que pueden estar sintiendo a estas alturas de la reunión —pues la atención conlleva gasto de energía— hasta el punto en que se sientan cansados, permítanse descansar. Aprovechen la oportunidad de descansar tan profundamente como puedan. No intenten hacer otra cosa que descansar.

Les voy a guiar en un trabajo de intención. Mantengamos una intención amistosa hacia nosotros mismos desde la que nos deseemos todas las cosas buenas de este mundo y del otro.

Les propongo que pongan la atención en una intención que ya existe, pues todos deseamos la felicidad. Simplemente, concéntrense en ese deseo que es parte nuestra: un deseo de felicidad.

Con respecto a las cosas de este mundo, y también a la esfera de otros mundos, deseemos para nosotros el bien supremo. Y mientras deseamos para nosotros las cosas buenas de esta vida impermanente además del bien permanente, averigüemos si en nosotros existe alguna objeción a esto, alguna reserva.

A veces la gente encuentra más fácil desear cosas pequeñas, pero no así la felicidad completa. Al tratar de desear a alguien el bien total, puedes encontrar que esto tropieza, por ejemplo, con un tabú.

Así que miren a ver si hay algún «pero», algún límite.

Y luego comprueben si pueden ir un poco más allá de su propio límite, en un acto de autobendición. De

solidaridad consigo mismo. Sientan que es legítimo desearse la felicidad espiritual y mundanal.

Y cuando abran los ojos, les voy a pedir esta vez que continúen haciendo lo mismo al mirarse mutuamente a la cara. Es decir, en presencia del otro van a continuar practicando este acto aparentemente egoísta de desearse todas las cosas buenas de este mundo y del otro; desean para sí mismos la felicidad mundana y el éxito espiritual: éxito en el viaje espiritual. Aspiren al éxito en el desarrollo espiritual.

Abran los ojos, si no lo han hecho, y mientras continúan en la solidaridad consigo mismos, exploren cualquier objeción que pueda surgir, cualquier vacilación o cualquier vergüenza, al desearse a uno mismo cosas buenas en presencia del otro. Y ahora hagan lo mismo mientras además extienden deseos similares hacia su compañero.

De lo que se trata ahora es de desear felicidad espiritual y material al mismo tiempo para uno mismo y para el otro. Esto es equivalente a decir: «Que Dios nos bendiga». Una vez más, observen cualquier interferencia, cualquier objeción que pueda surgir en la mente de cara a este intento de bendecirnos uno al otro.

Puede que no sea siempre tan fácil desearle el bien supremo a otro. Uno puede quizá creer implícitamente que en el mundo espiritual como en el material no hay energía suficiente para todos, que si estás deseándole el bien a otro puedes estar privándote tu mismo o a algún otro. Observen simplemente cualquier resistencia a esta intención benéfica, y cuando la encuentren procuren trabajar contra ese límite.

Intenten ir algo más allá, y vean qué ocurre.

Exploren hasta donde sea posible, convirtiendo este ejercicio en una ocasión para la bendición.

Sabiendo que todas las culturas han conocido que esto cae dentro de la capacidad humana, y parece que puede tener consecuencias, aprovechemos semejante oportunidad para extender nuestra intención relativa al «Que Dios nos bendiga» a un horizonte más amplio —el horizonte de esta sala. Más allá del compañero con quién están sentados, y mientras continúan derramando sobre sí mismos y sus compañeros esta intención benéfica, extiendan también la misma a todos los que llevan a cabo este ejercicio en el interior de estas paredes, irradiando dicha intención en el espacio de esta sala. Pienso que la música que viene de la sala de al lado suministrará un buen apoyo para esta aspiración.

Si sienten que les resulta fácil irradiar amor dentro de los límites de esta sala, pueden aprovechar el vehículo del sonido para ir un poco más allá, e incluir la presencia imaginaria de aquellos con quienes puedan tener algo pendiente, algo que perdonar, alguna compasión que extender.

Observen una vez más sus límites, y sus objeciones. Puede que sientan que no es justo perdonar y, sin embargo, pueden averiguar qué ocurre si dejan de lado la sensación de injusticia durante unos pocos segundos.

Y ahora, con el apoyo de esta experiencia de bendición hacia uno mismo y hacia la persona con la que están sentados, traten de irradiarla aún más lejos, e incluyan un horizonte más amplio. Seamos ambiciosos y tra-

temos de extender nuestra intención al horizonte del punto geográfico en que estamos, incluyendo la ciudad de Toledo y a todos los que estén en ella, a los que no conocemos.

Quiero invitarles a mantener, al menos como hipótesis de trabajo, que esta meditación en grupo no va a ser indiferente, que este grupo providencial de buscadores que ha luchado tanto en sus vidas quizá tiene la capacidad de donar a la ciudad de Toledo un regalo invisible. Demos a sus habitantes unos pocos minutos más de nuestra concentración, para que ellos puedan también conocer la condición bienaventurada de un corazón abierto, y puedan conocer mayor felicidad; para que puedan ser capaces de trascender la propia ambi-valencia y resentimiento de la niñez, y llegar al amor.

Y ahora saltemos al infinito. Aunque esto pueda resultar demasiado, a veces lo aparentemente imposible puede, en un momento de gracia, convertirse en un logro. Imaginemos que nuestro mundo es sólo uno de los innumerables mundos, y que no sólo en la Tierra sino en innumerables galaxias existen seres conscientes; dejemos que nuestra imaginación irradie nuestra bendición hacia todos los seres de los innumerables mundos del espacio infinito y en todas las direcciones. Vean si su irradiación toca algo en la distancia. Noten si los rayos invisibles que emanan de su corazón llegan a otros seres. Puede que sientan algún tipo de reciprocidad, que ustedes mismos son receptores de bendiciones distantes.

Voy a permanecer en silencio mientras continuamos trabajando en la expansión de nuestra capacidad amorosa hacia todos los seres.

## CAPÍTULO 6

### AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE LA ASOCIACIÓN LIBRE EN UN CONTEXTO MEDITATIVO: UNA PROPUESTA TERAPÉUTICA Y EDUCACIONAL

#### 1) Introducción

**A**demás de extender la meditación a situaciones de contacto interpersonal silencioso, a lo largo de los años he explorado y mejorado diversas aplicaciones de la meditación a situaciones interpersonales que suponían alguna forma de comunicación verbal. Ya he dado cuenta de alguna de estas técnicas en «*Gestalt Therapy/Attitude and Practice of an Atheoretical Experientialism*»<sup>1</sup>: «el continuum de conciencia en un contexto meditativo», una versión perfeccionada del ejercicio básico de la terapia Gestalt en el que la persona verbaliza lo que le pasa omitiendo del discurso la descripción de recuerdos, anticipaciones y reflexiones. En este capítulo me centraré en el perfeccionamiento (a la luz de la meditación) del ejercicio, desarrollado por Freud, que habría de ser hilo conductor y vehículo del proceso psicoanalítico.

---

1. Por Claudio Naranjo. Gateways/IDHHB, Inc. Nevada City, 1993.

El psicoanálisis podría describirse mitad como asociación libre y mitad como interpretación. Si por asociación libre queremos decir el intento de expresar sin censura lo que nos viene a la mente cuando no la dirigimos intencionadamente hacia un objeto o meta específicos, la estrategia esencial del psicoanálisis puede explicarse como el intento de comprender las resistencias que surgen cuando se intenta aplicar la asociación libre.

Ferenci, discípulo inicial y asociado de Freud, sugirió que la capacidad para la asociación libre puede tomarse como criterio del éxito y terminación del psicoanálisis; en esto la asociación libre es similar a varias técnicas de meditación: mientras para el aprendiz ésta es de hecho un entrenamiento en la meditación, la capacidad para meditar es resultado de la práctica. En un caso, pues, como en el otro, entonces, un ejercicio es tanto el camino como el objetivo, y la técnica es considerar el objetivo como el camino.

Comencé a experimentar con la asociación libre en un contexto meditativo en 1968 cuando era un asociado-residente en el Instituto Esalen. Ya sentía yo entonces que había iniciado algo realmente útil, y sin embargo, tras unos treinta años de experiencia, sigue aumentando mi aprecio por el método. Pienso que, con algo de supervisión y de dirección, los resultados de esta técnica compiten favorablemente con los de la psicoterapia en manos inexpertas o poco dotadas (es decir, las de muchos). Asimismo, he constatado que el proceso resulta muy valioso en la formación de psicoterapeutas.

Seguramente el hecho de que la psicología humanista surgiese como reacción a las limitaciones del psi-

coanálisis, explica que la valiosa y seminal técnica de la asociación libre no fuera tenida en cuenta en su ecléctico repertorio. Considerando los inicios psicoanalíticos de mi propia formación terapéutica, resultaba lógico que explorase su utilidad en situaciones de grupo. Había sin embargo un estímulo adicional en torno a esta técnica y a otros estudios relacionados con la meditación como trasfondo en situaciones de comunicación verbal: la descripción de algunas sesiones de psicoterapia que hizo Ram Dass a la vuelta de la India en los años sesenta, donde realizó un peregrinaje que cambió su vida. En estas sesiones, se abstuvo de intervenir a excepción de la escucha silenciosa mientras repetía interiormente el mantram *Ram* como medio de invocar lo divino, y le parecía estar logrando algo útil. Mi reacción fue positiva: yo estuve dispuesto a creer que un estado espiritual pudiera ser contagioso y afectar favorablemente la consideración de temas interpersonales; por otra parte, me preguntaba si la repetición de un mantram era la forma de meditación más adecuada para una situación de escucha. Con el tiempo, desarrollé en su lugar varias aplicaciones de plena concentración y de no-hacer, y al final dediqué atención especial a la técnica de focalizar en la calidad de ser del otro, en un espacio determinado (como he descrito en «*Gestalt Therapy*»).

Hay dos elementos en la asociación libre: uno es el dejarse ir (o «ir con la corriente»); el otro, la atención.

En la psicoterapia psicoanalítica actual se pone énfasis en la espontaneidad (al menos mediante la advertencia de no censurar). No obstante, creo que la asociación libre puede enriquecerse a la luz de una comprensión de la meditación y fomentar no sólo una sutil es-

pontaneidad sino también la conciencia aguda que requiere la sutileza y la estructura multi-estratos del proceso de pensamiento. Si además procuramos estar «centrados» mientras nos dejamos ir con el flujo del pensamiento, el ejercicio de «simplemente decir sin censura lo que viene a la mente» se convierte en la comunicación de la observación del pensamiento desde una posición de neutralidad. Esto podría representarse por medio de la imagen de observar el flujo de la mente desde un tranquilo estado de desapego. Pienso que en un ejercicio donde se simultanea la quietud con el fluir, sucede que, por un lado, cuanto más se entrega la mente a su espontaneidad, más se fomenta un tipo de atención que es a la vez panorámica y centrada. Por otro lado, la estabilidad mental obtenida a través de la atención panorámica crea una condición de permeabilidad que fomenta el flujo espontáneo.

Si bien, obviamente, se da importancia a la neutralidad en el psicoanálisis, lo que nos interesa es la expresión de esa neutralidad en el comportamiento del analista. Mi propuesta sería la de desarrollar una neutralidad más profunda como parte del ejercicio de libre asociación en sí mismo —es decir, no tanto neutralidad de comportamiento como neutralidad frente a la propia experiencia. No una neutralidad indiferente, sin embargo, sino aquella en la que el silencio es compatible con cualidades tales como la calidez apreciativa y el humor.

No obstante, al usar la expresión «contexto meditativo» en la descripción de la técnica he querido decir que hay algo más que una mera intención meditativa en

la persona que comparte el flujo de su pensamiento. La situación interpersonal implica además una «escucha meditativa» por parte de aquél a quién se dirige la comunicación. A medida que el ejercicio se desarrolla puede ser apropiado hablar de un «campo meditativo» en el que se produce la asociación libre: se puede verificar vivencialmente que un individuo en meditación parece emanar un «aura» que da a su silencio cierta cualidad, así mismo comprobable de forma subjetiva. Pues hablar ante alguien cuyo silencio viene únicamente de una indiferencia superficial no es lo mismo que hablar ante alguien en un estado de recogimiento tranquilo o de neutralidad profunda. Ante tal «silencio noble» no caemos en trivialidades ni banalidades, del mismo modo que en otros momentos podemos percibir un nivel más elevado de conciencia como un silencio desafiante ante el que no resulta fácil mentir.

Para documentar este uso de la «asociación libre en un contexto meditativo», recorro ahora a la transcripción de una serie de sesiones de terapia de grupo paritario que dirigí en determinada ocasión. Aunque éstas sesiones comienzan con la práctica del ejercicio sin más (y el terapeuta permanece en silencio a lo largo de toda la sesión), ciertas intervenciones serán exploradas por el que desempeña el rol de terapeuta. Tomando en cuenta esta característica del proceso, además del hecho de que los ejercicios de libre asociación son sólo parte de un programa más amplio, la consideración de esta transcripción me ha impulsado a cambiar mi propósito inicial. En lugar de limitarme a describir un perfeccionamiento de la técnica de libre asociación, me referiré también a la pedagogía que he desarrollado en la cual se prepara a

los participantes para el ejercicio de libre asociación con sesiones de meditación individual e interpersonal. Así mismo, sin pretender explicar la estructura ni la motivación del Programa SAT-en-España (de cuya sesión de 1991 formó parte el material citado), aprovecho la oportunidad para manifestar al menos mi impresión de que, al combinar la meditación y el «laboratorio de asociación libre» en un curso vivencial sobre la psicología de los eneatis, se crea un proceso rico y poderoso.

## 2) SAT en España

Éste es el nombre de un programa de desarrollo psico-espiritual y profesional que creé hace algo más de diez años y del que forman parte los elementos más arriba mencionados. En concreto, el resto de este capítulo constará en su mayor parte de una transcripción correspondiente al primer módulo de dicho programa.

Durante el primer módulo o segmento de este Programa de Verano de tres años, las actividades hasta ahora mencionadas se desarrollaban paralelamente a una variación del enfoque terapéutico ideado originalmente por Robert Hoffman y que se suele conocer como el «Proceso Fischer-Hoffman»: un viaje a los recuerdos de la niñez centrado primero en la experiencia del dolor y la rabia, para pasar más tarde a la comprensión, la compasión y el perdón. En la estructura cuádruple del programa, el Proceso HN<sup>2</sup> y la Psicología de los Eneatis se complementan en sus respectivos enfoques «longitu-

---

2. Originalmente el Proceso «HFN», que sugiere tanto el nombre de su responsable visible como del Dr. Fischer (a quien Hoffman atribuía una inspiración espiritual); la designación cambió a «HN» por razones que no sería de interés explicar aquí.

dinal» frente al enfoque «horizontal» o trans-seccional, así como en su orientación hacia el pasado y hacia el presente. La meditación sirve para introducir el desapego en este doble proceso terapéutico, y las sesiones de meditación- en-relación sirven como puente para transferir la experiencia meditativa al campo interpersonal y psicodinámico. El laboratorio de asociación libre contribuye a la elaboración no sólo del material de la niñez y del *insight* caracterológico, sino también a la experiencia presente de la vida en comunidad.

Los diversos ejercicios de libre asociación, en los que, como he mencionado, quien escucha interrumpe su propio silencio con diversas intervenciones (que van desde hacer preguntas a compartir *insights*) constituyen la introducción de un entrenamiento práctico en terapia durante los tres módulos anuales del Programa SAT-en-España.

Los ejercicios de libre asociación se complementan con trabajos de grupo y debates, terminando el proceso con una sesión final de integración y evaluación.

Nunca repito las descripciones ni la secuencia exacta de los ejercicios, pero más que entrar en generalidades resultaría más ilustrativo dar un ejemplo específico. Por tanto, paso ahora a dar a conocer los extractos de transcripciones del año 1991 que incluyen meditaciones interpersonales, seis reuniones de asociación libre, ejercicios de entrenamiento terapéutico, algunas de mis «mini-conferencias» y diversas respuestas a preguntas de participantes.

Antes, quisiera explicar el procedimiento seguido para los emparejamientos paciente / terapeuta: aquí las parejas, más que actuar mutuamente como terapeuta y paciente el uno para con el otro, adoptan roles asimétricos. Se crea una cadena en la que cada persona es paciente de uno de sus vecinos y terapeuta de otro (lo que requiere cambiar de compañero en cada turno). Para mi satisfacción he comprobado que esta situación asimétrica propicia mayor transferencia, mejor terapia, y ofrece una oportunidad valiosa para comprender la actuación del ego en la relación terapéutica.

Aunque no incluyo la secuencia de los ejercicios de meditación que acompañan a los aspectos interpersonales que menciono, si comentaré que fueron variaciones de *vipassana*, y que los tres estadios sucesivos del Programa SAT-en-España comprenden la tradición Theravada, el Zen y prácticas Nyingma respectivamente.

### **3) Meditación interpersonal preparatoria**

Mi presentación de la meditación interpersonal comenzó, como de costumbre, con un período preparatorio de meditación individual en el que los participantes se sientan uno frente al otro con los ojos cerrados, ponen su atención en la respiración, sueltan la tensión muscular y quedan en paz buscando silenciar la charla mental.

Sigue luego una transición al primer ejercicio interpersonal: «comprueben hasta qué punto pueden dejar que su estado de paz y silencio no se altere cuando abran los ojos, de modo que sea mínimo el cambio entre mantener los ojos abiertos o cerrados».

Ahora, prepárense para abrir los ojos mientras continúen en ese estado neutral sin ningún esfuerzo, en ese estado regresivo, descansado —cómo quieran llamarlo— que es más fácil de mantener con los ojos cerrados.

Cuando los abran, pues, continúen en relajación y no se miren a la cara al principio.

Miren, más bien, en dirección al pecho del compañero.

O, mejor dicho, contemplan sin mirar. Dejen que el mundo venga a ustedes, dejando entrar las impresiones visuales sin tener que hacer nada con ellas.

Ahora comiencen a abrir los ojos.

(Minutos más tarde)

Mírense a la cara ahora, pero siempre en una actitud de no tener que hacer nada con lo que vean.

Simplemente dense cuenta el uno del otro, sintiendo la presencia del otro, permanezcan en completa libertad, dense permiso para estar físicamente en descanso. Relajen la cara y traten de permanecer mentalmente en silencio.

No se dejen distraer de sí mismos mientras ponen la atención en el otro. Ante todo sigan presentes. Sería difícil explicar qué es eso que llamamos «estar aquí» o «simplemente ser». Va más allá de ver, más allá de oír, más allá de sentir el cuerpo. Tiene que ver con saber que uno existe, pero sintiéndolo más que sabiéndolo intelectualmente. Saberlo a través de una percepción directa del ser que está más allá de la sensación, el pensamiento o incluso el sentimiento.

#### 4) La escucha como ocasión de práctica meditativa

Pasemos ahora al ejercicio de escucharnos uno a otro. Propongo que, más que pensar en lo que se está diciendo, experimenten cultivando simplemente un estado de presencia en libertad; sin tratar de hacer nada aparte poner atención a estar ahí, a intensificar la presencia ante lo que se ve, se oye y se siente.

La tarea del que habla será la de auto-explorarse en una situación de relajación física y pensamiento espontáneo compartido: llegar a conocerse mejor a sí mismo a través de lo que la asociación libre traiga a la conciencia. En otras palabras: observar lo que espontáneamente sube a la superficie del pensamiento —recuerdos, planes, fantasías, etc.— y quizá de vez en cuando compartir algún *insight* espontáneo promovido por esa observación continuada del presente.

Pero ahora vamos a introducir una variante importante en la técnica de libre asociación: mientras el ejercicio usual consiste en compartir lo que pasa por la mente con un mínimo de censura, ¡vamos a permitir la censura! Sólo que en tales casos el que habla reconocerá: «Ahora estoy censurando», o «Ahora estoy teniendo un pensamiento que prefiero no compartir», o «Ahora me voy a callar hasta que llegue un pensamiento que me sea más cómodo revelar», etc.

En lugar de interrumpirse al pensar que no sienten suficiente intimidad para compartir, sólo quédense callados; pero sigan en contacto con su propio proceso de pensamiento, de modo que la situación básica continúa siendo la de observar el pensamiento y compar-

tirlo —sólo que la libertad para ocasionalmente no compartir tiende a proteger la espontaneidad del pensamiento y aumentar la conciencia. Y, por supuesto, observando la resistencia a compartir seguramente llegarán a comprenderse mejor a sí mismos y a su neurosis.

La labor del que escucha será simplemente una continuación de la meditación interpersonal ya descrita: mantener en la situación de contacto una actitud de presencia relajada y atenta.

### **5) Un perfeccionamiento de la libre asociación: pensamiento y experiencia**

En esta segunda ocasión vamos a introducir un detalle nuevo. El que habla va no sólo a concebir el ejercicio como el seguir el flujo del pensamiento, sino, en cuanto le sea posible, estar en contacto con lo que ocurre en lo emocional también, y a informar sobre sus sentimientos de vez en cuando. Ya sea al hablar sobre lo que pasó ayer o de lo que vaya a pasar mañana, ya se refiera a una escena con el padre o a algo visto en el cine, mantengan contacto emocional en el presente con la situación de estar hablando, e incluyan de vez en cuando una referencia a sus emociones actuales mientras comparten lo que ocurre con sus pensamientos. Así, pueden decir de vez en cuando cosas como: «ahora me estoy sintiendo incómodo delante de ti», o «este momento me parece artificial», o «en este momento me preocupa como vas a juzgarme», o «ya no me interesa continuar esta línea de pensamiento»...

Es un hecho muy conocido (y ampliamente reconocido después de la aparición de la terapia Gestalt) que las situaciones no terminadas nos persiguen como fan-

tasmas. Si uno no tuviese situaciones del pasado sin resolver, estaría mucho más interesado en el presente. Cuando los problemas de la niñez no han sido totalmente digeridos, todo lo demás se queda sin terminar también; situaciones importantes inacabadas de los primeros años tienen como consecuencia el que todo lo demás se viva de forma parcial.

Cuanto más se permita a la mente ir a donde ella quiera, más gravita ella hacia cosas que necesitan ser procesadas, cosas que requieren atención. Y mientras en la vida real el pasado resulta un gran lastre, en la situación terapéutica es algo de gran valor; el hecho de que la mente se vuelva espontáneamente hacia los temas que necesitan ser resueltos supone un gran potencial. Se desarrolla un proceso orgánico conforme uno pasa de un tema a otro, clarificando las cosas poco a poco hasta que emergen temas cada vez más fundamentales.

Según esto, pues, la situación de libre asociación es una invitación a soltar aquello que tiene significado para uno. No se trata de constreñir la mente («el yo de todos los días») a las cosas que uno debería tener presente; ni siquiera de limitarla al presente, sino de confiar en el proceso espontáneo que surge cuando se le permite ir donde ella quiera.

Perls, que solía decir que le había «dado sus mejores años al psicoanálisis», abrió un camino diferente y terminó prefiriendo usar, en vez del ejercicio de libre asociación, lo que al principio llamaba «concentración en el presente». Humorísticamente se refería a la libre asociación como disociación libre, pues era muy consciente de cuán fácilmente (voluntaria o semi-conscientemen-

te) puede convertirse en evasión. Sin embargo pienso que se apresuró al descartar este método, y sugiero que al mismo tiempo que dejen su mente en libertad comunicando lo que sucede durante el proceso, también observen las defensas que movilizan en dicho proceso.

## 6) Un examen retrospectivo de las resistencias

Pasemos ahora a considerar retrospectivamente su experiencia de libre asociación. Quiero invitarles a todos los que acaban de hablar a preguntarse qué defensas movilizaron a la hora de dejar fluir la mente o de comunicar sus contenidos.

Los tipos de defensa son inseparables de las formas del carácter. Algunos encontrarán, una y otra vez, que se están poniendo una máscara más que atreverse a ser como son. Otros tendrán ocasión de ver, ante todo, su miedo. Para otros el problema será una especie de adormecimiento: parecería que están llevando a cabo el ejercicio de acuerdo a las instrucciones, pero es como si no estuviesen realmente presentes, o como si todo fuese demasiado mecánico. Los hay cuya experiencia fluye fácilmente pero las palabras les distraen de su proceso interior en vez de servirles para ahondar en el mismo; pese a su facilidad de expresión, pueden descubrir que usan las palabras como una cortina de humo. No necesito enumerar todas las variantes: una forma de resistencia es el control exagerado, otra un exceso de distracción del núcleo de la propia experiencia, de modo que el flujo mental se convierte demasiado en espejo del entorno. Dedicuen algún tiempo a examinar el tema, dialogando con la persona que ha estado escuchando en silencio.

## 7) Una forma diferente de escucha meditativa

De nuevo quiero proponerles una breve experiencia de silencio en diadas. Una experiencia de contacto. Una breve demostración silenciosa de una actitud diferente que será mantenida luego por los que desempeñan el papel de oyentes.

Hemos estado trabajando sobre la presencia —sobre el significado de «yo estoy aquí»— y ahora les invito a centrarse en el significado de la presencia del otro. Aún en la meditación con objeto, cuando la persona no está delante de usted puede que ese objeto se vuelva más real, se vuelva vivo, por así decirlo. El objeto no es entonces totalmente un objeto pues toma, hasta cierto punto, una calidad de sujeto. Ya no es una «cosa». Pero si esto es algo que puede suceder con un mantram o la imagen de una deidad, sucede mucho más aún con una persona viva.

Entonces, esta vez voy a proponer que hagan justo lo contrario de lo que estaban haciendo durante el ejercicio previo. O, más bien, algo recíproco: en vez de practicar una intensificación del significado del «yo estoy aquí», concéntrense tanto como puedan en la existencia del otro como persona; como alguien que no sólo está ahí como un objeto sino como un ser vivo consciente, y como una conciencia que le está mirando. Citando a Antonio Machado:

«El ojo que ves  
no es ojo porque tú lo veas;  
es ojo porque te ve.» *Proverbios y Cantares*

Esta capacidad de ver al otro como sujeto es algo en lo que entramos y salimos, hasta cierto punto. A veces la gen-

te nos parece que está viva, a veces parecen moverse como cosas. Buber ha filosofado sobre esto en su hermoso libro «I and Thou»<sup>3</sup> y creía que el factor salvador para la especie humana sería que pudiésemos descubrir y sentir la tu-idad. El «Yo» que ve al «Tú» no es el «Yo» que ve cosas.

### **8) La asociación libre como ocasión para analizar el carácter**

Ahora propondré a los que les toca hablar que combinen la libre asociación con una reflexión sobre el tema de su propia personalidad o carácter. Mientras llevan a cabo el ejercicio de libre asociación van a mantener en mente todos los recuerdos o escenas de la vida que vengán al pensamiento y que impliquen roles específicos, modos particulares de estar en el mundo y rasgos diversos de personalidad. Al pasar de un pensamiento a otro en la cadena asociativa, intercalen algunas observaciones respecto a la propia personalidad tal como se refleja en el espejo de la libre asociación, por así decirlo. Permítanse, por ejemplo, cierta reflexión sobre la similitud que pueda existir en las relaciones o la actitud hacia distintas personas de su pasado o presente. Ya he propuesto que usen la libre asociación como ocasión para reflexionar sobre ustedes mismos; ahora profundizamos un poco más y les sugiero que utilicen los pensamientos emergentes para observar cual es su carácter y qué los mueve.

### **9) Escuchar y hacer preguntas**

Ahora el terapeuta va a observar la voz del otro y sus gestos, procurando mantenerse en contacto con la propia experiencia inmediata más que con los pensamientos.

---

3. *I and Thou*. Martin Buber. Charles Scribner's Sons, Nueva York, 1970.

Sobre todo, buscará no distraerse del ejercicio percibiendo al otro como un sujeto consciente, un «Tú». Además de esto, vamos a introducir un nuevo recurso —que implica un grado adicional de libertad. Vamos a permitir una sola forma de intervención —y va a ser la de plantear preguntas, pero sólo unas pocas. Háganlas con cuidado, esforzándose en no interrumpir el proceso asociativo espontáneo —particularmente cuando sientan que el paciente se está acercando a algo. Úsenlo como una oportunidad de entrenamiento en el arte de hacer preguntas. Tanto el «cuándo» como el «qué» son importantes. Y anoten por escrito las preguntas que hagan. Pues ahora no ponemos ninguna regla respecto a qué preguntas hacer; sólo ser conscientes de lo que hacen, de modo que más tarde podamos comentar el tema y considerar qué categorías de preguntas son posibles y qué había tras las que eligieron hacer. A veces queremos decir algo por medio de una pregunta. A veces somos curiosos y queremos saber más. A veces no entendemos algo que se dijo, y es legítimo buscar una clarificación que, con frecuencia, resulta ser útil también para el que habló.

### 10) Yo y tú

En esta meditación comenzaremos una vez más con los ojos cerrados, dejando cualquier intención de hacer esto o lo otro. Simplemente estando ahí, y siendo conscientes del cuerpo.

Abandonen toda intención, aparte de la de permanecer en un estado de cómodo descanso.

Les voy a pedir que cuando abran los ojos procuren mantener hasta donde les sea posible esta actitud relaja-

da, este estado pasivo y hasta regresivo, no mirando al principio a la cara si no al vientre de la persona que se encuentra delante de ustedes, como para evocar el estado de estar centrado en el propio vientre.

Sólo estar ahí, sin hacer nada, dejando que las impresiones visuales lleguen a los ojos sin tener que hacer nada al respecto, y sin poner una cara especial frente a la persona con quien estén.

Y con la mente en descanso hasta donde les sea posible, en una actitud de no tener que hacer nada, comiencen a concentrarse en la sensación de «aquí». Hasta donde haya pensamiento, dejen que el pensamiento se concentre en ese «yo estoy aquí».

Y ahora combinen este ejercicio con la meditación interpersonal previa, de modo que estén atento al mismo tiempo a su propia presencia y a la del otro; fijándose simultáneamente en el «yo estoy aquí» y en el «tú estás aquí»; o, mejor: «yo soy» y «tú eres»; «yo existo» y «tú existes». El ejercicio puede resumirse simplemente en las palabras «tú y yo».

### **11) Cambio mediante la digestión del pasado**

La libre asociación, que consiste en permitir al pensamiento fluir al tiempo que se comparte la observación en el presente con otra persona, presenta una situación parecida a la de la meditación; a veces propicia una elaboración espontánea de la experiencia cuyo resultado puede ser una actitud nueva, diferente, de cara a algunos recuerdos e impresiones.

Estando en ello, con la atención puesta en el proceso de los pensamientos, puede que llegue en ese momento algo inacabado de nuestro pasado; el karma se hace presente (es así como llamamos a los residuos del pasado, que constituyen una carga ante la que buscamos otro modo de relacionarnos o de acercarnos a ella). Cuando una situación dada emerge —sea de ayer, del año pasado o de la niñez—, puede suceder que la comprendamos de una manera nueva, y en vez de adoptar la actitud usual la afrontemos de una manera diferente, por así decirlo. Quizás reconozcamos que algo no era como creíamos, o tal vez sintamos «¡qué idiota he sido!», o nos disculpemos mentalmente con alguien. Después podemos olvidar el asunto.

Estoy solamente explicitando algo que todos seguramente sabemos: que hay un modo de trabajar sobre nosotros mismos —tanto en esto como en la meditación— y que no es realmente *trabajo*. Un modo de «trabajar» que llega por medio de una actitud permisiva, de una apertura y libertad interiores más que de una manera esforzada y compulsiva de abordar las cosas.

Cuando usamos la situación de libre asociación como espejo para desarrollar la conciencia de nuestra propia «máquina» o pequeño yo, el resultado puede a veces equipararse al concepto tradicional de «arrepentimiento».

Imagino que a la mayoría de los terapeutas no les gustará ese concepto, ya que tal término se ha usado para introducir la culpabilidad en el contexto de una religiosidad autoritaria, pero su verdadero sentido es el que la versión griega del Nuevo Testamento llama *metanoia* -

cambio de mente. Déjenme que les cuente una historia. Es el argumento de un poema escrito por Thomas Moore, que comienza cuando un ángel es expulsado del paraíso. Schumann tomó ese poema como texto para su oratorio «El Paraíso y el Peri». El Peri es un ángel femenino que es arrojado del paraíso hasta que pueda cumplir con éxito la tarea de traer de la Tierra el objeto de más valor. En su primer viaje recoge una gota de la sangre de un héroe que ha sacrificado su vida luchando por sus congéneres. Pero el querubín de la puerta del paraíso le dice que tiene que intentarlo de nuevo, y ella vuelve a la Tierra. En la segunda ocasión trae una lágrima de un amante, una lágrima llena de anhelo de unión con su amada. Pero el querubín de la puerta una vez más le dice que hay algo más valioso que lo que ha encontrado hasta ahora.

Al final de la historia ella trae una lágrima de arrepentimiento, y sólo entonces el querubín le dice que *ésa* es la cosa más importante. Pues sólo podemos volver a nuestro hogar o naturaleza superior a través del arrepentimiento, con el sentido de un cambio, diciendo «no de ése modo, sino de éste».

Y así sucede en el proceso de autoconocimiento. Nos damos cuenta de cosas, reconocemos cosas que no nos hacen felices, hasta que llega un momento en que queda completamente claro que hemos sido tontos, que nuestra forma de funcionar no vale. Y entonces todo comienza a caerse por la borda. Por supuesto el proceso puede traer mucho desagrado con uno mismo, vergüenza y culpabilidad, pero en su llama dolorosa se quema el karma si somos capaces de aguantarla. Y es el desapego ante el

aquí-y-ahora lo que facilita esa llama que abre la puerta a la renuncia del pasado.

Entonces, la simple auto-observación puede conducir al rechazo de uno mismo, a la autocrítica, al aburrimiento; sentimientos que no deben ser desdeñados sino tomarse como signos de un proceso incompleto. Cuando la sensación de estar en el error se hace obvia y se corta lo que nos ata al mismo, tenemos más sentido del humor y podemos reírnos de nosotros mismos.

Los que estén de oyentes, traten la próxima vez de incorporar al ejercicio algo de la situación «yo-tú» que pusieron en práctica la última vez que permanecieron juntos en silencio. Intervendrán de vez en cuando, compartiendo algún *insight*; pero traten de volver a la neutralidad de la actitud meditativa. Evoquen la presencia del otro y la propia, sin perderse en las palabras que oigan ni en su contexto.

Por supuesto, tanto el que escucha como el que habla pueden hacer observaciones de vez en cuando. Después de un recuerdo puede surgir una reflexión sobre ese recuerdo; pero dejen que esta vez sea el testigo quien haga la mayor parte de las reflexiones, al igual que en el psicoanálisis. Más que hablar de «interpretación», no obstante, yo prefiero describir la situación como de «compartir intuiciones» concernientes a lo que le está sucediendo al «paciente».

Al hacer esto es de suma importancia tener mucho tacto, buscando ser mínimamente invasor en la asociación libre. La oportunidad resulta tan importante como la concisión, y recomiendo que el tono de voz y el modo

de poner en palabras las intervenciones no invite a la conversación. Establezcamos también una regla: al recibir tales intuiciones o «interpretaciones», el que habla no se sentirá presionado a expresar acuerdo ni a discutir (para probar que el oyente se equivoca). Mejor, que se concentre simplemente en la observación del efecto espontáneo de la intervención del terapeuta en el flujo de su pensamiento, permitiendo a la mente ir donde quiera.

## 12) Yo y Tú en el universo

Volvamos una vez más a la meditación en parejas, a fin de introducir un elemento nuevo.

Comiencen con los ojos cerrados, como en ocasiones previas.

Sean tal como son.

Permanezcan en paz, confiando en las fuerzas regenerativas de la mente, en el potencial autosanador del organismo.

Como antes, cuando abran los ojos traten de continuar en el mismo estado en que se encuentran tanto como les sea posible, un estado apacible de dejarse ir sin tratar de hacer nada en particular.

Comiencen ahora a abrir los ojos, aunque no mirándose a la cara sino sintiendo la presencia del otro. La presencia del otro como persona, y la propia presencia, con un mínimo de pensamientos, como si la mente no tuviese otra actividad que la de recordar la doble tarea de concentrarse en el sentido del «yo soy» y en el de «tú eres».

Eleven ahora la mirada poco a poco hasta encontrar los ojos de la persona de enfrente, y mantengan el contrapunto «Yo-Tú» en silencio. Presencia silenciosa juntos.

Y ahora pongan atención en el espacio a su alrededor, el vacío espacio silencioso. Para comenzar, procuren sentir ser dos personas en el espacio de esta sala; luego, abarquen poco a poco también el espacio exterior, y busquen evocar un espacio cada vez más amplio hasta sentir la vastedad del horizonte.

Y partiendo del horizonte traten de ir más allá, evocando el infinito. Traten de contemplar la inmensidad, mientras permanecen enraizados en el no-hacer y la quietud.

Si hubiera algún pensamiento, dejen que sea absorbido en la intención de concentrarse tanto como les sea posible en estos tres aspectos del presente: «yo», «tú», «infinito».

### 13) El tema de la transferencia

¿Hay aquí alguien para quién el tema de cómo se siente respecto de su «terapeuta» no haya aparecido todavía?  
¿Hay alguien que, en el rol de paciente, no haya expresado durante el trabajo de los últimos días sentimientos positivos o negativos hacia el terapeuta?

Veo que para la mayoría esta relación se incluyó entre las cosas de las que se hablaron, y me gustaría oír algo sobre el tema.

*Creo que yo he proyectado un montón. Mis interpretaciones han sido expresión de proyecciones. Y esto me deja con la anticipación de que voy a seguir proyectando y en-*

*tonces no digo nada. Es algo como «la próxima vez lo pensaré dos veces antes de hablar». ¿Qué hago con eso?*

Hay dos respuestas para eso. Una es recordar que el entrenamiento principal que puede recibir un terapeuta es el proceso terapéutico individual. Consiste no en aprender técnicas sino en adquirir la capacidad de ver las cosas tal como son (en vez de proyectarlas) desde la propia evolución. La segunda es que, por mucho que puedas proyectar y equivocarte, sigue siendo útil para el otro oír lo que tú ves, si simplemente evitas convertir tu visión en una imposición. La situación psicoanalítica profesional incorpora implícitamente una posición autoritaria, en la que se supone que un experto le está diciendo a alguien que las cosas son de determinada manera. Pero tú puedes, por el contrario, adoptar la postura de: «Me imagino (o me parece) que lo que pasa contigo es tal o cual cosa», con lo cual dejas al otro en libertad. Si sucede que lo que piensas es correcto, magnífico; si no, tu aportación será un estímulo para que el otro se dé cuenta de que no es verdad. Así que en el contexto de una relación no autoritaria una interpretación errónea no es algo grave.

*Cuando hice de «terapeuta» esta mañana, mi cliente me dio las gracias porque sentía que estaba recibiendo algo, que yo estaba realmente ayudándole. Fue cuestión de dos o tres minutos, pero me pareció que vivía miles de situaciones. Al principio reaccioné de un modo que me es familiar: no creérmelo por la desvalorización. «Esto es una proyección», o «es una fantasía», o «yo no lo merezco», o «soy una mierda», o «lo he engañado». Luego sentí «soy maravilloso», «has tenido suerte al encontrarme», etc. Él se estaba acercando más y más, a punto de tomarme las manos; su*

*gratitud aumentaba y yo no sabía qué hacer. Dije: «no sé como responder a esto». Otras veces, el no saber cómo responder me ha llevado a apartarme. Esta vez, sin embargo, permanecí allí, sin hacer nada: ni sobrevalorándome ni sintiéndome engañado, y eso fue muy bueno. Yo estaba allí, y no era yo quien estaba allí. No sabía cómo reaccionar, pero presente sí estaba. Me sentí muy bien.*

¡Enhorabuena!

Nos estamos acercando al tema de la transferencia. Así es como la tradición analítica llama a los sentimientos que se desarrollan en la relación terapéutica, particularmente el sentimiento positivo que surge progresivamente en el curso de la terapia.

La idea común es que la transferencia «positiva» o «negativa» es un reflejo de actitudes y sentimientos pasados relativos a los padres, pero yo creo que el sentimiento positivo que normalmente se desarrolla en una situación de intercambio íntimo es algo más que un eco del pasado. Es cierto que se otorga al otro algo de la confianza que originalmente se depositó en el progenitor, que uno puede volverse como un niño en su desvalidamiento y abrirse al otro como a un aliado complaciente. Pero yo creo que la interpretación de los sentimientos actuales como una repetición del pasado resta validez a esos sentimientos. Pues si nos permitimos mostrar nuestras carencias ante otro pronto tendremos razones para desarrollar auténtica gratitud, ya que damos al otro la oportunidad de sernos verdaderamente útil de un modo que muy raramente tiene lugar en la vida ordinaria. Después de compartir intimidad y ser aceptado como lo que uno es, disponemos entonces de una base para amar

al otro; y por ello hay que ser conscientes de las interpretaciones excesivas y oponerse a la creencia de que el llamado «amor transferencial» del paciente hacia el terapeuta es solamente eso.

*Me parece que la asociación libre va más allá de sólo enlazar pensamientos uno con otro. A veces una cadena de asociaciones llega al final y entonces no tengo nada más que decir; entonces paso a lo que siento, a lo que percibo. No sé si esto es asociar libremente, ni si debo continuarlo.,*

Desde luego, y yo suelo especificarlo en la descripción del ejercicio. Aún cuando en el psicoanálisis no se hace referencia explícita a la narración de lo que está ocurriendo en la experiencia, aparte de los pensamientos, existe un entendimiento compartido de que realmente es así. Es como en la frase: «Pienso, luego existo» de Descartes. Ese *cogito* significaba originalmente todo tipo de actividad mental, incluido sentir y desear, no únicamente pensar. «Yo experimento, yo soy consciente de los eventos mentales, por lo tanto existo» sería una traducción más exacta de la intención de Descartes. Y ése es ciertamente el caso con respecto a «libre asociación de pensamiento». Es un logro real cuando la asociación libre lleva al sujeto a lo que se llama «proceso primario», es decir, a la libertad de fantasear y entrar en contacto con las emociones primitivas. A lo largo de su historia, el psicoanálisis pasó gradualmente de un interés predominante por el pasado a otro centrado en la situación transferencial (para usar de nuevo la fórmula verbal en relación a «lo que está sucediendo en el momento»). De hecho, ese cambio culminó en la Gestalt donde al pasado se le quita énfasis frente al «aquí y ahora». Pero algo se pierde si te quedas «aprisionado en el

presente», según la expresión de Polster, indiferente a la llamada de las situaciones no terminadas del pasado y a la de anticipaciones. Hay una especie de doble sentido en Gestalt, pues se te invita a aferrarte al presente cuando el pasado te agobia, mientras una y otra vez el terapeuta invita a revivir esta o aquella situación, tratando al pasado como si se tratase del presente. De hecho, mientras no hayamos limpiado el pasado es necesario hacerle visitas periódicas, de un modo u otro. Pero es bueno dejar que la mente, a pesar de la asociación libre, frene la cadena asociativa de pensamientos para permanecer donde uno quiere estar. Esto es lo mejor.

*El segundo día le dije a mi terapeuta: «Cállate, por favor», y desde entonces me encontré mucho mejor. Más fluido, mejor en todos los sentidos. Y ella no ha vuelto a decirme nada.*

Ganaste una mayor libertad para ti mismo. Decir eso te hizo sentir a gusto.

*Yo me he sentido empujado. Había llegado a una profunda sensación de vacío dentro de mí. Estaba muy en contacto con ese sentimiento. No estaba tratando de pensar sobre ello, ni libremente ni de ningún modo. Sentía que permanecer simplemente en ese estado podía llevarme a alguna parte. Percibir ese vacío interior y no saber bien donde voy, sin ver exactamente, más bien viendo por debajo de las cosas que veo claramente con respecto a mi carácter y mi comportamiento. Entonces hubo un momento en que me sentí un poco empujado. «Entra en eso, entra en eso». Y me resistí, no lo hice, porque sentí que lo que necesitaba hacer era justamente seguir como estaba en la percepción de ese vacío, aunque era doloroso. Y me siento perplejo sobre eso.*

*Y también quería decir que cuando te elegí (dirigiéndose a su «terapeuta»), siento que te seducía. Lo primero que hice fue tratar de seducirte, y siento que lo logré.*

Pero parece que no te sientes feliz de haberlo logrado.

*Parece que primero necesito seducir al terapeuta para asegurarme de que no me hará daño, y conquistarlo de modo que sea para mí sola. Una vez seducido, es mío. Él ya no va a hacerme daño, y yo puedo hacer con él lo que quiera. Eso opera contra mí, lo estoy viendo, esa seducción. Me doy cuenta de lo que está sucediendo pero caigo en ello, y realmente va en contra mía.*

Gracias por compartir eso. Muy bien observado.

Entremos más en el tema de la transferencia, tanto en el sentido de «buenos sentimientos» como respecto de «todo lo que sucede en la relación terapéutica». Cualquiera que sea el mecanismo del ego, cualquiera que sea la estrategia interpersonal de la persona, se van a manifestar también en la situación terapéutica. Sin embargo, en vez de continuar ahora compartiendo como grupo, les voy a pedir que se tomen algún tiempo para anotar su propia experiencia como paciente y describir la relación establecida con el «terapeuta», de modo que mañana, durante nuestra reunión acostumbrada, estén perfectamente conscientes de este tema.

No encuentro la transcripción del ejercicio del siguiente día, pero estoy seguro de que se trataba de usar la libre asociación como estímulo para una reflexión en la relación terapéutica presente. Estoy seguro de que también dejé claro que la discusión debería centrarse en la experiencia del paciente, evitando que se transformara

en un diálogo que rompiese la asimetría de la relación terapéutica (con sus roles de paciente y terapeuta definidos). Esto es algo a lo que llegué tras una considerable experiencia dirigiendo grupos en los que había invitado a los participantes a intercambiar los roles. Ya he explicado cómo esta forma de asociación entre los participantes fue diseñada para evitar dicha reciprocidad. Es, desde luego, la estabilidad del rol a lo largo de una serie de días lo que permite el desarrollo y la manifestación de una reacción de transferencia.

El último ejercicio de la serie no es de libre asociación, sino una especie de monólogo alternativo del continuo de conciencia.

Ya he descrito en «*Gestalt Therapy/Attitude and Practice of an Atheoretical Experientialism*»<sup>4</sup> el «ejercicio del continuo de conciencia en un contexto meditativo», en el que se solicita al que habla que observe y traduzca en palabras lo que está experimentando: emociones-sensaciones-acciones; sin permitirse excesivamente la generación o expresión de pensamientos, es decir: recuerdos, anticipaciones, reflexiones o fantasías.

En la situación actual, el ejercicio no es como de costumbre un monólogo, ni tampoco un diálogo, sino lo que llamo (pese a su carácter dialógico) un «monólogo alternante» para enfatizar la apertura, más que dar relevancia a las declaraciones de cada uno. Aunque suele suceder que el «aquí-y-ahora» de los participantes durante el ejercicio es espontáneamente interactivo, las ins-

---

4. opus cit.

trucciones son simplemente «di algo de tu propia experiencia de este momento».

¿Por qué terminar así una serie de ejercicios de libre asociación?

Porque en el contexto del programa SAT, el ciclo descrito constituye el primer segmento de un entrenamiento terapéutico básico en tres partes, el cual enfatiza las implicaciones terapéuticas de una relación auténtica.

Si bien la autenticidad por parte del terapeuta es, junto con el *insight* sobre sí mismo, la mejor base para la capacidad terapéutica, aparte de la mera destreza técnica, reconozco el hecho de que algunas situaciones terapéuticas no demandan un intercambio dialógico, y que la situación analítica en particular se beneficia de una asimetría.

He diseñado, por tanto, un proceso grupal en el que los ejercicios descritos se dan en relaciones no simétricas paciente / terapeuta. Sin embargo, en vista del peligro de que la persona designada «terapeuta» pueda no crecer durante el proceso terapéutico con el paciente, porque esté escondido tras su rol, he puesto por ello énfasis en la participación conjunta de terapeutas y pacientes a lo largo de todo el programa SAT en una situación de transparencia grupal. Igualmente, en las sesiones terapeuta / paciente me he asegurado de romper la relación asimétrica al final de las reuniones. En este contexto, el ejercicio del continuo de conciencia en diadas equivale a una forma de transición a una relación homogénea después de un período de interacción que, sin tal estímulo, podría fomentar una relación de autoridad o de protección unilateral.

## 14) Resultados

He pedido con regularidad a los participantes una evaluación personal de su experiencia, tanto en el papel de paciente como en el de terapeuta, y nunca se ha valorado como una pérdida de tiempo.

Aunque aquí me voy a centrar en los resultados de la técnica terapéutica desde la vertiente de los que la han usado como pacientes, quiero afirmar desde el principio que la experiencia de los aprendices a terapeuta va más allá de un mero «entrenamiento terapéutico». Suministra, más bien, una ocasión para un entrenamiento en el cual el aspecto externo o profesional va unido a un aspecto interno de desarrollo personal. La fusión de ambos puede quedar clara en el siguiente testimonio (de una persona E5<sup>5</sup>):

### 1) Participante A (E5)<sup>6</sup>:

*Como terapeuta he experimentado una fluidez agradable, una ligereza que para mí no es común en situaciones de trabajo. He experimentado una des-dramatización del proceso terapéutico, y conocido una actitud menos punitiva, buscando menos lo que está mal en el otro; un compartir la experiencia del otro en sus problemas o defectos de manera más afectuosa.*

Un emparejamiento providencial de las personas contribuye a veces a la valía de la experiencia para uno u otro participante, como en el siguiente testimonio:

- 
5. E5 corresponde a la personalidad esquizoide, en qué la dificultad y torpeza para la comunicación son prominentes.
  6. Uso la notación “eneatipo” como base de identificación para información adicional.

## 2) Participante B (E1):

*Para mí fue importante ser el terapeuta de alguien que se parece a mi madre. Como mi madre, ella es orgullosa y seductora, y de verdad trabajé el Yo-Tú. Al expresarse ella y mostrarse libremente tal como es, eso me ayudó muchísimo a ver lo duro que es ser así, a comprender el lado humano de mi madre y cuánto hay de ella en mí mismo. He comprendido mejor a mi madre como ser humano.*

También para el paciente puede resultar significativo el emparejamiento de las personalidades, como en el testimonio de un «E2-conservación»<sup>7</sup> que sigue:

## 3) Participante C (E2):

*Fue una experiencia interesante que me ayudó a verme mejor. Me ayudó a fluir mejor, a reconocer en M. alguien con una personalidad similar a la mía. Me sentí comprendida y bien recibida, excepto en el último día cuando ella estuvo más distante. Trabajar con esta persona fue un apoyo durante días de elaboración. Al trabajar con ella entré particularmente en contacto con un rasgo mío que ha sido importante a lo largo de toda mi vida: la tendencia a preocuparme; aunque siempre he sido consciente del sufrimiento que conlleva mi preocupación excesiva, en esta ocasión siento que he visto el tema mejor, y me siento al borde del cambio.*

Los *insights* sobre uno mismo han sido, como era de esperar, el resultado más frecuente de la serie de sesiones de libre asociación. En el testimonio siguiente se usó el ejercicio para entrar en el dolor del aquí-y-ahora, y

---

7. E2-conservación corresponde a la «personalidad infantil» del psicoanálisis.

condujo tanto a una comprensión de su origen infantil como de su pervivencia tras un rasgo de la personalidad.

#### 4) Participante D (E3):

La potencial retirada anunciada por Claudio me hizo contactar con un posible abandono, y sin darme cuenta me distancié de él. «Antes de que él me deje, lo dejaré yo». Asociación con eso: mi padre me amaba y me abandonó. Frente al miedo, me falta algo en el aquí y ahora. El pasado me ha separado de la realidad.

*Vi por dentro mi miedo a perder el control. Mi asociación con eso fue que si yo no controlo no hay guión, y yo necesito saber qué hacer. Cuando era pequeña eso me angustiaba, me hacía insegura, era más fácil ser competente. Me faltaba confianza en mí misma. A fin de sobrevivir, sigo entonces un modelo y me dejé guiar por él, porque funciona y puedo confiar en él. Yo soy lo que hago.*

En el contexto de un programa polifacético y que implica una experiencia colectiva substancial, el «laboratorio de asociación libre» (como usualmente lo llamo) constituye una ocasión esencial para procesar sin limitaciones las impresiones actuales, un tiempo para elaborar o «digerir». E aquí un testimonio:

#### 5) Participante E (E4):

*La libre asociación me permitió ver todo lo que me estaba sucediendo en Babia<sup>8</sup>; me hizo más fácil estar aquí. Comprendí mejor las cosas que estaba escribiendo en mi diario, y me ayudó a ser más consciente de los mismos temas durante el resto del día. Fue terapéutica.*

---

8. Nombre del sitio donde tuvo lugar la reunión.

Las sesiones más efectivas fueron aquellas en las que se puso de manifiesto un rasgo dominante de la personalidad en el curso mismo de la terapia, como en el caso referido más abajo, en el que la envidia hacia el papel del terapeuta hizo caer al paciente en el resentimiento:

6) Participante F (E4):

*Ya en mis primeras sesiones luché con mi necesidad de rebajar a los que están por encima. Después de que L., en la segunda o tercera sesión, me incitó al decir «tu ego te está dañando y no quieres reconocerlo», descubrí que yo nunca había aceptado la posición superior en la que yo situaba tanto a mi madre como a mi hermano mayor.*

En los mejores casos, el *insight* de la transferencia produce un cambio de actitud:

7) Participante G (E4):

*Mi terapeuta me hizo ver cómo pido atención y cómo tiendo a agobiar a los demás. Necesitaba que él me mirase, y que cediese a mi seducción. He averiguado la importancia de respetar a los demás, de no invadir su territorio. He aprendido a practicar la ecuanimidad.*

Quiero ilustrar con el siguiente relato, que corresponde a una mujer, cómo a veces unas pocas sesiones de «asociación libre en un contexto meditativo» pueden constituir por sí mismas una psicoterapia profunda efectiva

8) Participante H (E9):

*Mi experiencia de estar delante de un hombre, comunicándole mis experiencias internas, me hizo sentir desnuda, avergonzada y aterrorizada de mostrarme tal cómo soy*

*verdaderamente. Mirando más profundamente, descubrí con asombro que había estado viviendo y pensando como si yo fuese un hombre, o más bien, un muchacho. No me he permitido sentirme una mujer ni una niña. En mí no hay hueco para la sutileza, el encanto, de la seducción; no he sentido la inocencia ni la modestia de una adolescente. También he descubierto que la gran caja que es mi pecho está vacía. Yo no sé dar ternura, o amor, ni cómo recibirlo. Los hombres son seres como yo, no están encima de un altar, ni son tan extraordinarios como yo había creído. Luché tanto para superarlos o para invalidarlos... Sienten igual que yo. Es increíble sentir cómo mi mente está creciendo y, aunque estoy tan confundida, he descubierto lo que es dejar de controlar y organizar lo que digo permitiéndome simplemente sentir desde el corazón. Y estoy llena de un amor que nunca había sentido antes. Por primera vez en mi vida me siento VIVA. Siento que la sangre fluye por mi cuerpo y es como si estuviese llena de luz.*

Aunque no resulté explícito en este relato, fue el apoyo de una actitud meditativa lo que permitió la fluidez y la desdramatización narrada. La relevancia del trasfondo meditativo queda explícita en el testimonio que sigue:

9) Participante I (E4)<sup>9</sup>:

*Yo fui el terapeuta de S. Sentí que la práctica de la meditación me ayudó muchísimo, y ahora es más fácil para mí pasar del yo al tú y viceversa. La técnica de soltarlo todo funcionó muy bien, no sólo en meditación sino cuando estaba con S. y me encontraba a mí mismo juzgando o*

---

9. E4 corresponde en el DSM-IV a la «personalidad autoboicoteadora».

*interpretando, o cuando me estaba juzgando a mí mismo por no escuchar suficientemente bien; entonces dejaba irse con la respiración todas esas interferencias y podía escucharle de nuevo.*

La siguiente retrospectiva documenta aún más la observación de cómo la meditación incide en el proceso terapéutico, tanto en el terapeuta como en el paciente.

#### 10) Participante J:

*Me sentí angustiado con la anticipación del ejercicio, que veía como un test de mi capacidad. Cuando era terapeuta por primera vez sentí que lo estaba haciendo muy mal, no sabía si era yo mismo, si estaba percibiendo al otro correctamente o proyectaba. Acabé sintiéndome mal, perdido y desanimado. Como paciente, lo mismo: impotencia, incapacidad de manifestar cómo me sentía. Pero después de comenzar con los ejercicios respecto al rasgo central de la personalidad, las meditaciones, las sentadas cara a cara y la experiencia del infinito, todo cambió. Vi a mi cliente, pues ahora podía mirarle a los ojos, y ella se permitió ser mirada, también; yo podía dejarme ver, sintiendo que está bien dejarme ver, y sentir la distancia, también, la distinción entre uno y otro en el espacio. Desde esa experiencia todo cambió; me sentí terapeuta y me sentí paciente.*

11) Como último testimonio me gustaría resumir la declaración de un participante que afirmó que era capaz de hablar de cosas que no se había atrevido a sacar a la luz en el curso de tres años de psicoanálisis. No resulta raro en absoluto, sino casi normal que alguien con un amplio trabajo en psicoanálisis *bona fide* dé cuenta en un grupo de semejante apertura sin precedentes.

## 15) Observaciones finales

Considerando el proverbial ritmo lento del psicoanálisis, los resultados de la breve y simple situación de la terapia entre iguales resultan aún más notables de lo que parecen en sí mismos. Creo que los rápidos resultados han sido consecuencia de una conjunción de factores: el perfeccionamiento planteado en los ejercicios de asociación libre, las técnicas de intervención propuestas y su secuencia estratégica, las observaciones teóricas sobre las técnicas empleadas que contribuyen a la motivación de los participantes, la preparación de las sesiones con períodos de meditación individual, y el puente que la meditación interpersonal silenciosa permite entre las técnicas tradicionales de meditación y la situación neo-analítica que yo propongo. Creo que un elemento adicional importante ha sido la relación paritaria entre los participantes. Otro, el marco residencial en un lugar aislado, que maximiza la intensidad de la experiencia colectiva y minimiza las distracciones. Finalmente —y como ya he señalado— la introducción paralela del grupo a la psicología de los eneatis, dio a los participantes un marco de referencia teórico comparable en su función al que se utiliza en diversas escuelas psicoanalíticas.

Como algunos testimonios sugieren, creo que los excelentes resultados del programa de auto-comprensión individual esbozado al igual que su utilidad para elaborar la experiencia diaria producida el curso de la experiencia general conjunta, son el resultado de todo el currículo en el que se ha incardinado la libre asociación, el cual comprende:

- 1- asociación libre en un contexto meditativo, combinada con
- 2- técnicas básicas de intervención terapéutica, apoyadas en
- 3- prácticas de meditación conducentes a la práctica de un estado mental claro y calmado, y también en el «puente» al campo de la meditación suministrado por
- 4- la meditación interpersonal.

Aunque el conjunto de prácticas enumeradas constituye en sí mismo una propuesta substancial, me atrevo a añadir que en asociación con una introducción a la psicología de los eneatis (y su correspondiente diagnóstico caracterológico) dicho currículum constituye una ocasión para la auto-comprensión aún más efectiva.

La combinación de la teoría del protoanálisis con este trabajo de observación compartida del pensamiento, ha resultado tan afortunada que no puedo sino recomendarla. Se trata de un currículum más potente que cualquier otro dedicado únicamente, bien a teorizar en el contexto de la simple manifestación de la interioridad o bien a la asociación libre en un contexto meditativo.

En una época en la que el desarrollo humano se ha vuelto un tema político apremiante, y la irrelevancia de la educación tradicional para el crecimiento interpersonal es cada vez más manifiesta, resulta natural que deseemos un laboratorio de «*insights* sobre uno mismo» que pueda importarse a las escuelas. Espero que el presente «paquete» pueda algún día satisfacer la necesidad de

currículos que persigan el consejo delfico «conócete a ti mismo».

La utilidad potencial de la asociación libre en la educación fue señalada por el Dr. Harold D. Lasswell hace décadas, aunque ignoro si su propuesta ha sido aceptada. Lasswell escribe en su libro «Psychopathology and Politics»<sup>10</sup> que: «Es muy posible entrenar a la gente en el uso del método de fantasía libre con considerable éxito y dotarlos de un mecanismo que pueden usar en los problemas ordinarios de la vida privada y profesional... La ausencia de lógica efectiva es síntoma de una enfermedad que la misma lógica no puede curar».

En vista de ello: «una técnica de pensamiento totalmente diferente es necesaria para continuar la tarea de liberar la mente de los resultados distorsionantes de una compulsión no vista». Lasswell argumenta correctamente que «las escuelas no han encontrado hueco para la práctica de esta técnica adicional de pensamiento; nuestros jueces, administradores y gobernantes son lanzados al mundo armados de fe en la lógica mas incapaces de hacer sus mentes aptas para la lógica». Ciertamente tiene razón cuando dice que «el pensamiento lógico es uno de los métodos especiales de usar la mente, y por sí mismo no puede lograr una visión adecuada de la realidad al ser incapaz de lograr el conocimiento de sí mismo sin ayuda de otras formas de pensamiento».

Si bien hoy la asociación libre no es la única forma de auto-exploración que la práctica educativa podría

---

10. *Psychopathology and Politics*. Harold D. Lasswell. University of Chicago Press.

importar de la psicoterapia, considero que la postura de Lasswell es válida, y nunca ha sido tomada en cuenta que yo sepa. Hoy no es sólo en el ámbito de la psicoterapia donde la libre asociación podría ser válida, sino que, estructurada en un programa como el propuesto, podría ser de gran utilidad en entornos educativos. Y ello no sólo en vista de su valor como medio para que las personas puedan ayudarse unas a otras, sino considerando las dificultades de comunicación entre estudiantes y maestros en entornos autoritarios. En tales situaciones resulta mucho más probable que los adolescentes estén dispuestos a sincerarse unos con otros más que a abrirse a los profesores, que se supone los van a juzgar y de quienes probablemente desconfíen.

Cierro aquí este capítulo en el que, aunque me proponía describir la técnica de libre asociación en un contexto meditativo, terminé desviando el relato de la descripción de la situación didáctica en la que he aplicado regularmente la técnica, cosechando muy buenos resultados. Espero que las descripciones de los ejercicios y los testimonios de los resultados puedan servir de estímulo para la aplicación del programa en otras comunidades educativas y terapéuticas.



## CAPÍTULO 7

---

### LA MÚSICA COMO MEDITACIÓN

**L**a música puede ser meditación para el compositor, para el ejecutante, y para el oyente; pero puesto que no todos somos ejecutantes y muy pocos compositores, en tanto que todos somos oyentes, es a la escucha de la música a lo que me voy a dedicar en este capítulo.

No sólo puede la audición de música volverse meditación mediante un esfuerzo deliberado y a través del uso de una técnica especial; podemos decir también que la escucha óptima de la música ya es meditación, por cuanto implica dejar a un lado el «yo mundano» de uno, una intuición implícita de contenido espiritual en la música y cierta identificación con la misma.

Quizá la música no sería tan importante como ha demostrado serlo a lo largo de la historia humana, si no constituyera una especie de alimento espiritual y una oportunidad para estados mentales, que consideramos altamente valiosos. Para quienes la música es ya un vehículo espiritual y una influencia sanadora, no son necesarias más técnicas. Sin embargo, voy a mostrar a con-

tinuación algunos medios a través de los cuales podemos conscientemente experimentar con la escucha musical, a fin de actualizar sus posibilidades espirituales, sugiriendo una variedad de experiencias de «audición espiritual».

Al hablar de «la música como meditación», no pretendo necesariamente que hayamos de usar la música como substitutivo de la meditación silenciosa; dado que la audición, a diferencia de la visualización y el ritual activo, puede entenderse como una meditación estimulada extrínsecamente, la música ha sido considerada por algunos maestros espirituales como algo de lo que no se debe abusar ni darle prioridad en el entrenamiento de la mente. Quizá comparable a las sustancias psicodélicas en su potencial místico-mimético o extatogénico, la música debe considerarse como “la sal y la pimienta» de la meditación más que su «pan y mantequilla»: un estímulo especial, una especie de lubricante psico-espiritual del que no debemos volvernos dependientes. Idealmente, la música debe ser un contrapunto a la búsqueda en meditación silenciosa de esa condición auto-apoyante y a la vez no-apoyada-en-nada tan característica de la profundidad meditativa.

Hay medios no específicos en qué podemos usar la música como estímulo para la meditación. Por ejemplo, puede ser un trasfondo útil para la relajación. El contenido tranquilizador de la música en este contexto resulta potenciado por la percepción de una especie de crisálida de sonido en torno al oyente, un espacio lleno de sonido, que invita al abandono de sí en una regresión «cuasi fetal» donde se deja a un lado la actitud codiciosa y orientada a la acción característica de la mente ordinaria.

Quizá una clase más específica de meditación relacionada con la música, es la que descansa en la equiparación del sonido con lo divino (en el más amplio sentido de la palabra). Aún siendo la luz el símbolo más frecuente de lo divino en el lenguaje codificado de las religiones, podemos decir que en el terreno de lo místico resulta de mayor importancia oír que ver; y el sonido (con su modulación) es un vehículo más potente que la vista para la percepción de lo sagrado.

Al escuchar música podemos caer en la tentación de esperar que ésta «lo haga todo por nosotros»; es decir, podemos inclinarnos a esperar pasivamente (hablando en términos psicoanalíticos, «oralmente») a que la música nos llene, nos satisfaga y complazca hasta el nivel del éxtasis. Además, dado que todo esto es contrario a la actitud más idónea para una profunda contemplación musical, considero que conviene comenzar la exploración de la música como vehículo devocional, escuchando el sonido mismo más que las composiciones musicales. Según el antiguo dicho *shabda brahman*, el sonido es Brahman, si bien esto no es algo con lo que ordinariamente estamos sintonizados. El «Chandogya Upanishad» nos dice que Brahman ha de ser encontrado en el sonido del fuego que puede oírse cerrando los oídos. Propongo, como comienzo de la exploración, este ejercicio: meditar en lo divino escuchando aguda y sutilmente el sonido de la profundidad de los propios oídos.

Los que lleven a cabo este ejercicio probablemente estarán interesados en explorar otra práctica hindú que implica no sólo escucha sino también emisión de voz: cantar la sílaba *om* para evocar de lo sagrado. Es mejor

cantarlo en el registro más bajo posible (evocador del más amplio espacio) y de modo tal que se generen tantos armónicos como sea posible (evocadores de la densidad vivencial).

Cuando aplicamos el principio de la evocación mediante sonido a la escucha de la música propiamente dicha, la mejor práctica recomendable para un occidental considero que puede ser la de la escucha de música hindú clásica, que se despliega en la presencia siempre permanente de la tónica (interpretada por el tambura) —un correlato musical a la presencia de lo divino.

Además de lo adecuado de la música hindú para la concentración en lo divino debido a su estructura donde la melodía y el ritmo se apoyan en un sonido contínuo, también resulta apropiada por otra razón. Para algunos al menos, se ha establecido una relación asociativa demasiado fuerte entre el repertorio musical occidental y estados mentales que caen dentro de los límites de lo ordinario, cuando no de lo mórbido. Aunque la falta de familiaridad con el lenguaje distinto de la música clásica hindú pueda resultar una limitación, creo que la experiencia educativa de familiarización continuada con la misma bien vale su recompensa; al igual que con el uso del latín y el sánscrito eclesiásticos, la música hindú puede suministrar un medio puramente «litúrgico», es decir, que usemos para evocar experiencias mas bien extramundanales.

Avanzando un paso en el aprovechamiento del potencial más específico de la música, podemos trasladar ahora nuestra atención de la escucha de lo divino «en general» a la escucha de ciertos atributos divinos en es-

pecial: matices concretos de experiencias espirituales reflejadas en composiciones específicas. Este aspecto de la música es bien conocido en la cultura hindú, donde cada *raga* tradicional (una secuencia de sonido que constituye la estructura melódica seminal de cualquier composición) tiene relación con cierto ángulo del sol sobre el horizonte y con un estado interno concreto, y que sólo resulta adecuado interpretar a ciertas horas. Obviamente, dado que la música es evocadora de estados internos, podemos emplearla como estímulo para despertar deliberadamente esos estados, al igual que hacemos con los mantras.

Sin embargo, nuestra propia herencia musical es rica en expresiones de la más alta conciencia —mucho más allá, creo, de lo que son concientes o han reconocido los propios buscadores de Occidente. Lo que Bach representa en la historia musical del mundo no puede separarse de lo que representa en la historia de la expresión de lo sagrado, cualesquiera que hayan sido las limitaciones tanto del compositor como de la sociedad de su época. (De tales limitaciones ni siquiera están exentos los santos.) Así, podemos desear escuchar el aria «Erbarme dich» de Bach, de la «Pasión Según San Mateo», como estímulo para la contemplación de la Compasión Divina. O podemos buscar extasiarnos en la alegría del «Niño Divino», a través del Allegro de la sonata en Sol K.238 de Mozart.

Antes de tratar con más detalle la utilización de la música occidental como medio para concentrarse en lo divino quiero, por otra parte, destacar lo conveniente que resulta tomar en consideración el contenido espiri-

tual de lo mejor de la llamada música «secular» de los últimos siglos en Occidente. Aunque la *música sacra* y la *profana* siguieron caminos diferentes (y pese a que la música postbarroca se destinó primero a la corte, y más tarde a la burguesía y al pueblo en general, siempre se mantuvo fuera de la iglesia), ha sido la secular la que ha desarrollado al máximo el potencial de la música para expresar e inspirar lo divino.

Las discrepancias en torno a la relevancia espiritual reconocida y la real de la música son, a mi entender, resultado del unilateralismo del mundo patriarcal occidental. El clasicismo y el romanticismo, que siguieron al período barroco, no significaron un paso atrás sino hacia adelante en el desarrollo de la conciencia, alejándose de la dominación del padre en la psique y en la sociedad, y acercándose, por el contrario, al principio femenino, relacionado más con la encarnación y lo terrenal que con lo «celestial». Podemos decir, de acuerdo con Hermann Scherchen (en «*The Nature of Music*»<sup>1</sup>) que Beethoven fue «el inventor de la música europea», pues la utilizó como un lenguaje para expresar un nivel de experiencia diferente al de la música anterior. Por más que la música haya podido siempre expresar «experiencia», ésta en el caso de Bach puede decirse que es la intuición de la «música de las esferas celestiales», la «música del macrocosmos», tal y como solía llamarla Totila Albert<sup>2</sup> en contraposición a la «música del microcosmos», a la música

---

1. Dennis Dobson Ltd. Londres, 1950.

2. He escrito sobre el pensamiento social de Totila Albert en «*The End of Patriarchy*» y sobre su épica en «*Songs of Enlightenment*», pero no he publicado todavía su sustancial contribución a la comprensión musical.

verdaderamente humana que Beethoven introdujo, y siguieron componiendo los románticos.

Y tenemos a Brahms.

Hans von Bülow solía decir humorísticamente que, de las «tres Bs» de la música, Bach fue el Padre, Beethoven el Hijo, y Brahms el Espíritu Santo. Yo creo que esa afirmación contenía mucho de verdad, ya que encontramos en Bach la expresión más alta del sentido de Dios como padre en la música occidental, mientras que Beethoven expresa la voz del individuo humano o del Hijo a través de su búsqueda, y Brahms por su parte nos ha legado una expresión musical suprema de la «madre universal» y del amor materno.

Creo que hemos tendido a considerar la música como «mera música» y a sus compositores como «meros músicos», cuando el hecho es que la música es un puente en potencia entre un corazón que logró encontrarse a sí mismo y el corazón del oyente.

Pese al hecho de que Bach haya sido frecuentemente visto como un ser iluminado y uno de los «justos», el caso de Beethoven es muy distinto. Fue un rebelde que no quiso someterse a los grandes de este mundo, ni siquiera ante al cielo mismo (expiró apuntando con su puño hacia el trueno que en ese momento llegaba a sus oídos). Puesto que su música ha sido generalmente escuchada como «pura música», es decir, una música que descansa en una perfección estética abstracta y raramente como la voz de alguien cercano a Dios, puede ser útil leer lo que Elizabeth Brentano le atribuye a Beethoven :

«Cuando abro mis ojos tengo que suspirar, pues lo que veo es contrario a mi religión, y tengo que despreciar el mundo que no sabe que la música es una revelación más alta que toda la sabiduría y filosofía, el vino que lo inspira a uno a nuevos procesos generativos, y yo soy el Baco que exprime ese vino glorioso para los hombres y los emborracha espiritualmente. Cuando de nuevo se han vuelto sobrios han sacado del mar todo lo que trajeron consigo, todo lo que pueden llevar consigo a la tierra seca. No tengo un solo amigo, tengo que vivir solo. Pero sé bien que Dios está más cerca de mí que de otros artistas; yo me asocio con Él sin miedo; siempre Lo he reconocido y comprendido y no tengo miedo por mi música, no puede tener un destino maligno. Los que la comprenden tienen que ser liberados por ella de todas las miserias que los demás arrastran consigo.

La música, en verdad, es el mediador entre la vida intelectual y la sensual.

Háblale a Goethe de mí. Dile que oiga mis sinfonías y dirá que tengo razón al decir que la música es la entrada incorpórea a un mundo superior de conocimiento que comprende a la humanidad pero que la humanidad no puede comprender.»

Es bien sabido entre músicos y eruditos musicales que la obra de Beethoven puede dividirse en tres períodos distintos: en el primero se parece a la de Mozart y Haydn; en el segundo ha sido interpretada por N.W.N. Sullivan y otros como la expresión de una lucha consigo mismo; en el tercero (de la Novena Sinfonía en adelante) es más original y expresa el gozo beatífico y el amor fraternal de uno que ha alcanzado la liberación. Los que

deseen absorber algo de la conciencia de Beethoven en ese último período pueden explorar, por ejemplo, el «Canto de Gratitud a Dios por una Curación» de su penúltimo cuarteto, Op.132.

Mi aprecio por Brahms, como estrella en el cielo musical de magnitud no menor que Beethoven y Bach, se desarrolló debido tanto a mi experiencia como pianista como por influencia de Totila Albert. Este consideraba a Brahms un santo invisible, dotado por el destino de un equilibrio psicológico espontáneo comparable al que Beethoven logró sólo tras largo esfuerzo. Como Beethoven, Totila Albert fue alguien que experimentó un «renacimiento» tras largos años de lucha, y como homenaje a aquél concibió por escrito la recreación de la experiencia espiritual del compositor. Esto le llevó a conectar con lo que solía llamar «un dictado musical», que no era una interpretación suya sino el reflejo de un contenido objetivo expresado por la estructura de la música. Ese “dictado”, que comenzó con Beethoven, le condujo a una «descodificación» similar de los compositores herederos de su legado, culminando en Brahms, a quien a partir de entonces dedicó la mayor parte de su trabajo. Consideraba que Brahms era la expresión más desarrollada del equilibrio entre «padre», «madre» e «hijo» dentro de la psique humana. Si bien la música occidental en sí misma era para él la expresión suprema del drama en la cultura europea y «la voz de los Tres», es decir, la voz de nuestra triple esencia o alma, en Brahms veía la expresión de un equilibrio que representaba un salto evolutivo superador del desequilibrio patriarcal. De igual manera que Beethoven representaba la revolución francesa y otras revoluciones, percibimos también en la

transición de Beethoven a Brahms. una manifiesta mutación de la conciencia.

El mundo monárquico de Bach refleja un aspecto de la psique sometida a la cristiandad autoritaria en tanto que la música de Beethoven evidencia una rebelión contra el poder establecido. No obstante, en Brahms podemos percibir una síntesis perfecta del espíritu clásico y el romántico. Es, como si dijéramos, el fruto del árbol del que Bach es el tronco; un fruto (nacido entre el follaje del romanticismo) que había de caer y descomponerse a medida que entrábamos en una época de creación de nuevos lenguajes musicales.

En la música de Brahms no sólo está presente Bach como espina dorsal oculta, sino que también lo está la estructura en espiral del pensamiento de Beethoven y, en el ámbito vivencial, el énfasis puesto en la experiencia individual que caracteriza la música desde Beethoven en adelante. La música de Brahms, al igual que la de Beethoven, contiene el latido del corazón y las aceleraciones de la respiración que expresan la encarnación individual. ¿No resulta la música de Brahms expresión de su gran don sintetizador y de su calidad de mente, el regalo de una reconciliación que lo abarca todo? Al menos, es obvio que la suya es la expresión más madura y rica del amor en la música clásica —un amor que (me atrevo a decir con Totila Albert) es a la vez no egoico y emblemático de un entretejimiento armonioso del amor padre-madre-hijo.

En este apartado sobre la música como vehículo para el desarrollo psico-espiritual, me gustaría recomendar una más profunda exploración de la de Brahms. Reco-

mendaría, por ejemplo, la audición el primer movimiento de su temprano sexteto Op. 18, como «alfombra voladora» para una meditación sobre el amor —un amor a la vez erótico, cósmico y fraternal.

O sugeriría transmutarse en las dos partes que dialogan (a través de la orquesta y el piano respectivamente) del segundo movimiento de su Primer Concierto para Piano Op.15.

Caso de estar interesado en seguir explorando a Brahms como medio para la extensión de la conciencia, sugeriría buscar una conexión con la mente del compositor que anida en sus creaciones.

Busca la presencia de Brahms detrás de sus notas, y haz a Brahms tu guía abriendo los oídos a lo que, sin palabras, está expresando.



# PARTE III

UN PANORAMA GENERAL  
DE LA MEDITACIÓN



## CAPÍTULO 8

---

### LAS FORMAS DE MEDITACIÓN EN LAS DIVERSAS TRADICIONES

#### I. CRISTIANDAD

##### Contexto socio-histórico

**A**l iniciar la compilación del panorama de las técnicas de meditación existentes tal y como se practican en las tradiciones espirituales de la humanidad, comienzo por la denominada civilización cristiana occidental, la más próxima al mundo en el que escribo y en el que vivo.

Aunque el sumo sacerdote y los doctores de la Ley no aceptaron a Jesucristo como el Mesías, hay, sin embargo, una continuidad entre las tradiciones judía y cristiana, continuidad que Jesús remarcó al decir que no había venido a traer enseñanzas nuevas sino a introducir vino viejo en odres nuevos. Todo induce a creer que los discípulos de Cristo se veían a sí mismos como una minoría de judíos auténticos.

Usualmente se contrasta el “diente por diente” mosaico con el “poner la otra mejilla” cristiano, y el contraste fue señalado por el mismo Jesús en el “Sermón de la Montaña”. Sin embargo, la exhortación a amar es común a todas las religiones y se destaca también hondamente en el judaísmo.<sup>1</sup>

Menos evidentes que la persistencia de las tradiciones judía y cristiana son las influencias de los esoterismos de Asia Central y Egipto, tanto a través de la persona de Jesús (si tomamos las visitas de los Reyes Magos y la huida a Egipto como referencias en clave) como del influjo del cristianismo temprano en su matriz helenística, y del neoplatonismo, vehículo en sí mismo de las herencias babilónica y pitagórica.

Alan Watts, que había sido sacerdote anglicano, solía decir que el cristianismo no es la religión *de* Cristo, sino una religión *sobre* Cristo.

Quizá ni siquiera el islam produjo una ortodoxia inquisitorial tan violenta como la cristiandad con su Santo Oficio del Renacimiento tardío. La magnitud de su institucionalización dogmática, tras ser asimilado por los romanos, se evidenció en la persecución de gnósticos y otras minorías “heréticas”, cortó linajes espirituales y condujo finalmente a la secularización del mundo occidental desencantado de la religión, pero también cons-

---

1. También el Talmud habla de “poner la otra mejilla”: “El que no le persiga, el que tome las ofensas en silencio, el que haga el bien por amor, el que se mantenga alegre en su sufrimiento -son los amigos de Dios”. (“*Book of Daily Prayer*”, con comentario, introducción y notas del difunto Rabino Principal Joseph H. Hertz. Bloch Publishing Co., Nueva York, pág. 156.)

tituyó un eslabón en el proceso dialéctico de liberación que se expresó primero en tiempos del Renacimiento y la Reforma y luego en el ascenso de las democracias.

Es fácil pensar que Occidente entró en la “Edad Oscura” más profundamente que el resto del mundo; sin embargo, puede que en tal caída hubiese un particular potencial inherente. Como observara Franz Werfel, las flores de un árbol no brotan de su tronco sino de sus ramas más delgadas.

### **Meditación y oración**

En el discurso cristiano se emplea con frecuencia la palabra “meditación” en un sentido que equivale aproximadamente a reflexión. En los ejercicios espirituales de San Ignacio aparece frecuentemente con el sentido de visualización, o más particularmente de una vívida recreación imaginaria de escenas de la vida de Jesús. En el sentido amplio que he elegido dar a la meditación en este ensayo, podemos decir que la médula de la meditación cristiana es la oración.

Cuando nos preguntamos qué es la oración, o expresamos cómo la entendemos, convendría no apresurarse a formular una definición unitaria sino a plantearnos, antes de nada, hasta qué punto la oración es “una sola cosa”. Pues detrás de esa “sola cosa” —una orientación hacia lo divino— la oración constituye un vasto mundo, tanto por lo que con ella se intenta conseguir como por los estados de conciencia que el vivenciarla puede propiciar. Como Kadloubosky y Palmer señalan con respecto a la devoción:

“Las manifestaciones de esta vida, tanto como la riqueza del ámbito donde se revelan, no son menos abundantes y variadas que las manifestaciones de la vida ordinaria. Y si fuese posible entender y describir claramente todo lo que allí tiene lugar: ataques y tentaciones hostiles, combates y victorias, caídas y recuperaciones, el nacimiento y fortalecimiento de diversas manifestaciones de la vida espiritual, grados de progreso general y los estados de mente y corazón que corresponden a cada uno de esos grados, la interacción de gracia y libertad en todas las cosas, las sensaciones de que Dios está cerca o lejos, la percepción del poder de la Providencia Divina sobre todas las cosas y la propia entrega final e irrevocable de uno en manos de Dios, la renuncia a todos los métodos propios de actividad junto con una actividad intensa y constante —si todo esto que repetimos y muchas otras cosas que representan parte integral de la verdadera vida en el Señor pudiesen simplemente ser descritas resultaría un cuadro tan atractivo como instructivo, un cuadro similar a un viaje alrededor del mundo”.<sup>2</sup>

Examinemos algunas de las dimensiones de la oración mediante un análisis del Padre Nuestro, la fórmula devocional central del mundo cristiano:

“Padre Nuestro, que estás en los Cielos” es evocación, o invocación. “Santificado sea tu nombre” es veneración, adoración. “Venga a nosotros tu Reino” es la formulación de una intención benefactora, e implica un gesto de entrega a Dios como Rey celestial. Decir “Hágase tu voluntad” es claramente entregarse, y la frase

---

2. De la introducción a la versión rusa de la *Philokalia*, incluida en “*Writings from the Philokalia*”, trad. Kadloubovski y Palmer, 1966.

completa, “Hágase tu voluntad así en la Tierra como en el Cielo” es, nuevamente, expresión de una intención amorosa hacia el mundo. En la frase “Perdona nuestras deudas como nosotros perdonamos...” hay no sólo una petición de perdón sino un compromiso de perdonar, un acto de alinearse uno mismo con una intención amorosa a través del abandono intencional de resentimiento y vengatividad, y por ello una forma de trabajo interior orientada a “amar a su prójimo como a sí mismo”.

“El pan de cada día dánoslo hoy” es oración como petición de gracia. “No nos dejes caer en la tentación, mas líbranos del mal” puede leerse, no como un deseo de evitar la situación de elección moral que es inseparable de la vida, sino como una invocación de asistencia divina en tales situaciones y por ello como un acto de evocación anticipada, una intención de recordar a Dios cuando surja la tentación.

Voy a encarar ahora algunos aspectos de la oración en general.

Podemos decir que en su nivel más simple la oración es recordar a Dios, evocar la presencia de lo divino. Esto a su vez puede verse como un acto de sacralización. La invocación puede considerarse un acto más vehemente de llamada a lo divino y un enfoque más intenso de la voluntad. Por válida que pueda ser la noción de oración como concentración en lo divino, sería un error considerar el amor a Dios como un factor de motivación puramente accesorio en el proceso pues el amor no sólo es un vehículo sino también la meta del empeño místico.

En la oración devocional, la intensificación del amor es el foco central. Tal intensificación del amor puede a su vez buscarse por una variedad de caminos según diferentes imágenes-guía (el amor sazonado con éxtasis hacia el Divino Padre o la receptividad transida de amor evocada por la personificación de lo divino como la “Madre de Dios” por ejemplo) o según diferentes gestos emocionales como gratitud, glorificación o adoración. De igual manera que las tradiciones tántricas hablan de grados de amor en los que se ve a Dios como padre, madre, niño, amigo o amante, San Bernardo habla de grados en el amor a Cristo usando la imagen de tres besos —en los pies, la mano y la boca.

Aunque inseparable de la experiencia religiosa en general, la entrega es también un aspecto que puede enfatizarse en ciertas formas o momentos de oración y está particularmente presente en cuanto que la vida de oración puede convertirse en una vida de inspiración y guía divina. Esto, en sí mismo, es difícilmente separable de la oración como imaginación creativa, es decir, como contemplación de los frutos de la inspiración y, en el sentido amplio de la palabra, de la oración como revelación.

La noción de la relación como parte nuclear de la oración está implícita en todo lo dicho, y es merecedora, pues, de estudio y atención independiente. En tanto lo divino es invocado como una persona podríamos decir que la oración no se detiene en el acto de invocar sino que es eminentemente “dialógica”. He oído decir que Buber, a la pregunta sobre si creía en Dios, contestó diciendo que si creer significaba pensar que Dios existe, él no lo sabía, pero si creer significaba ser capaz de hablar

con Él, entonces sí creía. La filosofía relacional de Buber puede enriquecer nuestra comprensión de este punto, porque nos invita a discernir la verdadera relación en un terreno más amplio del comúnmente usado para el término. Así, la mayor parte de nuestra vida de relaciones interpersonales e incluso la oración no inspirada pueden caracterizarse, en términos de Buber, como una relación entre “yo y eso” más que entre “yo y Tú”. Si bien una relación verdadera implica la gracia de la capacidad de vivenciar al otro como sujeto y no como objeto, Buber mantiene que el yo que se relaciona con un eso no es la misma clase de yo que la que se relaciona con un tú. Así, la evocación con éxito de la “Tú-idad” divina, es decir, la divinidad como persona, puede llevarnos a nuestro propio yo mayor, a nuestra propia condición de persona.

Podemos también hablar de la oración como ritual, en el sentido de que la oración tradicional incluye fórmulas que equivalen a la guía tradicional de la mente y abarca un amplio surtido de acciones internalizadas y secuencias de las mismas. Entre tales acciones son particularmente importantes las expresiones de gratitud y arrepentimiento; y entre las secuencias o combinaciones de elementos tradicionales, una muy importante es la fórmula de mantener en mente al mismo tiempo o en rápida alternancia una profundización del arrepentimiento y una apelación a la misericordia de Dios. Tal es la fórmula de la “oración del corazón”, nacida de los Padres del Desierto egipcios, y que es esencial en la tradición Hesychast.

El nombre “oración del corazón” hace referencia a que es una oración sin palabras en que la mente está unida al corazón, es decir, “la mente comprende y ve

claramente lo que se dice en palabras y el corazón siente lo que la mente está pensando.”<sup>3</sup>

Además de poner atención en los aspectos tanto mentales como afectivos de la oración, la tradición Hesychast busca hacer continua la oración del corazón, y reconoce que tras la experiencia una oración “forzada” (cuando nos esforzamos en ella) puede volverse “autopropulsada”.

“Cuando el espíritu hace su morada en un hombre, éste no cesa de orar porque el Espíritu orará constantemente en él. Entonces, ni dormido ni despierto se despega la oración de su alma, sino que cuando come y cuando bebe, cuando descansa o cuando hace algún trabajo, hasta cuando está sumido en el sueño, los perfumes de la oración respirarán espontáneamente en su corazón.”<sup>4</sup>

En su introducción a “*The Art of Prayer*”, también Kallistos nos dice que “las palabras ‘Jesucristo, hijo de Dios, ten piedad de mí’ son sólo el instrumento y no la esencia del trabajo, pero son un instrumento muy poderoso y efectivo. El nombre del Señor Jesús es temible para los enemigos de nuestra salvación y una bendición para todos los que Le siguen”.

Mayor enfoque de la voluntad implica otra forma de oración que podemos definir como concentración en lo divino. Es la concentración de la mente en lo supremo lo que la conduce al silencio del estado contemplativo. La aspiración religiosa sirve como factor motivante del proceso.

---

3. Teófilo el Recluso en “*The Art of Prayer*”. Igumen Chariton of Valamo, trad. E.Kadloubovski and E.M.Palmer, Faber & Faber Ltd, London, 1966.

4. Op. cit.

## Oración contemplativa

La recomendación en la tradición Hesychast de no dejar ningún concepto ni visión interponerse entre el individuo que ora y Dios nos lleva al campo de la oración contemplativa. Aunque diferentes místicos han clasificado las etapas de la oración contemplativa de modos diversos, yo estoy de acuerdo con la propuesta de Evelyn Underhill de considerar tres etapas básicas en su desarrollo: una etapa de volverse hacia dentro y apartarse del mundo, otra de silencio interior, y la contemplación propiamente dicha. Si bien en el extremo inferior de la escalera el elemento de disciplina deliberada es el más evidente, en la contemplación misma lo más impactante es el despliegue del espíritu en la experiencia.

“La condición de todo ver y oír válido en todos los planos de conciencia no reside en un aguzamiento de los sentidos sino en la peculiar actitud de la personalidad toda,” —señala Underhill— “en un estar atento con olvido de sí mismo, una concentración profunda, una fusión del yo que produce una comunión real entre el que ve y lo visto, en una palabra, en la Contemplación”. Para ilustrarlo, propone el siguiente ejercicio: “Mira, entonces, esa cosa que has elegido. Voluntariosa pero tranquilamente rechaza los mensajes que otros aspectos incontables del mundo están enviando, y concentra toda tu atención en este acto único de visión amorosa tanto que todos los demás objetos queden excluidos del campo consciente. No pienses, vierte tu personalidad en la cosa: que tu alma esté en tus ojos. Casi en el acto, este nuevo método de percepción revelará cualidades insospechadas en el mundo externo. Primero percibirás en torno a ti una extraña quietud que se profundiza, una

ralentización de nuestro ritmo mental febril. Luego, te darás cuenta de una significación acrecentada, de una existencia intensificada, en la cosa que miras. Conforme tú, con tu conciencia toda, te viertes hacia ella, una corriente de respuesta se encontrará con la tuya. Parece como si la barrera entre su vida y la tuya propia, entre sujeto y objeto, se hubiese derretido. Tú estás fundido con la cosa, en un acto de comunión auténtica: y conoces el secreto de su ser, honda e inolvidablemente, pero de un modo que nunca puedes esperar expresar.”

### Recuerdo

Mientras la contemplación de la Naturaleza tiene como material propio la experiencia sensorial, “la contemplación del Espíritu, como luce a quienes la practican, requiere negar deliberadamente los mensajes de los sentidos, y supone un irse hacia adentro o una “introversión” de nuestras facultades, un “viaje hacia el centro”. El Reino de Dios, dicen, está dentro de ti: búscalo, pues, en las cámaras más secretas del alma. El místico tiene que aprender a concentrar tanto todas sus facultades, su ser mismo, en lo invisible e intangible, que todas las cosas visibles se olviden; a enfocararlo con tanta precisión que todo lo demás quede borroso. Tiene que recoger por un ejercicio deliberado de la voluntad sus facultades desperdigadas, vaciar la mente de su enjambre de imágenes, de su alboroto de pensamientos. En lenguaje místico tiene que “hundirse en su nadedad, en esa morada vacía donde la tan lista y ocupada Razón no puede entrar”.<sup>5</sup>

---

5. “*Mysticism*”. Evelyn Underhill. Dutton & Co., Nueva York, 1961.

“Elevarse a Dios” dice el autor de *“De Adhaerendo Deo”* es entrar en el propio yo. Pues el que entra dentro y penetra íntimamente en sí mismo, va por arriba y más allá de sí mismo y verdaderamente se eleva hasta Dios”.<sup>6</sup>

Como lo expresa Boehme: “Si deseas ver la Luz de Dios en tu Alma, y ser iluminado y conducido divinamente, el camino corto que debes tomar es éste: no dejar que el Ojo de tu Espíritu entre en la Materia o se llene con ninguna Cosa que sea, ni en el Cielo ni en la Tierra, sino déjalo entrar por una fe desnuda a la Luz de la Majestad”.

### Quietud

Cuando el yo cierra su puerta al mundo externo y descansa en pacífico silencio —continúa Underhill— en lugar de la lucha por una concentración completa, que marca el comienzo del Recuerdo, hay ahora “un recuerdo viviente, de algún modo auto-actuante con Dios, Su paz, poder y presencia, justo en medio de esta rosa de fragancia espiritual”.

Ella habla de la quietud como un sacramento de toda la búsqueda mística: “el giro de hacer a ser, la abolición de la separatividad en interés de la Vida Absoluta”, y distingue dos aspectos en una oración de quietud: un aspecto de privación o vaciedad, con que comienza, y el hallazgo de “algo omnipresente, intangible como el aire soleado”, aunque reconoce que algunos místicos prefieren enfatizar la vaciedad, como Eckhart, que incluso cuando está hablando del nivel más profundo de con-

---

6. De Underhill, op. cit.

templación habla de una “divina oscuridad” o de una “privación extática”. Aun en Eckhart, sin embargo, la contemplación es un estado en el que el alma humana se ha unido a su “base” que es “Ser puro”. El desconocido autor de *“The Cloud of Unknowing”* dice, hablando de esta oración de quietud: “No pienses más en ti mismo de lo que te pido que lo hagas en tu Dios. El camino mejor y más noble por el que puedes comenzar este trabajo y esta vida es manteniendo silencio y dejando a Dios trabajar y hablar”.

### Contemplación

Merton define la verdadera contemplación —es decir la “contemplación infusa”— como un amor y conocimiento de Dios supernaturales, simples y oscuros, infundidos por Él en la cima del alma, dándole un contacto directo y vivencial con Él”.<sup>7</sup>

En su relato de los grados de la oración escribe Underhill: “En el proceso preparatorio del Recuerdo, se lleva la mente desordenada a sujeción. En ‘Quietud’ se silencia la voluntad ávida, la “rueda de la imaginación” se detiene. En Contemplación, el corazón vuelve por fin a su sitio —*Cor ad cor loquitur*”.<sup>8</sup>

Aunque el aspecto más impactante de la experiencia contemplativa es su inefabilidad, he aquí algunos testimonios clásicos.

---

7. “*What is Contemplation?*”. Thomas Merton. Templegate Publishers, Springfield, Illinois, 1981 (pág. 36).

8. Underhill, op. cit.

San Agustín afirma en sus “Confesiones”: “En el relámpago de una mirada temblorosa mi mente vino al Ser Absoluto, Aquel Que Es”.<sup>9</sup>

El Pseudo-Dionisio, en el siglo V, escribe en su “*Teología Mística*”: “Deja atrás, en la práctica decidida de la contemplación mística, los sentidos y los procesos del intelecto, y todas las cosas que los sentidos o el intelecto pueden percibir, todas las cosas que no son y todas las que son, y dirígete con fuerza hacia arriba, tan lejos como puedas, hacia la unión con Aquél Que está por encima de todo ser y conocimiento. Pues por una incesante y absoluta retirada de ti mismo y de todas las cosas en pureza, abandonando todo y quedando libre de todo, serás llevado arriba al rayo de la divina Oscuridad que sobrepasa todo ser”.<sup>10</sup>

Aquino habla de la contemplación como una condición en la que lo Divino puede percibirse por medio de la Luz de la Sabiduría, el primero de los dones del Espíritu Santo: “El don de la Sabiduría avanza hasta una contemplación (por decirlo así) deiforme y (como si fuera) explícita de los artículos que la Fe mantiene a la manera humana (como si fuera) bajo velo”.

En la descripción de San Francisco de Sales el énfasis se pone en la experiencia de fusión y disolución: “Mi corazón se derritió cuando Él habló (Cántico v.6). Como bálsamo fundido que ya no tiene firmeza ni solidez, el alma se deja pasar o fluir hacia Lo Que ama: no salta fuera de sí misma con un brinco repentino, ni se pega

---

9. De “*Western Mysticism*”. C.Butler. Gordon Press, 1973.

10. De “*Western Mysticism*”, op. cit.

como por juntura o unión, sino que se desliza suavemente, como algo fluido y líquido, adentro de la Divinidad Que ama.”<sup>11</sup>

Para Pascal, sin embargo, no era agua sino fuego lo que constituía la cualidad de la epifanía divina que lo visitó en noviembre de 1654. En el trocito de pergamino que tras su muerte se encontró cosido al forro de su casaca, él había dibujado una cruz llameante y escrito:

### FUEGO

*Dios de Abraham, Dios de Isaac, Dios de Jacob,  
no de los filósofos y de los eruditos.*

*Certeza. Gozo. Certeza. Emoción. Visión. Gozo.*

*Olvido del mundo y de todo aparte de Dios.*

*El mundo no Te ha conocido, pero yo Te he conocido.*

*¡Gozo! ¡Gozo! ¡Gozo! Lágrimas de gozo.*

*Mi Dios ¿vas a abandonarme?*

*No dejes jamás que esté yo separado de Ti.*<sup>12</sup>

En conexión con el desplazamiento de la conciencia desde lo externo a lo interno escribe el obispo Ullanthorne:

“Dios está en todas partes, pero no en todas partes para nosotros. Hay un sólo punto del Universo donde Dios se comunica con nosotros, y es el centro de nuestra propia alma”<sup>13</sup>

---

11. De “*Western Mysticism*”, op. cit.

12. De “*Western Mysticism*”, op. cit.

13. De “*Mysticism*”, op. cit.

Augustine Baker destaca la paradójica convergencia de quietud y movimiento en la experiencia contemplativa por medio de la metáfora del vuelo de un águila: “Como el planeo de un águila, cuando continúa su vuelo un buen trecho y con gran rapidez, pero con silencio, quietud y facilidad totales, sin batir las alas en absoluto ni emplear la más mínima fuerza en ningún miembro, tan relajada y silenciosa como si estuviese reposando en su nido”.<sup>14</sup>

### Comunión

El eje, desde luego, del ámbito de la meditación (en el sentido más amplio de la palabra) cristiana es la comunión. Comunión con Dios Padre a través de Dios Hijo por medio de un acto sacramental de re-creación, un acto teúrgico mediado por un símbolo. (Que Cristo no está sólo simbolizado en el pan sino también manifestado, es, por supuesto, la actitud normal cuando tomamos un símbolo no sólo como objeto intelectual sino también como vehículo.)

¿Qué es lo que simboliza a Cristo en la comunión? En sentido literal, son unos alimentos fabricados por el hombre, pues ni el pan ni el vino son frutos de la tierra sino productos finales de unos procesos de transformación. Hacemos comunión, entonces, con el espíritu de la levadura, con el espíritu de la fermentación que destruye la frescura del jugo de la fruta a la vez que le da gusto y poder intoxicantes nuevos. La comunión con vino, heredada del *Kiddush* judío, tiene, desde luego, también una implicación de entrega o disolución de la conciencia

---

14. De “*Mysticism*”, op. cit.

ordinaria en un misterio oceánico. Si descodificamos “pan” y “vino”, pues, encontramos una referencia al individuo transformado, perfeccionado, que como el trigo ha sido pulverizado y recompuesto: el Cristo cósmico de quien es eco la naturaleza crística intrínseca de todo humano.

## II. JUDAÍSMO

### Contexto socio-histórico

Me centraré a continuación en la raíz judaica de la que emergió el cristianismo; una religión que, como el shivaísmo, ha sobrevivido hasta nuestros días desde tiempos muy antiguos.

Si es válida la hipótesis de que la civilización se expandió desde Mesopotamia, hemos de reconocer a Sumeria como la matriz original de las religiones mayores. La afirmación bíblica de que Abraham procedía de Caldea, unida al origen sumerio de algunos textos bíblicos, indica una continuidad del judaísmo con esa fuente a la que el propio judaísmo resta énfasis; por mi parte, pienso que fue en Sumeria donde se desarrolló el arte de convertir la historia en mito. Sin intentar minimizar ni cuestionar la idea de la historia sagrada —es decir, la historia como inspiración divina y como una crónica de nuestra relación con Dios— cabe considerar gran parte del Antiguo Testamento como una elaboración de la historia que puede leerse en sentido no literal.

La aparición de un gnosticismo judío con las formulaciones de la Cábala es un desarrollo que puede ser considerado comparable al de la formulación del

Vedanta tras el predominio de la religión ritual en la India. La herencia cabalística fue parte integral del movimiento hasídico que floreció en la Europa Oriental algo después de la expulsión de los judíos por España, y que constituyó una liberación comparable en varios sentidos a la reforma protestante en la cultura cristiana. Si el protestantismo fue un movimiento de reforma que sacó a la Cristiandad de la ranciedad de su excesiva pleitesía a la vieja ortodoxia, podríamos decir que el movimiento hasídico representó en la espiritualidad judía la liberación de una excesiva seriedad —aunque no iba contra ninguna autoridad externa ni era revolucionario en el aspecto doctrinal. Representó un retorno dionisíaco a la espontaneidad y la alegría, pues conllevaba una afirmación de la vida que contrastaba con el aspecto negador de la misma del transcendentalismo tradicional, que podría sospecharse contaminado por las fuerzas anti-vida y anti-eros dentro de su cultura.

Se ha afirmado que el nacimiento del movimiento cabalístico en la España medieval tuvo relación con la influencia sufí en una época en la que judíos y árabes mantuvieron un estrecho contacto durante la edad de oro del sufismo, lo que vendría apoyado por el parentesco próximo entre dos símbolos gnósticos fundamentales del sufismo y la Cábala respectivamente (ambos basados en el simbolismo de tres y siete): el nóuple Eneagrama y el décuple Árbol de la Vida, que era un eco del Árbol de la Vida asirio<sup>15</sup>.

---

15. *Tracing the Origins of Jewish Monotheism and Greek Philosophy*. Simo Parpola. University of Helsinki Journal, nº 2, 1963.

## **Aprender la Torah**

Aunque la palabra “aprender” evoca más un proceso intelectual que uno meditativo, el lindero entre el estudio de textos y la contemplación es impreciso. Lo bastante impreciso como para incluir el estudio de “aprender la Torah” al pasar revista a las formas de meditación. La literatura religiosa judía es rica en comentarios con reputación de reflejar la elevación espiritual de los comentaristas, y en esto es comparable a la literatura hindú de los Shastras o comentarios a los sutras, que también refleja la elevación espiritual de esa tradición.

## **Oración y Bendición**

Es del judaísmo de donde se deriva la tradición cristiana de la oración, y en ella se pueden reconocer los mismos elementos: la gama de formas del amor a Dios, la invocación de misericordia y bendiciones divinas, la expiación, la entrega, etc., incluyendo la ilimitada variedad de diálogos posibles entre el individuo y lo divino.

La bendición de Dios se invoca no sólo en la oración: la bendición de Dios es no sólo parte sustancial de la vida de oración sino también parte de fórmulas rituales que enmarcan comer, encender velas en Shabats y fiestas, encontrarse con un sabio, experimentar algo nuevo, y otros. Dado que bendecir es la esencia de la actividad divina, puede decirse que este énfasis tradicional en bendecir representa una invitación implícita a identificarse con lo Divino, o al menos a la identificación con el prototipo a imagen y semejanza de Dios, de acuerdo con el que, según nos dice el Génesis, fuimos creados.

## Recuerdo

Un aspecto de la oración intrínseco a todas las tradiciones religiosas pero que dentro del judaísmo recibe particular énfasis es el recuerdo de Dios. Dice el rabino Sadock Ha Cohen de Lublin: “La esencia de toda la Torah es el recuerdo de Dios; el resto es sólo una miríada de consejos para cada momento, lugar y situación, sobre cómo llegar a ese recuerdo”. En los capítulos sobre el tema en “*Jewish Spiritual Practices*” Yitzak Buxbaum<sup>16</sup> sigue citando al rabino Ha Cohen diciendo que “todo lo que le sucede a un hombre y todas las cosas creadas son para recordarle que existe un Creador.”

Ayudas para tal recuerdo son el tener el nombre de Dios a la vista y la repetición de una frase santa, una bendición, o una alabanza. Hasta orar por nuestras necesidades es un medio para el recuerdo espiritual. En la situación meditativa propiamente dicha (como distinta de la vida diaria) el recuerdo implica la búsqueda de continuidad en la atención a lo divino, muy como en la tradición Hesychast: “Debes recordar tu amor y temor a Dios siempre de modo que tu mente no se aparte de Él ni siquiera un minuto, y en todo momento debes imaginar que estás en pié ante Él para servirLe” (Beit Middot, citado por Buxbaum).

## Devekut y Shiviti

El recuerdo de Dios no es algo diferente de tener a Dios siempre ante la mirada mental o bien “agarrarse a Dios”, aunque Devekut (“pegarse a Dios”) y Shiviti (“tener a

---

16. Jason Aronson Inc., Northvale, New Jersey, Londres, 1990.

Dios ante uno”) se consideren independientes *Mitzvot* - mandamientos, metas o, en América hoy, técnicas espirituales.

Zalman Schachter llama a *Devekut* y *Shiviti* “mandamientos de conciencia” ya que no implican ninguna otra acción, haciéndose eco de Ibn Pakuda que hablaba de “deberes del corazón”. En “*Gate to the Heart*”<sup>17</sup> Schachter escribe:

“Uno de esos *mitzvot* que podemos realizar por medio de *kavanah* sola es *Devekut*, ‘U Ledavka bo’, ‘y agarrarse a Dios’. Otro es *Shiviti*, ‘Shiviti hashem lenegdi tamid’, ‘Pongo siempre a Dios delante de mí.

P: ¿Cómo encuentro a Dios?

R: Si quiero ir a donde está Dios, arranco con la pregunta ¿qué es *Kavanah*?

*Kavanah* se traduce usualmente como ‘intención’, pero más aún, *Kavanah* es como si estuviera conduciendo hacia algún sitio. Y el *Kivum*, la dirección a la que estoy conduciendo, aquello a lo que me dirijo, es justo lo que es *Kavanah*. Es una clarificación del propósito.

P: ¿Puede ese *Kavanah*, esa intención, ser algo en mi vida diaria, o es sólo para la oración?

R: Déjame explicarte la función del *Kavanah*. *Kavanah* significa intención. Nuestra intención es siempre libre. No hay nada que pueda impedir el poner in-

---

17. “*Gate to the Heart: An Evolving Process*”. Zalman M. Schachter-Shalomi. ALEPH: Alliance for Jewish Renewal, Philadelphia, 1993.

tenciones. Aunque el mundo entero te fuerce a un modelo de acciones, tú puedes siempre poner intención a cualquier cosa que quieras. Por ejemplo, te sientas en el sillón del dentista. Él taladra y tú sientes un agujonazo de dolor, pero tú puedes ‘intencionarlo’ como una ofrenda de amor. Ofreces a Dios el momento de dolor, con la intención de sufrirlo por Él. Podrías ponerlo de este modo:

‘¡Ribbono Shel Olam!’ ‘Tú y tu universo son buenos. Todo está lleno con tu misericordia y bondad, como lo está el dolor que siento. No puedo traerte ningún otro sacrificio. Acepta por favor este momento de dolor como una ofrenda de mi amor.’

O trabajas en tu tarea diaria. Haces lo que quiera que tengas que hacer, con esta intención:

‘Dios de la Ley y el Orden. Tú has ordenado el trabajo para la Humanidad. Haciéndolo me propongo hacer Tu voluntad. Deseo pegarme a Ti en esta acción.’

O viajas y eso ocupa tu tiempo. Te relajas en el asiento y Le haces un guiño en tu mente como diciendo:

‘¡Dulce Padre-Madre, yo gozo con Tu presencia! El ritmo de las ruedas, el paisaje que dejo atrás, no son otra cosa que Tú. Tú nos contienes a mí y a mi vehículo. Voy a tener cuidado en este viaje porque ésa es Tu voluntad. Guarda Tú mi salida y mi regreso. Estoy seguro en Ti.’

P: ¿Qué hay de *Kavanah* en la oración?

R: Si estoy comenzando a orar y lo hago a fin de quitarme una carga de encima, dejar cumplida mi obligación de orar, entonces está muy clara cuál es mi intención.

Por lo tanto mi función va a ser, de acuerdo con esa intención, estar *yoitze*, descargar mi obligación de modo que me doy prisa con la cosa y la termino. Ahora, muy poca gente va a admitir que ésa es su intención, pero la verdad es que muy frecuentemente ésa es la intención, el propósito es quedar *yoitze*. OK. Cuando dices 'estar *yoitze*' significa 'cumplir la obligación de uno', pero la frase hebrea dice muchísimo: 'Desenredarse de las garras de la obligación', estar *Yoitze Chovato*.

Eso significa que estoy jugando a etiquetas, como quien dice, y luego he terminado, lo he liquidado.

Ahora, la verdad es que hay días en los que esto es todo lo que puedo hacer. Estar *yoitze*. Pero, cuando comienzo a decirme '¿Es ésta realmente mi intención?' Entonces doy un paso atrás. Me da vergüenza decirlo. Así que entonces diré: 'No, mi intención es contactar a Dios'.

Uno de esos *mitzvot* que podemos realizar por medio del *kavanah* sólo es *Devekut*, 'U Ledavka bo', 'Y aferrarse a Dios'.

Otro es *Shiviti*, 'Shiviti hashem lenegdi tamid', 'Yo pongo a Dios delante de mí siempre'.

*Devekut* es un trabajo principal y un estado de la vida santa.

Es la otra mano con *Shiviti*, cada uno puede ayudar al otro a activarse.

El Bescht, Israel Bal Shem Tov, el fundador del hasidismo, hablaba con frecuencia de *Devekut* como parte de una triada: *Shiflut* (humildad), *Hitlahavut* (fervor) y *Devekut*.

Todas esas cosas las hacemos con *Kavanah*. No requieren ninguna acción corporal. *Devekut* es aferrarse a Dios, pegarse a Dios, estar a gusto con Dios, ‘Ledavka bo, ‘Dibbuk haverim’, la cercanía de los amigos.

Si yo quiero coger algo que se ha roto en trozos y los pego con cola, vuelve a estar entero de nuevo.

Así un modo de decir ‘ser uno’ con Dios sería decir ‘Ledavka Bo’, pegarse a Dios. ‘Shiviti Hashem Lenegditamid’, poner siempre al Señor delante de mí, es ver casi toda la realidad como divina.

P: Comprendo las definiciones, pero ¿cómo se logran?

R: Vamos primero a *Devekut*, o ‘U’ledavka Bo’. Ontológicamente siempre estoy en *Devekut* ¿cómo podría existir si no es haciéndome Dios? Así que ontológicamente *Devekut* nunca falta. Pero psicológicamente no siempre estoy en *Devekut*. *Devekut* es afirmar que un estado de gracia es ‘sé siempre consciente de Él’.

*Devekut* es simplemente esta afirmación: ‘Aquí estoy, y no estoy separado’. Así que la liturgia ofrece este maravilloso ejercicio de ‘No-dos’, ‘Vehu Echad Ve’en Shemi’, ‘No hay dos, yo no estoy separado’.

Así que ir a ese lugar de ‘no dos’ es la primera conexión profunda de *Devekut*”.

### Creaciones Litúrgicas

Un énfasis característico en la tradición judía —y un tesoro particular en su contribución a “la tecnología de lo sagrado” —ha sido su liturgia, el diseño de composiciones guiadas y fijas hechas de oraciones y acciones

sacramentales— tales como las oraciones diarias de mañana, tarde y noche o las del Shabat. Como es bien sabido, el Shabat es no sólo un tiempo de oración sino también un tiempo de descanso que significa cumplir el más importante de los mandamientos religiosos judíos y conmemorar el día de descanso que la cosmogonía mítica judía describe tras los seis días de la Creación.

El Shabat es no sólo un día para la contemplación de las cosas divinas y para la devoción sino también para la paz interpersonal, el disfrute, el buen humor e incluso el sexo. En "*Fragments of a Future Scroll*"<sup>18</sup>, Reb Schachter habla del Shabat como un complejo de acciones que se aprenden de modo no verbal más que por escrito, y propone que vivir el Shabat correctamente implica aprender un lenguaje olvidado:

“¡Si tan sólo conociésemos el vocabulario de ese lenguaje! Intentaremos enseñaros algo del hebreo corporal o yiddish corporal asociado con el Shabat. El lenguaje que vamos a aprender es emotivo y rico en imaginérfa afectiva. Es propioceptivo, no conceptual o lógico. No se refiere a ningún objeto externo. No es un lenguaje para la razón sino para nuestra imaginación, pues se traduce en respuestas musculares. Es un lenguaje del que podemos esperar antropomorfismos. En esta lengua Dios es un hombre, paternal, real; y el Shabat es una novia, una mujer, una reina, y aún más la madre ideal.

Si bien no entronizamos nuestras proyecciones, Dios como Rey y el Shabat como Reina son símbolos reales,

---

18. "*Fragments of a Future Scroll - Hassidism for the Aquarian Age*". Reb Zalman Schachter. Leaves of Grass Press, Inc., Germantown, PA, 1975.

símbolos vivos y vitalizadores, que no implican que nuestra razón falle. La razón del hombre no es débil; es muy fuerte. Es el mayor don que Dios nos ha dado. Pero la razón no es consciente de nuestro lenguaje empírico, el lenguaje que ahora tenemos que adquirir a fin de ser capaces de entrar en el Shabat. Pues, como el hombre en el libro de Kafka '*El Proceso*', podemos ser condenados a pasar toda nuestra vida ante el portal, nuestro propio portal, y no entrar nunca en la Ley si no adquirimos este lenguaje que yo llamo hebreo corporal o yiddish corporal.

En este lenguaje, los días de la semana son masculinos, o al menos nosotros somos masculinos en nuestra respuesta a los días de la semana, nosotros *cuidamos* la tierra, *cuidamos* nuestra fuerza. Llega luego el Shabat y nos volvemos femeninos. Recibimos, concebimos, somos fecundados por un alma sobrenatural y damos a luz la ternura.”<sup>19</sup>

Hace sin embargo algunas sugerencias específicas para una “conciencia Shabasdig”:

“1. Esfuerzo Apresurado. Ésta es una preparación. La mente tiene que llenarse de urgencia. ¡Pronto será Shabat! Se trabaja hasta sudar. No se toma una comida completa a mediodía a fin de tener hambre y no meramente apetito. Sacar ese sudor, según algunos de nuestros autores espirituales, se considera mucho más purificador que unos días de ayuno porque por ese ejercicio muscular el cuerpo entero se pone al servicio de Dios.

---

19. págs. 138, 139.

2. Limpia la casa, aunque ya esté limpia o quede muy poco que ordenar. Antes de eso, si puedes, date un chapuzón en el lago o en una piscina.

3. Ahora baja el ritmo deliberadamente. Tararea lentamente una melodía. Cámbiate de ropa, eligiendo algunas prendas que sólo te pongas en Shabat. Prepara algo de dinero para *zedakah* (caridad) para depositarlo en una caja de *zedakah* antes de encender las luces del Shabat.

4. Siéntate en la capilla o al aire libre solo, sin hablar. Haz *t'shuvah* por la semana. Deja que los eventos de la semana pasen ante los ojos de tu mente. Criba lo bueno de lo malo, presenta lo malo a Dios y pide ser perdonado. Si durante la semana hiciste enfadar a alguien búscalo, pide su perdón, reconcíliate con Dios y con el hombre. Respira hondo, recógete un poco más y baja tu centro al modo parasimpático de conciencia. Cuida de cambiar tus sentidos al clima de Shabat con sentimientos como 'Oh, éxtasis, estoy vivo'. Practica lo que el profesor Heschel llama 'pasma radical'.

5. Enciende velas, estudia un poco la Torah. Si algún personaje histórico te intriga especialmente, invítalo a ser tu huésped en espíritu para el Shabat.

6. Acepta someterte a la regla de no-charla-de-entre-semana: no cumplidos, no frases hechas. Si es posible, habla en hebreo. Franz Rosenzweig encontraba especialmente útil en el Shabat la práctica de 'no-charla-de-entre-semana'.

7. Llega temprano al servicio, antes de que comience, y reza pidiendo la capacidad para servir a Dios en el servicio.

8. Sirve —participa, responde—, lee para afuera y no para adentro. Háblale a Él. Durante los momentos de quietud sé pasivo y no fuerces ninguna meditación concreta en el Shabat; ese esfuerzo puedes hacerlo durante la semana. Deja que la liturgia hable por ti; asiente a ella invirtiendo energía en los cantos, en la lectura, en el silencio.

9. Intenta entrar en el *kiddush* del celebrante, dando así testimonio de la Bendita Creatoriedad de Dios. Bebe el vino como un don especial de la mano de Madre Shabat. Cuando te sientes a la mesa, lava tus manos y come la *hallah* tras la bendición. Come con poca charla excepto de cosas que tienen que ver con el Shabat, la Torah y la oración. Canta lenta y benignamente, sin gritos ni rugidos de estilo militar o coreográfico. Durante la comida intenta ser como un sacerdote que ofrece los reinos mineral, animal y vegetal a Dios. Disfruta el alimento masticándolo lentamente, y da gracias por el sentido de placer con que Dios ha dotado al cuerpo.

10. Canta algunos himnos de mesa del libro de oraciones. Recita luego las gracias tras las comidas lenta y agradecidamente. Estáte presente en cada palabra de *Birkhat Hamazon*. Date un paseíllo silencioso con un amigo.

11. Cuando la tarde haya terminado, di tus oraciones de antes de acostarse. Cuando hayas pronunciado las palabras ‘En Tu mano’, no vuelvas a hablar hasta que te despiertes por la mañana. Da gracias a Dios en tus pensamientos por el Shabat hasta ahora. Súmete en un sueño relajado, consciente todo el tiempo de que estás en los ‘Brazos Eternos’”.<sup>20</sup>

---

20. págs. 142-144.

Yo siempre he entendido el Shabat como un tiempo para cultivar la tranquilidad por encima de todo, y periódicamente he hablado sobre la relevancia espiritual de tomarse un descanso intermitente de la agitación de los afanes del ego y también de una dedicación al espíritu del no-hacer en la vida diaria, pues me parecía que la dedicación amorosa al Altísimo y a la sutileza de las enseñanzas emerge como tendencia espontánea en una mente que no agitada por el mundo ni por la mundaneidad, y que entregarse a ella intensifica, a su vez, el espíritu del no-hacer. Sin embargo, cuando durante una reciente reunión en Jerusalén hablé del Shabat como práctica de no-hacer, alguien señaló que eso era poco congruente con la actitud que veía en la mayoría de la gente al acercarse a la fiesta —cumplidora, preocupada y excesivamente fijada en la tarea. Supongo que si el espíritu de la fiesta religiosa se ha perdido en parte, eso hace aún más importante reafirmarlo.

Además de la liturgia verbal y el descanso, hay otras formas de ritual no verbal prominentes en la tradición judía, entretrejidas con los aspectos verbales y sutiles de las ceremonias, como son el vino y el pan y la cena ceremonial con su énfasis en el descanso y la comodidad del *Seder*, la oscilación de la plegaria en pié o las acciones evocadoras (tales como dejar la casa y permanecer en una tienda durante el festival de *Succoth*) o la conciencia corporal (como en la práctica de ponerse los *Tfillin* o filacterias).

Los *Tfillin* son cajas rituales cúbicas que contienen diminutos rollos inscritos ritualmente con pasajes de la escritura, lo que los hace receptáculos geométricos de santidad. Uno de ellos se coloca en lo alto de la frente y el otro sobre el bíceps del brazo izquierdo durante los ratos de oración o recuerdo. Ambos van provistos de ti-

ras de cuero que completan su función de llevar áreas específicas del cuerpo al campo de la atención durante la devoción y la actividad. En el caso de la cabeza, la tira rodea la cabeza y termina en un nudo que recuerda al que la lleva la base de su hueso occipital. En el caso del brazo, el cúbico objeto negro ritual se fija al biceps izquierdo enrollando la tira siete veces a lo largo del brazo y tres veces en la mano, de manera tal que las tres vueltas en la palma de la mano formen la letra sagrada Shin.

Aunque no conozco enseñanzas judías explícitas referentes al flujo de energías en el cuerpo, no puedo dudar que el mejoramiento de la oración poniéndose los *tfillin* fue introducido en su momento con plena conciencia del tema y equivale a un elemento cripto-tántrico dentro de la tradición.

Una gran riqueza de creatividad litúrgica se expresa en la concepción judía del calendario sagrado con sus solemnes festivales llenos de alegría. La primera de esas fiestas —*Roshsahana*, “cabeza del año”— consiste en una celebración de Dios como Rey de Israel. No sólo se proclama entonces una vez más la soberanía de Dios como en tiempos antiguos se hacía con la de los reyes terrenales, sino que la forma de la ceremonia sigue un rito de entronización. La visualización es parte de la liturgia, y sugiere focos particulares de conciencia corporal. La visualización del ritual de Año Nuevo consiste en la ofrenda a Dios de una corona hecha con los rezos de Israel.<sup>21</sup>

---

21. Permítaseme destacar, entre paréntesis, que debemos tomar a Israel como significando no sólo la comunidad judía sino, más allá del nivel literal, la comunidad de los buscadores, la comunidad de los que “luchan”, de acuerdo con el significado literal del nombre “Israel” que el ángel dio a Jacob.

Podemos decir que en las imágenes de corona y trono hay un potencial evocativo verdaderamente espiritual que va más allá de la evocación inmediata de la autoridad real que los emblemas convencionales traen explícitamente a la mente. Dado que algunas tradiciones espirituales saben de una relación intrínseca del trono y la corona con las formas trascendente e inmanente de la conciencia exaltada, pienso que podemos atribuir a los iniciadores de la tradición la misma clase de experiencia que a aquellos que nos dejaron la iconografía del *ureus* en la cabeza de los faraones o los halos en torno a la cabeza de budas y santos. Coronar es, desde luego, evocador de las sensaciones físicas que acompañan la activación de los *chakras* superiores, y la ceremonia toda de coronación tenía en cuenta tanto el área frontal (banda craneana) como la cúspide de la cabeza propiamente dicha. Algo parecido puede decirse del trono (análogo al asiento de loto de los budas): si la corona invita a la cabeza a expandirse, el trono invita a la pelvis a hacer lo mismo. Podemos decir que corona y trono evocan el estado de ser de quien ha crecido plenamente en ambas direcciones, hacia arriba y hacia abajo, y también podemos decir que el proceso físico de llevar el *prana* a la cúspide de la cabeza y a la parte inferior de la pelvis (y a los pies) son como el eco físico de un proceso de nacimiento espiritual, cuando el proceso de entrega profunda y de relajación de la coraza muscular alcanza el fondo de nuestro coxis. En verdad nacemos por lo alto de la cabeza, y damos a luz por el fondo de la pelvis. Es concebible que, como los proto-Shaivas dionisíacos anteriores y los tántricos posteriores, ellos sabían de la correspondencia entre la plenitud espiritual y la plenitud del “cuerpo de luz”.

Aunque el judaísmo enfatiza la distancia entre el Creador y las criaturas humanas hasta tal punto que la identificación con Dios es anatematizada como soberbia, la doctrina de estar modelado según la imagen de Dios Creador evoca el símbolo central de la Cábala: el Arbol de la Vida sefirótico concerniente a la emanación y continua encarnación de lo divino a través de una escalera descendente de cualidades. La superimposición del árbol sobre el cuerpo humano sugiere un conocimiento de la divinización del cuerpo comparable a las tradiciones del Extremo Oriente.

### Hitbonenut y Hitbodedut

Resulta admirable que la época en la que floreció el movimiento cabalístico en la historia de la espiritualidad judía supusiese también un énfasis en la meditación.

En la medida en la que la meditación constituye una corroboración vivencial de verdades espirituales, no podemos trazar un lindero preciso entre los ámbitos de la meditación y de la gnosis (el ámbito del estudio y de la aprehensión profunda de lo que estudiamos). Podemos decir así que la Cábala propició una intensificación en el estudio de las enseñanzas espirituales —*hitbonenut*— y que a su vez la experiencia meditativa ha acrecentado el proceso de explicitación cabalística.

Así como en el budismo clásico se proponen cuarenta objetos de meditación, y en la elección de esos objetos hay una sabiduría que supone un avance respecto de la invitación a meditar sobre cualquier cosa *ad libitum*, una contribución importante a la experiencia meditativa reside igualmente en la formulación de los sefirots o emanaciones divinas y sus inter-relaciones.

Podemos hablar aquí de un arte práctico de guiar la mente de una contemplación a otra a través de una escalera natural que la conduce a una profundidad mayor. Y considero que esto guarda cierta analogía con la música. Para un oído iluminado todo sonido es expresión de lo sacro. Cuanto menos sintonizado esté el oído con el espíritu, sin embargo, más especial necesita ser el sonido o combinación de sonidos para evocar la experiencia espiritual. Eso es lo que hace la música. La gran música puede hablarle hasta a un oído relativamente sordo. La música tiene el poder de embargarnos y traernos una plenitud de significado especial sin que hayamos tomado la iniciativa de intentar alcanzarla.

Creo que, al igual que Beethoven dijo que su música era una comunicación de corazón a corazón, los grandes cabalistas fueron también artistas que generaron desde sus corazones contemplaciones que pudiesen servir a otros para reproducir la experiencia original que ellos encerraron bajo forma simbólica. En contraste con el nivel más reflexivo de la conciencia a que alude la palabra *hitbonenut*, los cabalistas y luego los hasidim designaron la contemplación más profunda con la palabra *hitbodedut*, cuya etimología aporta una referencia al desapego del mundo externo, como en el “recuerdo” cristiano. Aryeh Kaplan nos dice que Ben Sina escribió muchos volúmenes sobre *hitbodedut*, y que “cuando una idea era particularmente difícil se concentraba en ella y la rumiaba, tomando con frecuencia una copa de vino fuerte que le permitía dormir sobre ella.”<sup>22</sup>

---

22. Kaplan en “*Meditation and Kabbalah*”. Samuel Weiser, York Beach, Maine, 1982.

En la tradición cabalística se pone mucho énfasis en la meditación sobre los nombres divinos y también en la meditación sobre las letras del alfabeto —algo similar al simbolismo fonético de la tradición sánscrita, pero que difiere de él en que en vez del énfasis en la vocalización lo encontramos en la visualización de letras y sus combinaciones, junto con una consideración de las referencias simbólicas de sus equivalentes numéricos.

Quizá la máxima autoridad en la visualización de letras haya sido Abulafia, uno de los grandes genios religiosos tanto de la tradición judía como de la sufi, que vivió en el siglo XIII. Aunque no conozco a ningún judío contemporáneo que practique el método de Abulafia, este relato de la meditación judía no estaría completo sin una cita de su libro "*Light of the Intellect*" —que tomo de la traducción de Kaplan<sup>23</sup>. En resumen, el sistema de Abulafia implica enunciar las cuatro letras del nombre de Dios en combinación con Alef y con las cinco vocales.

“Es sabido que las consonantes no tienen ningún sonido por sí mismas. Dios da por lo tanto a la boca el poder de expresar las letras, pronunciándolas como se encuentran en un libro. Con tal propósito, Él proveyó puntos vocales para las letras, indicando el sonido con el que tienen que ser expresadas cuando se trasladan de un libro a la boca. Esas vocales son lo que permiten a las letras tener sonido, y pueden también escribirse como letras en un libro. Las vibraciones de esos sonidos han de ser también asociadas con el espacio. Ninguna vibra-

---

23. En "*Light of the Intellect*", en "*Meditation and Kabbalah*" de Kaplan.

ción puede ocurrir excepto en tiempo y lugar definidos. Los elementos del espacio son las dimensiones y las distancias. Los elementos del tiempo son los ciclos por los que se mide. Esto incluye divisiones tales como años, meses y días. Por lo tanto uno ha de saber sacar el sonido de cada letra tal como se relaciona con esas dimensiones.

Éste es el misterio de cómo pronunciar el Nombre Glorioso. Ponte bien. Medita (*hitboded*) en un sitio especial, donde tu voz no pueda ser oída por otros. Limpia tu corazón y tu alma de todos los demás pensamientos del mundo. Imagina que todo ese tiempo tu alma se está separando de tu cuerpo y que tú estás dejando atrás el mundo físico, para que puedas entrar al Mundo Futuro, que es la fuente de toda vida otorgada a los vivientes.

El Mundo Futuro es el intelecto, que es la fuente de toda Sabiduría, Comprensión y Conocimiento, emanado del Rey de Reyes, el Uno Santo Bendito. Todas las criaturas Le temen con gran pasmo. Ése es el miedo de quien realmente percibe, y es doble que el miedo de quien meramente ha vivenciado el amor o el pasmo. Tu mente debe entonces llegar a unirse con Su Mente, que te da el poder de pensar. Tu mente debe desnudarse de todo pensamiento aparte de Su Pensamiento. Éste se vuelve como un socio, y te une a Él a través de Su glorioso, asombroso Nombre.

Tienes por lo tanto que saber de forma precisa cómo pronunciar el Nombre. (Su forma se da en las tablas).

Ésta es la técnica. Cuando comienzas a pronunciar Alef con una vocal, estás expresando el misterio de la Unidad (*Yichud*). Tienes por lo tanto que sacarla en un

solo aliento y no más. No interrumpas esa respiración en modo alguno hasta que hayas completado la pronunciación del Alef.

Alarga este sonido todo el tiempo que dure una sola expiración. A la vez, canta el Alef, o cualquier otra letra que estés pronunciando, mientras imaginas la forma del punto vocal.

La primera vocal es el Cholem (o,) sobre la letra. Cuando comiences a pronunciarla, dirige tu cara hacia el Este, sin mirar arriba ni abajo. Debes estar sentado, vistiendo una túnica limpia y blanca sobre todas tus ropas o, si no, llevando tu chal de oración (*Tallit*) sobre tu cabeza y coronado con tu *Tefillin*. Tienes que mirar al Este, ya que es desde esa dirección que la luz llega al mundo.”

Sigue Abulafia explicando que con cada uno de los veinticinco pares de letras la cabeza debe moverse adecuadamente, mirando en las direcciones especificadas, y que sólo están permitidas dos respiraciones entre cada combinación de dos letras, mientras que no más de veinticinco se permiten entre los cuatro grupos de veinticinco.

Solamente ofrezco una cita parcial en vista de que mi propósito aquí no es práctico sino teórico —orientado a una comprensión de los principios generalizados en la práctica de la meditación. Por esta descripción fragmentaria puede verse que hay una forma de meditación que se encauza en un contexto simbólico pero que también conlleva visualización, atención a la respiración, control de la misma y acción ritual, que incluye movimientos de cabeza y cantos. Podemos decir que, como

en las prácticas tántricas, que conllevan múltiples focos de atención, el ejercicio ha sido diseñado para ocupar completamente la atención del individuo, minimizando así la posibilidad de conceptualización o imaginación irrelevante.

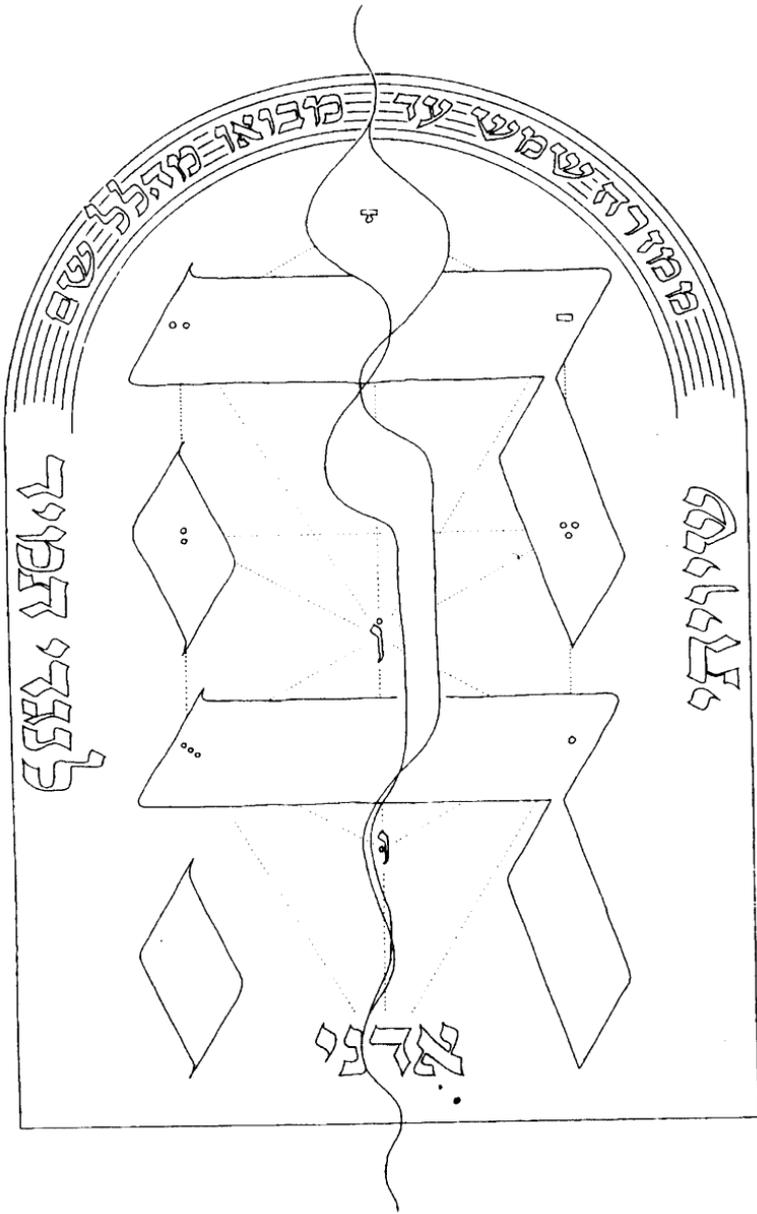
Una expresión moderna de la técnica de meditar sobre las letras del Nombre Divino es la variación que propone Zalman Schachter para el *Shiviti* tradicional<sup>24</sup>, que lo interpreta como contemplación del Nombre. Cito debajo el primer párrafo de su guía para el uso del diseño de Mugier que combina la idea del *Shiviti* con las cuatro letras en una estructura que evoca el árbol sefirótico.

“*Shiviti*’ viene de la frase ‘He puesto (shiviti) al Señor delante de mí siempre’. Mirar un *Shiviti* es contemplar-el-Nombre. Es similar a contemplar iconos: concentrarse en el símbolo de la Deidad con la mirada enfocada, hasta que la distancia entre dentro y fuera se oblitera, y lo que estaba fuera (el *Shiviti*) se internaliza. Mirando al *Shiviti* vemos el mundo desde la atalaya de Dios. *Chesed*, como si fuera la mano derecha de Dios, está a nuestra derecha, no opuesta a nuestra mano izquierda como estaría si nos encontrásemos frente a Dios. Esto conecta con las palabras de Dios a Moisés: ‘Verás mi espalda, pero mi cara no ha de ser vista’. Así que uno entra, como si dijéramos, en el YHVH, mirando en su misma dirección, volviéndose uno con Él.”

---

24. “*Gate to the Heart: An Evolving Process*”. ALEPH-Alliance for Jewish Renewal, Philadelphia, 1993.

Figura 11



“Es de gran valor colorear el *Shiviti* de modo que se haga una ayuda más personal para la oración. De hecho, el maravilloso artista suizo Henri Mugier, que creó este *Shiviti* para P’nai Or, dejó espacios libres precisamente con ese propósito. Una palabra de advertencia: el *Shiviti* fue dibujado y reproducido con gran respeto por el Nombre que contiene. Por favor trátelo adecuadamente”.  
Página 267, figura 11.

En lo alto del *Shiviti* están las palabras ‘Mimizrach shemesh ad m’vo’o m’hullal shem YHVH.’ Esta parte puede colorearse con los colores del arco iris. La frase significa ‘De la salida del sol a su puesta, alabado sea el nombre de Dios’. El nombre de Dios, YHVH, es el objeto de *Shiviti*. ‘Shiviti YHVH l’negedi tamid’, ‘He puesto a Dios siempre frente a mí’ implica también al Nombre en el *Shiviti*.

El Nombre se escribe de cierta manera, de arriba a abajo más bien que de derecha a izquierda, para crear una jerarquía y también una figura: Yud es la cabeza, la Heh superior los brazos y hombros; Vav el corazón, la columna y los genitales; y la Heh inferior las piernas y la pelvis. Esos son los cuatro niveles: lo alto de la Yud es *Keter* y el resto de ella es *Chochmah*, las dos Heh son *Binah* y *Malkhut*. La Vav contiene los sefirot *Chesed*, *Gavurah*, *Tiferet*, *Netzach*, *Hod* y *Yesod*.”

Al pasar de la época de los primeros cabalistas a la de los maestros hasídicos, que hicieron ampliamente conocida la cábala, encontramos un énfasis aún mayor en la meditación (*hitbodedut*) que, sin embargo, es difícil de describir en términos de técnicas de meditación. Parece, más bien, que el espíritu del hasidismo en su conjunto (y como fac-

tor de contagio) fue la causa de esta ola de inspiración mística. Si miramos qué técnicas de meditación pueden haber apoyado la conciencia expandida (*mochin De Gatlut*) de los hasidim, encontramos (aparte de las oraciones diarias corrientes) sobre todo la simple concentración en lo divino. Se dice así que el Baal Shem Tov faltaba a veces a sus clases yéndose a meditar (*hitboded*) en los bosques, y más tarde cuando era un líder afamado pasaba también mucho tiempo en una sala de meditación (*Bet Hitbodedut*). El nombre con que *Hitbodedut* es asociado con más frecuencia es el del rabino Nachman de Bratislava, que nos ha dejado toda una literatura sobre el tema. Cito a Aryeh Kaplan sobre el camino del rabino Nachman<sup>25</sup>:

“En vez de concentrarse en alguna cosa externa, tal como un nombre o un mantram, uno se concentra en los pensamientos que surgen en su mente... lo hace en un contexto de oración, expresando esos pensamientos espontáneos como oraciones ante Dios.”

Con respecto a la oración, el método del Baal Shem Tov era de una simplicidad que lo hacía accesible para todos. Cito de nuevo a Kaplan “más que concentrarse en los diversos conceptos cabalísticos durante la oración, uno tiene que usar la oración misma como un mantram y enfocar toda su mente en las palabras. Al orar uno se eleva entonces de un universo al siguiente, de habitación en habitación, hasta que alcanza el nivel más alto”.

Las cuatro secciones de la liturgia tradicional eran interpretadas por los hasidim como conectadas con los cuatro mundos de la Cábala. Así las lecturas sacrificiales

---

25. Kaplan, op. cit.

al comienzo de la oración matutina diaria pueden considerarse como relativas al cuerpo (*Asiyyah*); los salmos corresponden al nivel de la emoción, la motivación y el “mundo de la formación” o *Yetzirah*; *Sh'ma* y su bendición corresponden al mundo de la creación o *Briah*; y *Amidah* u oración en pie (conteniendo las dieciocho bendiciones) al nivel de *Atzilut* o mundo de la emanación. También *Amidah* se considera el equivalente colectivo del acto del Sumo Sacerdote cuando en tiempos del Templo de Salomón entraba una vez al año al sanctum que contenía el arca de la Alianza.

Con respecto a la actitud de oración, el Baal Shem Tov dice: “Cuando rezas debes estar totalmente divorciado del físico, inconsciente del todo de tu existencia en el mundo. Entonces, cuando alcanzas el nivel donde no sabes si estás o no en el mundo físico, ciertamente no debes tener miedo alguno de pensamientos extraños; si te has desnudado de lo físico, los pensamientos extraños no pueden venir a ti”.

Pienso que más importante que un método específico de ascensión espiritual ha sido, en la espiritualidad hasídica, su énfasis en la noción cabalística de la nada —*Ayin*. No sólo se iguala la nada con el nivel del absoluto —el mundo de la emanación— y de los sefirot en su conjunto, subyacente al ámbito de la creación o *Briyah*; también entre los sefirot es el primero de ellos —*Kether*, o corona— el que es considerado como nada (pues se dice de *chochmah* o sabiduría, el segundo sefirot en elevación, que viene al ser desde la nada); más aún, todo el árbol sefirótico se considera en la visión cabalística como una serie de emanaciones del *Ain Sof*—una apelación que a veces se traduce como ser infinito pero tam-

bién como nadedad máxima. Puede decirse, entonces, que la construcción simbólica de la Cábala es una indicación a la mente para que pase de la forma a la carencia de forma y de estados específicos de conciencia a la conciencia indiferenciada misma.

### III. ISLAM

#### El contexto socio-histórico

Veamos ahora el islam, y particularmente los sufíes, que son al Islam lo que los hasidim son al judaísmo: la religión “conectada”, de la que se puede aprender particularmente sobre conciencia y meditación.

Hablar de meditación en la cultura islámica equivale prácticamente a estudiar las prácticas sufíes, pues el sufismo no sólo ha sido fuente de la contribución más creativa a las prácticas meditativas (en el sentido amplio de la expresión) dentro del Islam, sino que tiene al Islam esotérico como cimiento.

Aunque los sufíes —encarnación del mayor logro místico en el mundo musulmán— se proclaman descendientes espirituales de Mahoma<sup>26</sup>, es sólo algunas generaciones posteriores a él cuando encontramos personas señaladas como sufíes, y es la influencia de Alí, nieto de Mahoma, la que más característicamente se destaca en la tradición.

Es posible que la continuidad entre sufismo y cristiandad no sea menos significativa que la existente entre

---

26. 569-632.

judaísmo y cristiandad, aunque mucho menos evidente. De igual modo que la influencia de los cristianos sirios contribuyó a la formación de las ideas de Mahoma, puede no ser mera coincidencia que la vestimenta de lana (de cuyo nombre deriva la palabra *suffi*) fuese compartida por los primeros ascetas *suffes* y por los eremitas cristianos.

La influencia del Islam esotérico en el Renacimiento cristiano ha sido señalada por Idris Shah en su libro "*The Sufis*". Carbonarios, alquimistas, órdenes de caballería, trovadores, Dante, la institución del bufón de la corte —y hasta el juego de las cartas— resultan tener el mismo origen oculto. En tiempos recientes, el creciente interés en el sufismo por parte de Occidente puede considerarse no sólo como expresión de un interés generalizado en la espiritualidad oriental sino también como consecuencia del interés que George Gurdjieff despertó en la primera parte de este siglo. Hablando de un "cuarto camino" y de "cristiandad esotérica" sin hacer referencia al Islam, Gurdjieff fue capaz de dejar una huella muy fuerte en muchos buscadores europeos y americanos antes del alba de la actual "revolución de la conciencia"; y hoy tenemos razones para pensar que estuvo conectado con el antiguo y misterioso linaje espiritual de los "Maestros de Sabiduría".

Parece haber tenido especial importancia en el desarrollo del sufismo la influencia de la escuela *Khwajagan*, sobre la que escribió Bennett.<sup>27</sup> Según él, la influencia de esa escuela es lo que distingue el sufismo norteño de Afganistán, Turkestán y Cáucaso del sufismo sureño de

---

27. "*The Masters of Wisdom*". J.G. Bennett. Turnstone Books, Londres, 1977.

Arabia, Siria, Africa y España, que muestra rasgos islámicos más claros. Aunque el islam dominaba en Turkestán en los siglos octavo y noveno, señala Bennett que a la vez existía allí una potente iglesia cristiana asiria, florecientes monasterios budistas y una tradición zoroástrica viva: eso hizo del Turkestán su punto de encuentro y su lugar de más alta síntesis.

Tanto la oración como la reflexión sobre las escrituras las comparten el Islam y el sufismo con las tradiciones judía y cristiana. También, como el judaísmo y la cristiandad, el islam y el sufismo están impregnados de la devoción a Dios y de un ideal de amor fraterno. Sin embargo, dado que el sufismo invita tan claramente a la creatividad del maestro individual y se apoya tan poco en fórmulas codificadas, sería imposible retratar la inmensa variedad de sus técnicas de entrenamiento mental en situaciones de la vida, y sólo podemos fijarnos en los sistemas codificados clásicos.

### **Meditación Reflexiva (Fikr)**

Como en cualquier sistema espiritual, en el sufismo hay sitio para esa forma de meditación que podemos describir indistintamente como reflexión o como consideración profunda de la verdad declarada.

En primer lugar, el reflexionar sobre las afirmaciones del Corán y del *hadith* (dichos tradicionales del Profeta que no están en el Corán) ha constituido una parte importante de la espiritualidad musulmana, y uno de esos *hadith* dice que la reflexión es mejor que la adoración. Los *sufes* han puesto también énfasis en la consideración de los dichos, escritos y anécdotas de los maestros.

En el libro de Idries Shah “*The Way of the Sufi*”<sup>28</sup>, por ejemplo, encontramos una sección titulada “Temas para Reflexión Solitaria”, con cortas afirmaciones de sufíes del pasado. Aquí debajo cito una de ellas:

“El conocimiento se inicia en la pregunta ‘¿Qué soy yo?’ para pasar a ‘Yo no sé lo que soy’. De ahí pasa a ‘Quizá yo no sea’ o ‘Me voy a encontrar’, o bien ‘Yo soy’, para terminar en ‘Yo soy lo que sé que soy’ hasta ‘Yo soy’. (Abu-Hasanel-Shadhili).”

Parece que algunos sufíes han ejercido una influencia profunda sobre otros a través de lo que puede describirse como “discurso teológico”, enfatizándolo más allá de los ejercicios de meditación explícita. Aunque seguramente en su presencia operaba igualmente un elemento de contagio, puede también decirse que el uso del simbolismo y de la figuración poética constituye una contribución a la vida de meditación, proporcionando un apoyo a la mente contemplativa. Así, por ejemplo, las obras de Ibn’ Arabi escritas en trance pueden llevar al lector a un estado cercano a aquél del que brotaron, así como la obra de un músico evoca las experiencias de las que originalmente cristalizó.

Cuando consideramos, por ejemplo, que Ibn’ Arabi concibe cuatro niveles de existencia contenidos dentro de la mente del hombre perfecto, podemos decir que Ibn’ Arabi está tornando la poesía en un artificio mental para expandir la consciencia de sus lectores:<sup>29</sup>

---

28. Jonathan Cape, Londres, 1968.

29. “*Kernel of the Kernel*”. Muhayaddin Ibn’ Arabi. Beshara Publications, G.B., 1981.

La primera presencia es algo que Ibn' Arabi llama también el Universo de la No-manifestación o Ceguera Absoluta. Se le llama también Puro Ser, Pura Ipseidad (*dhat*), Madre del Libro, Expresión Absoluta, El Punto Hondo como el Océano, lo Desconocido de lo Desconocido. Es el ámbito de lo Divino más allá de las cualidades.

Ibn' Arabi llama a la segunda presencia la Presencia del Primer Desvelamiento, o Primera Revelación (*tajalli*), la Primera Gema, la Realidad de Mahoma. Así como llama a la primera presencia "Madre del Libro", a ésta le da el nombre de "el Libro Evidente" y explica: "En la Madre del Libro se ve todo reunido junto, y en el Libro Evidente uno comienza a entrar en capítulos". La Madre del Libro es la Esencia (*dhat*). Este segundo estadio se llama también el Universo de los Nombres, Potencialidades Fijas (*'ayani-th thabita*), Universo de Esencias (*mahiya*), el Gran Istmo.

La tercera presencia corresponde al universo angélico de "los grados de los ángeles". Constituye un "segundo universo" y "el universo de capítulos". Habla también de él como un universo de ejemplos (*mithal*) o ilusiones (*khayal*).

La cuarta presencia la llama él Observación Absoluta, Visión, Testimonio. Es también el Universo de la Creación, el Universo de los Sentidos, las Especies, las Galaxias, las Estrellas y el Nacimiento. "La totalidad del universo de las formas."

La quinta y última presencia de que habla Ibn' Arabi es el Hombre Perfecto (*Insani-l kamil*), el que ha pasado por su propia aniquilación en el espejo del Universo. Dice

Ibn' Arabi: "las presencias que han sido explicadas y la totalidad de los universos son abarcados en su totalidad en este Hombre". Y continúa: "el Hombre Perfecto es poseedor del grado de unificación; está en el nivel del Nombre Máximo (*al-ism-l 'azam*). De igual forma que el *ism-l 'azam* contiene todos los Nombres, así el Hombre Perfecto reúne y contiene dentro de sí los universos de *mulk*, *malakut*, *jabarut* y *lahut*.

Lejos de ser pura especulación teológica, tal visión invita a la mente a una experiencia decidida de elevarse más allá de lo visible y tangible y destilar la experiencia hasta su quintaesencia y meollo vacío, tal como en el caso de la Cábala. Así, el sufismo tiene influencia en la vida meditativa de quienes lo practican por medio de una colección de artificios mentales que no implican tanto la invención de nuevos métodos, ni el descubrimiento de nuevos objetos de meditación poderosos, como sobre todo el diseño de patrones conductores para la contemplación. Un artificio meditativo de este tipo es el "eneagrama" de los Sarmouni.<sup>30</sup> El eneagrama puede ser comparado al árbol de la vida cabalístico, en el que representa no un objeto de meditación sino un sistema de objetos interconectados que actúan sobre la mente de tal manera que la conduce hasta su parte más profunda.<sup>31</sup>

---

30. En la descripción que hace Desmond Martin ("Documents of Contemporary Dervish Communities") de su visita a un monasterio Sarmouni en el HinduKush, lo llama el *no-koonja* místico y el *Naqsh*, y habla de él como un diagrama "que penetra el secreto más íntimo del hombre."

31. Así como el Árbol de la Vida se divide en tres más siete, el eneagrama se dice que encarna la ley de tres y la ley de siete. Al igual que en el

Me parece que así como los budistas han sido maestros del silencio, los sufíes han sido maestros de la palabra, y un relato sobre el uso de palabras para producir efectos en la mente no estaría completo sin mencionar los cuentos de enseñanza, que los sufíes parecen haber desarrollado hasta un grado insólito de perfección. El que sigue resulta de particular relevancia para el tema:<sup>32</sup>

“A un sufí de la orden de los Naqshbandis le preguntaron: ‘El nombre de tu orden significa literalmente Los Diseñadores. ¿Qué es lo que diseñáis y qué utilidad tiene?’

Él dijo: ‘Diseñamos muchísimo, y es muy útil. He aquí una parábola que lo demuestra’: ‘Injustamente encarcelado, a un trabajador del estaño se le permitió recibir una alfombra tejida por su esposa. Se postraba sobre la alfombra día tras día para decir sus oraciones, y después de algún tiempo dijo a sus carceleros: “Yo soy pobre y sin esperanza, y a vosotros os pagan miserablemente. Pero yo soy artesano del estaño. Traedme metal y herramientas y haré pequeños utensilios que podréis vender en el mercado, y así todos nos beneficiaremos’. ‘Los guardianes estuvieron de acuerdo, y pronto el latonero y ellos obtuvieron beneficios, con los que se compraban alimentos y regalos.’

‘Entonces, un día, cuando los guardas fueron a la celda se encontraron con que la estaba puerta abierta y el prisionero se había marchado.’

---

Árbol de la Vida Kether tiene eco en Malchut, en el eneagrama se dice que el punto noveno a la vez constituye un principio y un final. En ambos hay una simetría bilateral, un lado femenino y un lado masculino y correspondencias numéricas y planetarias.

32. De “*Thinkers of the East*”. Idries Shah. Jonathan Cape, Londres, 1971.

‘Muchos años más tarde, tras demostrarse la inocencia del preso, el hombre que lo había encarcelado le preguntó cómo había escapado, qué magia había usado. Él dijo:’ “Es una cuestión de diseño, y de diseño dentro del diseño. Mi mujer es tejedora. Encontró al hombre que había hecho la cerradura de la puerta de mi celda, y obtuvo de él su diseño. Lo tejió en la alfombra, en el punto donde mi cabeza la tocaba durante la oración cinco veces al día. Yo trabajo el metal, y ese diseño me pareció el del interior de una cerradura. Diseñé el plan de hacer esos utensilios para poder obtener los materiales con los que hacer la llave, y así escapé.”

‘Ése,’ dijo el sufí Naqshbandi, ‘es uno de los caminos por los que el hombre puede escapar a la tiranía de su cautividad.’

### **Wazifas**

Aún siendo formas de concentración en lo divino, los *Wazifas* merecen ser mencionados por separado en vista de las diferentes designaciones en cuanto a la meditación propiamente dicha (*Murakaba*) y por esta forma de meditación que se acompaña de la vocalización de Nombres Divinos. Mientras *Murakaba* puede decirse que apunta sobre todo a un nivel de contemplación más allá de lo imaginal y lo conceptual, los *Wazifas* evocan la Divinidad en conexión con atributos específicos y apuntan al cultivo de diferentes facetas de la conciencia. Así, por ejemplo, para atender la necesidad de un *murid* (discípulo) particular, el guía prescribirá *Ya-Gaful* (El Lleno de Grandeza), *Ya-Jamal* (El Hermoso), *Ya-Hadji* (El Guía), etc.

## Zikr

Sin embargo, la práctica mejor conocida en el campo de la meditación sufi es el *Zikr* —una palabra que se traduce a la vez como repetición y recuerdo. Y de hecho el ejercicio consiste en recordar a Dios mediante la repetición de una expresión, como en las letanías cristianas. Apoyado en la afirmación coránica en que Dios dice: “Yo te recordaré si tú Me recuerdas”, el mejor conocido de los *Zikr* tradicionales es, a su vez, una reiteración de *La Illaha Illah Lah* —no hay otro Dios que Dios. Una vez que el que practica se ha purificado simbólicamente lavándose, puede comenzar esta práctica sincronizando palabras y respiración. Una forma del ejercicio hace coincidir *La Illaha* con una inclinación adelante del cuerpo arrodillado hasta tocar la frente en el suelo, e *Illah Lah* con el regreso del cuerpo a la posición vertical. Las dos mitades de la repetición verbal se toman como ocasión para una alternancia entre un acto interno de renunciar al mundo todo (con *La Illaha* y la inclinación) y la afirmación de la unidad de Dios (al repetir *Illah Lah* y retornar a la posición erecta).

## Lataif

Particularmente importante en el campo de la meditación sufi es el trabajo de sensibilización y despertar del *lataif* -del que variadamente se habla en analogía con órganos sutiles, dioses, o vibraciones cósmicas. Las tradiciones sufíes respecto al *lataif* pueden considerarse una continuación de las tradiciones místicas de la antigüedad, en las que, al igual que la tradición tántrica, se reconoce de una correspondencia estrecha entre determi-

nadas clases de experiencia espiritual y ciertas regiones del cuerpo.

Idries Shah, en un apéndice a su libro "*The Sufis*"<sup>33</sup>, destaca la equivalencia entre las posiciones del Lataif en el cuerpo y las que se evocan en el signo cristiano de la cruz, señalando la correspondencia con diferentes estadios del trabajo alquímico. Comenta también, cómo la secuencia sufí de activación del Lataif difiere de las de la alquimia y de las del signo cristiano de la cruz —la secuencia es de amarillo a rojo, blanco, negro y verde.

### **Murakaba o meditación propiamente dicha**

De igual modo que en la tradición cristiana existen diferentes niveles de oración contemplativa, también encontramos referencias a varios niveles de Murakaba, que por analogía podríamos entender como un permanente rechazo del mundo y una impregnación creciente en lo Divino. En su tratamiento del tema, el Dr. Javal Nurbaksh<sup>34</sup> habla del Divino Murakaba "reservado a los Santos de Dios que Lo ven tanto hacia dentro como hacia fuera, tanto en soledad como en sociedad, y que dicen 'Nada veo sin haber visto primero a Dios'". Hassadi ha llamado a este Murakaba el Murakaba de los Secretos afirmando que éste, también, puede alcanzarse a través de tres pasos:

1. perderse para el mundo, 2. abandonar el yo, 3. llenarse de la proximidad a Dios.

---

33. Idries Shah - Doubleday & Co., Inc., Nueva York, 1964.

34. en "*The Paradise of the Sufi*". Nurbaksh. Khaniqahi-Niratulla Publications, Nueva York, 1989.

Un panorama de la meditación no estaría completo sin señalar que los sufíes ciertamente conocieron, como conocieron los cristianos y los yoguis, la diferencia entre los visionarios y los “niveles oscuros de la contemplación”. Lo que en yoga es la diferencia entre *samadhi savikalpa* y *samadhi nirvikalpa* es aquí la distinción entre la conciencia de los atributos y la contemplación de lo Divino en su unidad trascendente. De esta última se dice que no es una actividad por parte del que conoce, sino que cuando el individuo llega a conocer su propia nada puede compartir el conocimiento que Dios tiene de Sí mismo.

Entre los aspectos exteriores de la práctica de la meditación resulta interesante mencionar el énfasis en la práctica del Murakaba, que debe realizarse no sentado en el suelo en quietud, sino tras una limpieza ritual y en ausencia de cualquier otra persona. El meditador cierra los ojos y deja a un lado el pensamiento y la imaginación, concentrándose en Dios y perdiendo cualquier atisbo de voluntad individual —hasta el punto de olvidar incluso su identidad como meditador.

Aunque Murakaba se describe explícitamente como concentración en lo Divino<sup>35</sup>, está claro que la experiencia meditativa aludida implica un característico abandono de control, un gesto de rendición.<sup>36</sup>

---

35. Ibn'Arabi dice que Murakaba es mantenerse alejado de lo que no es Dios “hacia fuera y hacia dentro” y concentrar todo el propio ser en Dios.

36. Murakaba es el abandono del control y la voluntad del yo seguido de la expectativa de Su gracia y voluntad, apartándose de todo lo que no es Él.

Respecto a la actitud del meditador, pienso que puede decirse que vivir la experiencia del sufismo conlleva una práctica de entrega en grado notable —tanto en el sentido de atreverse a saltar a lo desconocido como en el de sintonizar el “oído interno” a un guía superior. Se dice a veces que el *suff* es un individuo guiado, y la misma palabra *Islam* puede traducirse como rendición (aunque cabe indicar que la entrega a Dios es con frecuencia confundida con una entrega a la autoridad y a su legalismo).

### **Sama**

Pese a que la escucha meditativa puede considerarse una forma de la meditación con objeto (un objeto sonoro), parece adecuado dedicarle un apartado propio, como de costumbre. El caso de la música puede ser comparable al de la teología poética (caso de Ibn’ Arabi), o incluso al de los *Wazifas* donde se detallan los atributos divinos; tanto en un caso como en el otro la aportación tradicional ha sido no tanto en el aspecto interno de la escucha meditativa como en la creatividad musical como tal, y en la elaboración de objetos de meditación melódico-rítmicos.

En conexión con esto, sin embargo, hay que señalar que (como en el caso de la meditación en movimiento) no todas las escuelas o todos los *suffes* han estado de acuerdo: mientras los *Mavlevis* han puesto énfasis en la música, los *Naqshbandis* han tendido a enfatizar la importancia de no abusar de medios extasiógenos.

### **Entrenamiento de la atención**

Como se indicó anteriormente, una forma importante de meditación en el sufismo la constituye la práctica del

estar plenamente consciente. Como en la tradición Theravada, la plena conciencia de la respiración y la postura son una práctica básica de la tradición Naqshbandi, y la práctica de la continuidad en el darse cuenta ha sido enfatizada por Gurdjieff. También en la tradición de Mohammed Shattari (creador de “la rapidez”, en el siglo XV) se pone gran cuidado en el entrenamiento de la atención a través del enfoque en la simultaneidad de movimientos, ritmos o puntos de concentración.

Una forma particularmente importante de conciencia plena es el ejercicio usualmente descrito como recuerdo-de-sí, que más allá de la atención a las percepciones insiste en la plena conciencia del yo como testigo —aplicar el darse cuenta al darse cuenta mismo. Cito a continuación la descripción detallada de una introducción a esta práctica en una fuente moderna.<sup>37</sup>

“Para comenzar, uno tiene que aprender a dividir la atención, al menos un poco, dedicando un 50 por ciento de la misma al ‘ello’, o sea al yo orgánico junto con el mundo externo, y un 50 por ciento a nuestro ‘yo’ real. Para encontrar el ‘yo’ real, simplemente sigue la atención hacia atrás hasta la ‘fuente del darse cuenta’ y al mismo tiempo mantén la otra mitad de la atención fijada en objetos de atención externa, digamos el segundero de un reloj. Hazlo durante dos minutos completos sin interrumpir la sensación de la presencia del ‘yo’. Si ‘yo’ no está plenamente presente o alguna otra cosa atrae tu atención aunque sólo sea un momento, comienza de nuevo. Permanece dos minutos enteros sintiendo la pre-

---

37. “*Secret Talks with Mr. G.*”. IDHHB, Nevada City, 1978.

sencia del 'yo', no cabalgándolo como un cowboy americano.

Es posible alcanzar en seis meses, quizás un año, el status de 'idiota' dos-minutos'. Un 'idiota' es cualquiera que luche contra su naturaleza. El hombre ordinario no puede ser un idiota en este sentido de la palabra. Dedicar todos sus esfuerzos a preservar la vanidad de su 'yo' imaginario y el mundo del 'ello'. No debe tentarnos el usar la atención del mismo modo que un burro sigue una zanahoria atada a su propia cabeza. Hemos de hacer algo más que estar simplemente conscientes de la presencia del 'yo'... Tenemos que *sentir* la presencia del 'yo'.

Se puso entonces en pie delante del grupo, en una postura de arco-y-flecha. Indicando la mano delantera que sostenía el arco, dijo 'Esta mano representa el mundo del 'ello', lo que llamamos 'aquí-dad', el mundo externo que incluye nuestro ser orgánico'.

Llevando su otra mano atrás en un movimiento fluido y rápido, añadió 'Esta otra mano representa al 'yo' dándose cuenta de su presencia y retirándose de la identificación con el 'ello' mediante la observación imparcial de los hechos y *sintiendo su propia concreta presencia* al mismo tiempo. Esa cualidad de presencia hace posible la Tercera Fuerza, que llamamos Ser. No tu-Ser, sino Ser en el sentido real de la palabra... Vibración pura resultado de la mezcla de dos fuerzas, representadas por el 'ello' pasivo y el 'yo' activo.

En la vida ordinaria el hombre es una no-entidad y para él sólo existe su 'ello', en el que cae desvalido cada momento de su vida. Sin presencia del 'yo' no puede

hacerse el Ser, porque el Ser es una vibración pura resultante de las otras dos fuerzas. Esta Tercera Fuerza no es una fuerza verdadera; no tiene existencia propia; es el resultado de la mezcla de las dos fuerzas reales. Para hacer cualquier vibración, uno debe tener tanto ambas fuerzas: la más y la menos.

Así es cómo se hace el Ser real. Cuando el Ser se manifiesta, sonido y vibración son emitidos por el organismo. Con mi ojo interno puedo ver y oír esta vibración-del-Ser. Sólo entonces, cuando el 'yo' está presente, puede la Primera Fuerza mezclarse con la Segunda creando la Tercera Fuerza o Ser.'

Levantó una mano con los dedos extendidos: 'Esto va a representar la 'aquí-dad'. Levantando la otra mano con los dedos extendidos del mismo modo, añadió 'Y ésta va a representar nuestro 'yo', la Primera Fuerza'. 'Cuando las mezclamos' dijo, al tiempo que entrelazaba los dedos de ambas manos, 'tenemos 'yoidad', lo que llamamos Ser. Ahora podemos decir con verdad 'yo estoy aquí', porque tenemos todas las tres fuerzas representadas en nuestro yo'.

Para hacer de este Ser una entidad permanente o al menos alcanzar estabilidad de Ser, tenemos que practicar muchas veces, más de mil. Puede ser bueno que decidas primero si éste va a ser un empeño rentable para ti antes de que vayas demasiado lejos. Para hacer presencia con todo tu poder, haz un gran 'Do' de esfuerzo con cada inhalación. Usar la respiración de esta manera puede darnos un tempo natural de esfuerzo. No dejes que se vuelva automático. La conciencia real tiene que ser renovada cada momento.

Toda la Naturaleza, junto con la ayuda gustosa de la civilización contemporánea y los detentadores del poder, conspira contra el hombre para hacerle olvidar su 'yo' e identificarse siempre y en todas las cosas con 'ello'. De ese modo el hombre aprende de una y otra manera a ser una nada, una no-entidad, a este respecto. El hombre es educado para 'perdersé' en su mundo externo tal como se pierde en una película de cine. Aprende a olvidar su presencia y a convertirse en cualquier cosa que vea frente a él, dejando a su yo involuntario tomar el lugar del 'yo', a no ser que algo suceda accidentalmente que fuerce su 'yo' a estar momentáneamente presente. Un hombre así no tiene ni siquiera la más mínima presencia de 'yo' cuando muere; no ha hecho ningún Ser que tenga la posibilidad de continuación. F. ha dibujado un diagrama para mostrar cómo este experimento debe realizarse:

“HOMBRE ORDINARIO:

.....AQUÍ-DAD O ELLO”

“HOMBRE CONSCIENTE:

YO.....ESTOY.....AQUI”

Podemos usar esta idea para ayudarnos a recordar la tarea de hacer presente nuestro 'yo'. Repite de forma no involuntaria la oración 'Yo quiero estar aquí... Yo soy capaz de estar aquí... Yo estoy aquí' cada vez que te acuerdes.

Estamos equivocados si creemos que la identificación es simple apego. Es realmente perdernos en lo que vemos ante nosotros, incluida nuestra máquina orgánica. Identificarse de ese modo separa a nuestro 'yo' del

mundo inferior del 'ello'. Podemos aprender a ser como un pararrayos para la fusión de esos dos mundos, haciendo un mundo nuevo que no puede existir independientemente. Sólo el hombre es capaz de hacer el mundo nuevo para beneficio del Absoluto. Es difícil entender esta idea, pues el hombre ordinario está tan completa y continuamente identificado con su máquina orgánica que no puede separarse de ella.

El yogui agarra el extremo opuesto de ese palo. Tiene 'yo' real pero no *presencia*, porque rechaza como ilusión los fenómenos alrededor suyo, la Segunda Fuerza. Él es un resultado, en general, sin mucho Ser. La Tercera Fuerza no puede ser obtenida vertiendo desde lo vacío al vacío. La conciencia de sí es sentir plenamente la presencia del 'yo'... estar presente con una sensación plena de 'Yo estoy aquí'...

Este experimento sorprendentemente simple, si se intenta dos minutos completos sin perder ni un solo instante la atención del 'yo' ni del 'ello' puede mostrarle a cualquiera desde su propia experiencia varios factores importantes:

1. Que el hombre está dormido... No el hombre en general, sino él mismo en particular.
2. Que es posible ver y aún gustar un poquito qué es estar 'no dormido'.
3. Que sólo por un esfuerzo especial es posible despertar realmente.
4. La necesidad urgente del trabajo sobre sí mismo.
5. El método exacto para despertar de ese sueño.

6. Cuánto esfuerzo, más o menos, se requerirá para despertar  
plenamente del sueño.
7. Por qué sólo él es capaz de trabajar en sí por su 'yo',  
y por qué nadie  
más puede hacer ese trabajo por nosotros.”

#### IV. HINDUÍSMO

##### Contexto socio-histórico

Habiendo repasado el ámbito de las tradiciones proféticas occidentales, voy a dedicarme ahora al Oriente, comenzando con la religión hindú no budista.

Heinrich Zimmer nos dice que “la religión del Rigveda se relaciona y es comparable con las religiones de otros pueblos indoeuropeos, los de Grecia y Roma, por ejemplo”. Entre la época del Rigveda y la de los brahmanes, nos dice, “el énfasis se desplazó del dios al sacrificio”. Por la época de los Upanishads y la formulación teórica del Vedanta, “el final de los Vedas”, el sacrificio se había internalizado<sup>38</sup> y convertido en un sacrificio del ego mediante la victoria sobre los obstáculos — las oscuraciones que existen (como afirma Patanjali) “en el campo de la *avidya*” (ignorancia).

Aunque los restos arqueológicos sugieren que los principios del yoga sólo se pusieron por escrito entre los

---

38. Esta visión ha sido elaborada por Joseph Campbell en “*Masks of God/Oriental Mythology*”. Viking Press Inc, Nueva York, 1962

siglos quinto y tercero, hay razones para creer que el yoga ha sido conocido desde tiempos prehistóricos y pre-arios<sup>39</sup>.

Una especialización de la religión hindú puede observarse tras el período védicos, pues al principio de la civilización hindú los elementos de devoción, gnosis, yoga y dharma pueden concebirse como componentes de un sendero unitario que más tarde emergió en corrientes separadas de ritual brahmánico, escuelas de *raja yoga* y “escuelas filosóficas”. Mientras la corriente gnóstica puede decirse que tuvo su apogeo en Shankara con la formulación no dualista del Vedanta, la corriente devocional tuvo un gran renacimiento en tiempos de la adoración del Señor Ciatanya Krishna en Bengala.

Puede decirse que las tres corrientes convergen en el tantrismo, que obviamente es una elaboración tanto del yoga como de la filosofía espiritual<sup>40</sup> y el devocionalismo. Por añadidura puede decirse del tantrismo indio —como del budista, que surgió por la misma época— que lo caracteriza un énfasis particular en la relación gurú/discípulo, que llegará a ser tanto de adoración como ocasión para contagio o bendición espiritual.

---

39. Mohenjo Daro, la civilización dravídica y matriarcal que precedió a la invasión aria del valle del Indo, parece haber sido un puesto avanzado de la civilización original sumeria en Mesopotamia. Si bien la cultura dravídica fue destruida y reemplazada por la civilización aria, hay acuerdo general en que su espíritu no fue destruido sino asimilado en la civilización hindú posterior, lo que se hizo sentir durante la segunda oleada de espiritualidad hindú tras la época del Rigveda: la de los Upanishads, los *puranas* y la formulación del yoga, que a su vez fue el marco donde surgió el budismo.

40. Particularmente en el shaivismo cachemirita.

De la religión védica original, que tenía elementos de adoración y de gnosis, surge una fuente devocional de espiritualidad y otra gnóstica (grandes expresiones de la misma fueron Samkya y el Vedanta no-dualista, Shamkara). En lo que más se diferencia la espiritualidad hindú, sin embargo, es en la emergencia del yoga en el sentido más restringido del término. Ya se ha dicho que por la época de los Upanishads y la inicial formulación del yoga, se había producido un giro desde el sacrificio externo del ritual védico al sacrificio interno del ego individual.

La influencia de la espiritualidad hindú se ha hecho sentir fuertemente en Occidente en décadas recientes, sobre todo a través de tres figuras muy carismáticas — una ortodoxa, otra heterodoxa y la tercera identificada más que nada como proponente de una técnica de meditación: Swami (Baba) Muktananda en América y Baghwan Rajneesh en Europa han reclutado gente por millares a sus ashrams, mientras que el el yogi Maharishi ha interesado a otros tantos en la práctica de la “meditación trascendental ‘MT’”. Quizás no haya sido menor el impacto indirecto de Sri Aurobindo, de quien fue discípulo Harides Chraudhuri (que fundó con Alan Watts la “Pacific School of Religion” e influenció, a su vez, a Michael Murphy, fundador del Instituto Esalen, quien lanzó la idea de “centro de crecimiento”).

En la sección que sigue me concentraré en el camino de la meditación propiamente dicha, que encuentra su expresión más pura en el *raja* yoga (literalmente “la vía regia”), que parece haberse originado entre los *kshatryas* o guerreros más bien que entre los *brahmines* o sacerdotes. Los medios expertos para lograr la aniquila-

ción del ego probablemente habían sido conocidos durante siglos antes de Patanjali (300 a 500 AC), pero fue éste quien parece haber sido el primero en plasmar en sus cuatro libros de aforismos la “ciencia del yoga”.

### Yoga de Ocho Miembros

“OM: Aquí sigue la Instrucción en la Unión”.

Éstas son las palabras del primer aforismo de Patanjali. La palabra *yoga*, relacionada con *yug* —que significa enyugar—, puede considerarse no sólo como alusiva a la unificación de la conciencia individual con la realidad suprema sino también a la austeridad implicada en el compromiso con la disciplina yóguica.

Patanjali es muy consciente de que la instrucción yóguica que va a dar no es el único camino hacia la unión pues nos dice que también es posible alcanzar esa meta a través de Ishwara Pranidhan, la entrega al Señor. Lo que es más específico del yoga propiamente dicho (a diferencia del uso más amplio de la palabra cuando se aplica al *gñana* yoga (camino del conocimiento) y al *bhakti* yoga (camino devocional) vedánticos, y lo que lo hace el “rey de los yogas” (*Raja* yoga), es que la consciencia espiritual se alcanza en él a través del control de “la versátil naturaleza psíquica”<sup>41</sup> *cittivritti nirodha* (también traducible como “aquietamiento de las vibraciones de la mente”).

Pero en el yoga no sólo existe el aspecto de pacificación de la mente. En concomitancia, también hay en él la búsqueda de una nueva cognición pues cuando la ver-

---

41. En traducción de Charles Johnston, “*The Yoga Sutras of Patanjali*”. John M. Watkins, Londres, 1949.

sátil naturaleza psíquica ha sido aquietada “el que ve adquiere la conciencia de su propia naturaleza”. Entre los “obstáculos” que el yoga pretende superar (orgullo, ira, etc.) el principal relacionado con *avidya* (literalmente: no ver), es el error de mirar un yo que no existe, la confusión de atribuir permanencia a lo efímero, que se interpone en el camino de una aprehensión de la conciencia en sí misma. El aforismo dieciséis nos dice que “la consumación de esto es liberarse de la sed por cualquier tipo de actividad física mediante el establecimiento del hombre espiritual”. Podríamos decir así que (al igual que en la meditación budista) en el yoga hay una convergencia de una faceta de no-hacer con otra de ver. Como prácticamente en todas las tradiciones espirituales, Patanjali observa que el proceso de liberación por el aquietamiento de “las actividades de la naturaleza psíquica” o ego se logra a través de un despertar de la conciencia de quien realmente somos.

En el sistema de enseñanza del *Ashtanga* yoga (yoga de ocho miembros) el *samadhi* se apoya en la habilidad de alcanzar una concentración profunda, y la concentración se apoya a su vez en la práctica del “yoga respiratorio” o *pranayama*. Este yoga respiratorio en sí mismo se apoya en un yoga de posturas corporales o *asanas*, y todos esos “miembros” del yoga están apoyados a su vez en abstenciones y observaciones, *yama* y *niyama*. En otras palabras, se persigue la actividad meditativa en un contexto de vida virtuosa, y la mayor parte del libro II de Patanjali se dedica al yoga de acción. (Esto se hace particularmente claro cuando observamos que el contenido del comentario de Vyasa sobre Patanjali es muy similar a su comentario sobre el Bhagavad Gita). Hay un potente

elemento de *tapas* (austeridad) en el yoga de Patanjali, pues el yoga actúa sobre los obstáculos “por el uso correcto de la voluntad y por el cese de la auto-indulgencia”.

La concentración en sí comienza con *dharana* (palabra que se deriva de la raíz *dhr* -sostener, mantener), y no hace falta recurrir necesariamente a ejercicios diferentes para la transición entre *dharana*, *dhyana* y *samadhi*, que corresponden a niveles de concentración y de continuidad en el darse cuenta. Puesto que en este punto la mente concentrada ha alcanzado una quietud que excluye procesos mentales, emoción y voluntad, y que conlleva un primer nivel de numinosidad, tal estado de concentración puede llevar espontáneamente a la visualización de las deidades individualizadas familiares para el meditador. O, por otra parte, la visualización puede que haya formado parte de la práctica incluso en las viejas escuelas, como es el caso hoy con el *laya* yoga. Así, Goswami<sup>42</sup> escribe: “el centro *hrit* (el del corazón) es un punto muy adecuado para la práctica de la concentración profunda, por eso se ha dicho... ‘concéntrate en el ser divino que está quieto, luminoso, puro y extático en el centro *hrit*’ (Kaiwaliu Upanishad, 5)”.

Si *dharana* es concentración intermitente y *dhyana* concentración estable, *samadhi* representa, una vez más, un grado mayor de *ekagrata* (único punto). Su característica es una profundidad tal que el individuo pierde la conciencia de un yo separado y se absorbe completamente en el objeto de la meditación. Pero éste no es todavía el final del yoga, pues se distinguen dos niveles diferentes

---

42. “*Layayoga*”. Shyam Sundar Goswami. Routledge & Kegan Paul, Londres, Boston & Henley, 1980.

de *samadhi*: *samadhi savikalpa*, en que todavía hay un objeto, y *samadhi nirvikalpa* -un estado supremo de santa conciencia indiferenciada. Encontramos aquí una vez más una distinción equivalente a la que hace el sufismo entre detenerse en los atributos divinos y ser absorbido en lo Divino más allá de toda discriminación de cualidades específicas (un estado en el que Dios únicamente se revela a Sí mismo); o en la tradición cristiana a la distinción entre contemplación con imágenes y comprensión inspirada en una contemplación más profunda en la que en la aprehensión de lo Divino por la mente no median ni pensamientos ni imágenes.

### **Adoración del Avatar**

Un relato histórico de la espiritualidad hindú ciertamente resultaría incompleto sin una referencia a la potente tradición Vaishnava de adoración de Krishna que está presente en muchas escuelas, especialmente desde que Caitanya lo fomentó en el siglo XVI. Pero, además de abarcar todo esto, el objeto de la devoción no es el Dios trascendental del Cielo sino (como en la cristiandad) el hijo encarnado del Dios trascendente, es decir, el Prototipo Humano. Se da especial importancia al uso de la música (en la forma de *Kirtan*), y la devoción a lo Divino se persigue con frecuencia en el contexto del *Guru Bhakta*, es decir, la devoción al maestro humano que ha alcanzado un conocimiento vivencial de consustancialidad con lo Divino.////

### **Tantra Hindú**

Al presentar la descripción de algunas prácticas de la tradición tántrica deberíamos destacar primero la combi-

nación de yoga y devoción que este enfoque conlleva en su conjunto. Sin embargo, la concentración en lo divino no sólo se obtiene por el perfeccionamiento de la atención y la intensidad de la devoción, sino también por el uso de los *mantra*<sup>43</sup> y por el recurso adicional de las visualizaciones. Aún más típico del yoga tántrico es la concentración en las regiones corporales designadas como *chakras*, y lo más característico es la práctica de poner *atención simultánea* a todos esos elementos.

No sabemos si la asociación de la concentración en los *chakras* con visualización y en conjunción con los *mantra* constituye una anexión posterior al yoga, o si más bien (como afirma la tradición) los textos tántricos del siglo séptimo y posteriores en realidad tan sólo pusieron por escrito enseñanzas más antiguas. Es probable, no obstante, que existiera cierta continuidad entre la tradición védica de la magia sonora y el uso posterior de los *mantra*. La familiaridad de los pueblos y los chamanes primitivos con la fenomenología de lo que puede llamarse el “proceso kundalini” abona la idea de un origen mucho más antiguo para la práctica tántrica de lo que generalmente creen los estudiosos occidentales.

Igual que los “objetos de poder” son revestidos por los chamanes con efectividad mágica, en la tradición tántrica el sonido tiene carga como “objeto de poder”, y cada sílaba del alfabeto sánscrito se asocia con una cualidad particular de sacralidad. De la combinación de esas

---

43. Aunque en un sentido externo el mantram puede considerarse como simbolismo fonético, se distingue entre meras sílabas y sonidos que, consagrados por la consciencia, son enseñados en un contexto iniciático y constituyen un eslabón con un maestro espiritual.

sílabas surgen las frases en las liturgias tántricas, donde la evocación fonética y el significado conceptual interactúan de igual modo que en la poesía lo hacen forma y contenido. En el Mahanirvana Tantra, por ejemplo, encontramos el encantamiento de siete letras *Om sat chit ekam Brahma*.

Esto puede traducirse como “Om -la única existencia e inteligencia es Brahma” pero se dice que tiene una eficacia que no depende de que sea considerado eficaz o no.

La situación de recitación mántrica no es la de concentración en un objeto fijo, sino un proceso de adoración estructurado creativamente. Como ejemplo, lemos en el Mahanirvana Tantra<sup>44</sup>:

“Habiendo contemplado así al Brahman supremo a fin de alcanzar la unión con Brahman, el adorador debe adorar con ofrendas en su mente. Como perfume que ofrezca al alma suprema la esencia de la tierra, de las flores, del éter; como incienso la esencia del aire; como luz el brillo del universo; y como alimento la esencia de las aguas del mundo. Después de repetir mentalmente el gran *mantram* y ofrecerlo como alimento al supremo Brahman, un discípulo excelente debe comenzar la adoración externa.”

La siguiente cita del Himno a Brahman, que es también parte de la disciplina, nos recuerda la práctica budista del refugio y también la visión budista del absoluto como “sin señas”, es decir, más allá de toda característica distintiva:

---

44. “*Tantra of the Great Liberation*”. Arthur Avalon. Dover Publications, Inc., Nueva York, 1972.

“Om, me inclino ante Ti, el eterno refugio para todos. Me inclino ante Ti, la inteligencia pura manifestada en el universo. Me inclino ante Ti el de esencia una que concedes la liberación. Me inclino ante Ti, el grande sin atributos que todo lo impregna. Tú eres el único refugio y objeto de adoración. El universo todo es la apariencia de Ti que eres su causa. Tú solo eres creador, conservador, destructor del mundo. Tú eres el único inmutable supremo. Que no eres ni esto ni aquello.”

En la corriente tántrica hindú el más sagrado de los *mantra* es el Gayatri védico:

Ong bhur bhuvah svah:

tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi: dhiyo  
yo nah prachodayat.

*Om.*

Que se traduce más o menos como: “Contemplemos la suprema esencia y que Brahman nos dirija (hacia la consecución de *dharma*, *artha*, *kama* y *moksha*)”.<sup>45</sup>

Puede decirse que el objetivo que impulsa el camino tántrico en general es la infusión de lo divino en el cuerpo, que se busca usando simultáneamente los *mantra*, la concentración en sensaciones del cuerpo sutil que corresponden al movimiento de energía a través de los *nadi* y los *chakra*, mediante la visualización de las deidades y de las letras *mántricas* escritas en los *chakra*. Las prácticas yóguicas complementarias al *Hatha* yoga (que combinan posturas y respiración) sirven para facilitar el pro-

---

45 Es decir: verdad, riqueza, placer y liberación.

ceso de penetración de los *chakra* —una experiencia específica que está en la base de la simbolización de estas regiones psico-físicas a lo largo del eje central como lotos que están normalmente cerrados y tienen el potencial de florecer y crecer. Además del uso de la respiración como un vehículo para el movimiento de una “respiración” inmaterial en los canales del cuerpo sutil, también el impulso sexual puede usarse como estímulo para el proceso, ya sea mediante visualizaciones o yoga sexual.

Destaca entre las enseñanzas tántricas hindúes una serie de contemplaciones asociadas al intento de una apertura ascendente de los *chakra*, como en la elaborada descripción incluida en la colección de Lord Avalon<sup>46</sup> de un ritual en cuya representación imaginaria puede decirse que tiene lugar un proceso mental de involución por el que el cuerpo es devuelto con el pensamiento a la fuente de donde ha venido. La tierra se asocia con el sentido del olfato, el agua con el sabor, el fuego con la vista, el aire con el tacto y el éter con el oído. El *Kundalini* es despertado y llevado al *chakra* Swadhistana. Al elemento tierra lo disuelve el elemento agua, como al agua el fuego, al fuego el aire y al aire el éter. Éste es absorbido por una emanación más alta y luego ésta por otra más alta y así sucesivamente hasta que se alcanza la fuente de todo... de modo que con el sonido *tanmatra* el adorador absorbe el último elemento éter en su propio ser, *ahankara*, éste en *mahat* y éste de nuevo en *prakriti*, repitiendo así los pasos de la evolución. Luego, de acuerdo con la enseñanza monástica del Vedanta se piensa en

---

46 “*Shakti and Shakta*”. Sir John Woodroff. Ganesh & Co. (Madras) Private Ltd., 1994.

*prakriti* misma como el Brahman de quién es la energía y con quién por lo tanto ya es una.

Esto puede verse como un perfeccionamiento del principio más general de disolver el mundo de las formas en lo informe, y es también un proceso que aprovecha la polaridad natural del cuerpo humano entre arriba y abajo, conectados asociativamente con la tierra y el cielo respectivamente, con los polos material y mental de experiencia.

Sin embargo, a fin de hacer este relato de la espiritualidad práctica hindú más comprensivo, no puedo dejar de incluir una fórmula surgida en el marco de los *insights* vedánticos y la espiritualidad tántrica pero que, a diferencia de la compleja *sadhana* parcialmente descrita en citas anteriores, constituye una versión condensadísima de la práctica fundamental de identificación con lo divino.

### **So Ham**

Una vez oí a S.S. el XVI Karmapa decir que Baba Muktananda era su hermano de *dharma*, añadiendo que “nuestra práctica es la misma”. Desde luego Muktananda, como muchos a lo largo de generaciones, desciende del mismo linaje Mahasidha que los tibetanos, y su práctica principal es la del guru-yoga o guru *bhakti*.

Swami Muktananda dejó una herencia de adoración a Shiva y shaivismo cachemirita, adoración a Krishna y Vedanta, y más que ningún otro difundió en Occidente el *So-Ham japa*. Más concretamente, enseñó dos ejercicios alternativos llamados el *Soham* y el *Hamsa*.

*Soham* significa literalmente “yo soy eso” y afirma así la identidad de *atman* y *brahman* (la consustancialidad del Padre y del Hijo en el sentido gnóstico amplio de este último término). *Hamsa*, que resulta de la inversión de los dos términos, leído como *Swam* nos hace más conscientes del significado de las sílabas por separado. (*Ham* es la expansión mántrica de la casi inaudible H, evocativa del principio masculino de trascendencia, y *Sa* del femenino o *Shakti*, la energía de la manifestación).

Recuerdo a Swami Muktananda contar la historia de un antiguo rey de la India que estaba repitiendo *Hamsa* junto a un río cuando se encontró con un derviche que pasaba y éste se burló de él por tener que recordarse a sí mismo lo obvio. La historia contiene una alusión técnica, pues la sadhana *Hamsa* no indica exactamente al individuo repetir un *mantram* sino la práctica llamada *ajapa* -no-repetición- en la que la tarea es escuchar más bien el sonido de la respiración propia (que un oído muy sintonizado y silente puede oír como H en la inspiración y como S en la expiración).

Si realmente la mejor forma de evocar los sonidos de la inspiración y la expiración es a través del contraste de los sonidos H y S como en la fórmula tradicional, o si el ejercicio simplemente nos lleva a formar esta asociación —ésta, una vez establecida, sirve como base para el ejercicio sutil y profundamente espiritual de trasladar la concentración desde el Yo (con la expiración) a lo divino mientras se visualiza un curso ascendente y descendente de la respiración en el cuerpo.

Igual que en otros ejercicios tántricos, la respiración se usa aquí a la vez como factor recordatorio y para

activar corrientes sutiles de prana, y para la evocación de ir al centro de uno mismo disolviéndose intermitentemente en el espacio y en el mundo circundante.

### **Meditación Transcendental**

Es muy probable que la “Meditación Trascendental”, enseñada por el Yogi Maharishi Mahesh, sea la forma de meditación más popularmente conocida y más generalmente practicada en Estados Unidos. Aunque no esté descrita en ningún libro que yo conozca, probablemente en las revistas científicas se publiquen más informes sobre los efectos de la M.T. que sobre los de ninguna otra clase de meditación.

Por descripciones de quienes la practican, entiendo que cultiva el estado aconceptual mediante la focalización en la aparición espontánea (burbujeo) de pensamientos durante la repetición mental de un *mantram* apropiado a cada individuo (que lo recibe durante una ceremonia de iniciación).

## **V. BUDISMO**

### **Contexto socio-histórico**

Puede decirse que, en su aparición, el budismo significó respecto de la espiritualidad hindú previa lo que el cristianismo frente al judaísmo precedente: nada nuevo en un sentido profundo pero al mismo tiempo una formulación descollante y una explosión espiritual. El contraste principal entre la vieja formulación upanishadica y el budismo reside en la simbolización de la verdad suprema como yo trascendente en el primero y la formulación alternativa como no-yo o vacuidad en este último.

Me parece adecuado tratar de la meditación budista bajo tres acapites sucesivos, ya que el budismo se desarrolló en tres oleadas sucesivas. En primer lugar me referiré a la tradición antigua o Theravada, que encuentra su expresión en el canon pali y persiste hoy en día en el asin sud oriental. Posteriormente me ocuparé del budismo Mahayana, que hizo su aparición histórica alrededor del siglo II después de Cristo (tras unos cinco siglos de budismo). Este último representó un renacimiento dentro de la tradición budista y una nueva explosión espiritual que vino acompañada de una notable profusión de *bodisatvas* o santos realizados y otra no menor de sutras (sánscritos). Al surgir el budismo Mahayana se produjo un tránsito desde la dependencia del yo para alcanzar la salvación a una relativa dependencia de un poder externo y, paralelamente, a una apelación a la oración (muy evidente hoy en el budismo Jodo Shin). También se pone mayor énfasis en la compasión, pues el budismo Mahayana resalta el ideal del *Bodisatva* frente al del *Arhat* de los theravadinos.

Y si bien el concepto de un “ideal del arhat” no se hace explícito en la enseñanza Theravada que nos llega a través del cánon pali, los mahayanistas diferencian la aspiración común de los hinayanistas<sup>1</sup> hacia la iluminación (perfección, liberación y salvación) personal al recomendar una actitud (característica de los bodhisatvas) mediante la que el individuo está dispuesto a renunciar a su plenitud espiritual en aras de la salvación común.

Aunque el amor (*metta*) haya sido objeto de la práctica budista desde sus comienzos, y las leyendas acerca de las vidas anteriores del Buda ensalzan principalmente su compasión, puede decirse que el Mahayana quiere

poner aún más de relieve la importancia de la compasión y de la generosidad tanto como camino como característica de la conciencia suprema. El compromiso bodhisatvico con el bien de todos y lo que se llama el último deber del bodhicita (que afirma el compromiso con la realización propia para beneficio de todos) puede ser entendido como antídoto de lo que Chögyam Trungpa llamaba el “materialismo espiritual”: el apego a la iluminación que se torna un obstáculo.

El tercer desarrollo del budismo lo representa el tantrismo, muy influenciado por la escuela Yogacara y también por la filosofía Mahadhyamika. El ideal de la tradición tántrica o Vajrayana es el del Mahasiddha, un paradigma de persona que ha madurado hasta que se manifiestan en él ciertos poderes, y en quien el espíritu se manifiesta de forma diferente a la de los santos de otras culturas (aunque semejante a la de los chamanes y de ciertos sufis). Según las leyendas de los antiguos Mahasidhas parecería que su condición es como una de re-integración de un ego previamente trascendido.

Es propio de la pedagogía espiritual tibetana comenzar trabajando por el propio bien a través del Hinayana y sólo en una segunda etapa, sin embargo, se enfatiza la orientación hacia los demás, característica del Mahayana. Así, todo monje tibetano recibe la ordenación propia del Vinaya (código ético) Hinayana de la vieja escuela Sarvastivada, y sólo posteriormente proceden algunos a la práctica del Mahayana, en tanto que una minoría recibe el entrenamiento Vajrayánico, que incluye muchos elementos mágicos, destacando la trasmisión directa de conciencia.

Tras haber llegado a dominar la espiritualidad hindú mediante su propagación por parte del rey Asoka, el budismo desapareció prácticamente de la India tras su conquista por los mongoles islámicos, que “convirtieron” agresivamente el mundo a su religión como antes lo habían hecho los arios. La tradición Theravada domina hoy Ceilán, Birmania y, en general, el Sudeste asiático. El budismo Mahayana se extendió también por Malasia y Tailandia, pero es sobre todo en China y Japón donde ha perdurado a través de los siglos. Tras la revolución comunista en China está, por supuesto, más activo en Japón, y fue a través del Zen como inicialmente llegó el budismo a América. Puede decirse que el puente Japón/California de los años cincuenta y sesenta fue el hecho más significativo tras el establecimiento de la Sociedad de Estudios Budistas en Inglaterra, y representó un encuentro entre el pensamiento de los pioneros de la nueva era y la vitalidad de los linajes espirituales japoneses.

Pese a sus diferencias doctrinales, las tradiciones tántricas budista e hindú se desarrollaron más o menos a la vez, caracterizándose por elementos similares: equilibrio entre la meditación y la devoción, uso de las visualizaciones y los mantras, énfasis en los mudras y, en general, la liturgia y lo que podemos llamar “energía yoga”, una esfera de práctica y experiencia conectada con los *nadis* sutiles y “centros de energía” o *chakras* (*za lung*).

Al igual que el tantra hindú, el budista (también llamado a veces budismo esotérico o Mantrayana) pretende ser un camino rápido; sin embargo, como bien observa el Dalai Lama: “El tantra es un sendero rápido para los que están en condiciones de recibirlo, pero no

para los que no pueden soportar las dificultades del sendero lento”.

Como en el caso del Mahayana, el budismo Vajrayana pretende tener su origen en las enseñanzas esotéricas del Buda Shakyamuni, y se dice que Buda profetizó el advenimiento de Padmasambhava. Éste, al que los tibetanos generalmente llaman Guru Rinpoche (y a quien Gurdjieff llamó Santo Lama en sus “Cuentos de Belcebú<sup>47</sup>”), no sólo implantó las enseñanzas tántricas en el Tibet sino que transmutó la previa influencia chamanística Bon, absorbiéndola en el contexto budista. En el budismo tibetano se le venera como un Buda de particular importancia para nuestro tiempo (vista la profundidad de obscuración del *Kaliyuga*). Ni fue Padmasambhava el único portador de linaje que llevó enseñanzas de la India al Tibet, ni fue el Tibet el único país en el que se desarrolló el Vajrayana. No sólo puede decirse que las enseñanzas de los órdenes tibetanos son más completas que las de las escuelas tántricas japonesas (Tenday y Shingon), sino también que la orientación espiritual de la cultura tibetana a lo largo de los siglos convirtió la tierra de las nieves en un auténtico invernadero para las enseñanzas Vajrayana, hasta que se produjo la invasión china.

Además del perfeccionamiento que conllevó en cuanto a medios expertos y en la expresión de enseñanzas de sabiduría, considero que ello se refleja en lo que puede llamarse la pedagogía espiritual del enfoque, que ve al budismo como una pirámide con nueve niveles de

---

47 G.I. Gurdjieff. Dutton & Co., Nueva York, 1964 (cap. 38).

enseñanza progresiva que abarcan desde el Hinayana al *Ati yoga*.

Tras la invasión china en los años cincuenta, puede considerarse que la diáspora de los tibetanos contiene para el occidente un potencial de especial relevancia por la fortaleza y continuidad de los linajes que fueron preservados en el invernadero espiritual de la aislada tierra de las nieves.

Hablar de meditación budista es hablar de las prácticas meditativas en las tres formas diferenciadas de budismo, que se designan como Hinayana, Mahayana y Vajrayana, concebidas también como las tres “vueltas de la Rueda del Dharma” en la carrera de Buda.<sup>48</sup>

Aunque el Mahayana surgió como reacción crítica a las limitaciones de los tradicionalistas de su época, y el Vajrayana (cuya expresión culminó en el Tibet) dice que las enseñanzas en los tantras budistas superan la efectividad de las expresadas en los sutras Hinayana y Mahayana, podemos decir que en el budismo todas las tres formas son canónicas (a diferencia del caso de la cristiandad, cuyo canon está limitado a lo que entró en él antes del siglo IV). También es importante considerar un punto de vista destacado en la tradición Nyingmapa del Vajrayana, en el sentido de que las diferentes formas de la meditación budista deben ser vistas como comprensivas de un sistema graduado único. Así, mientras el *Ati*

---

48. Aunque las tres cristalizaron en momentos diferentes, el Mahayana alrededor de la época de Cristo y la tradición tántrica alrededor del siglo VII, todas tres comparten la pretensión de originarse en la enseñanza de Buda.

yoga, la enseñanza más alta dentro del Vajrayana, se considera el camino más directo a la iluminación, se admite que sólo algunos tienen la capacidad de practicarlo sin la preparación conferida por los tres tantras externos y los tres internos. Todos éstos, a su vez, requieren el desarrollo de la concentración mental en un solo punto, como se cultiva, por ejemplo, en la práctica *Anapanasati* del Theravada.

### 1. Budismo Theravada

Me refiero al budismo Theravada en vez de Hinayana para evitar la connotación peyorativa de este segundo término (que fue introducido por los mahayanistas para indicar la estrechez del enfoque en contraste con el camino ancho del ideal bodisatva). Parece también apropiado en vista de su etimología, que hace referencia a la tradicionalísima disciplina monástica en el budismo y los “antiguos”. No sabemos hasta qué punto la tradición Theravada actual (dominante en el Sudeste asiático) refleja las enseñanzas originales del Buda, como proclama que hace de forma muy fiel. Los mahayanistas de unos cinco siglos después de Buda, la consideraban demasiado literalista y demasiado aislada en su interés en la iluminación personal. Hoy resulta claro que la práctica de los theravadinos pone énfasis en una de sus dos disciplinas de meditación originales con detrimento de la otra pues el *corpus* de la antigua meditación Hinayana comprendía no sólo el Vipassana sino también meditación concentrativa o *Shamata-*, conllevando el cultivo de las absorciones o *janas*. Puede ser importante tener esto en cuenta porque en el budismo tibetano se resalta de nuevo que el verdadero Vipassana (es decir, la meditación que más allá de una atención a fenómenos mentales

evanescentes busca *insights* espirituales) necesita para tener éxito un ambiente de *Shamata*.<sup>49</sup>

## Shamata

Una explicación clara y concisa de *Shamata* en la tradición Theravada fue ofrecida por Amadeo Solé-Lerís en su libro "*Tranquillity & Insight*".<sup>50</sup> El aquietamiento de la mente en esta antigua tradición incluye la concentración en una serie específica de cuarenta objetos. Entre éstos, algunos son apropiados sólo para los estadios iniciales de la concentración (designados como los *Rupaloka*) mientras muy pocos (espacio, vacío, darse cuenta, ni percepción ni no-percepción) constituyen los apoyos adecuados para alcanzar el nivel sin formas. Algunos de ellos son exclusivos del ámbito de la forma y del cuerpo -virtud, generosidad, muerte, y los cuatro "inmedibles": compasión, simpatía, gozo y ecuanimidad. Aún menos son los apoyos adecuados para la superior concentración en *Arupa Loka*. La concentración en la respiración es particularmente importante y se conserva en la práctica Theravada de hoy como un preliminar al Vipassana propiamente dicho.

## Anapanasati

En anapanasati (de *sati* = tranquilo y *ana* + *pana* = la inhalación y exhalación) no es sólo una cuestión de atención sino también de no-hacer, mientras que se instruye

---

49. Un cita del "*Abidharma Kosa*": "Basado en la plena consecución victoriosa y perfecta de *Shamata* puedes practicar *Shamapati* o las cuatro recordaciones" (citado de "*A Systematized Collection of Chenian Booklets*", vol. II, C.M.Chen. D.C.T.Shen, New Jersey).

50. "*Tranquillity & Insight*" - Amadeo Solé Lerís.

al individuo únicamente para que respire y que, más que controlarla, respete la espontaneidad de la misma.

Una de las formas específicas de anapanasati (transmitida por el birmano U-Ba-Kin) recomienda al que la practica focalizar la atención en la región buco-nasal sintiendo al principio el roce del aire en los orificios nasales y la en piel en general, más tarde las sensaciones debajo de la piel (como tumefacción, vibración, pulso, calor, etc.) y posteriormente ampliar de esas sensaciones sutiles a lo alto de la cabeza y a todo el cuerpo. De igual modo que en la acupuntura taoísta tradicional la región buco-nasal es vista como el punto final de todos los meridianos, también esta técnica theravada parece otorgarle el rol de una especie de conmutador en el circuito de la bioenergía, como un disparador del despertar de los fenómenos pránicos.

### Vipassana

La base documental del Vipassana se encuentra en el *Satipathana Sutra*, o sutra de los cuatro cimientos de la práctica de la atención, del Canon Pali.

La contemplación del cuerpo no está, según esta práctica, limitada a los momentos de la meditación sentado. Más bien se le pide al que la practica que esté consciente continuamente de su postura, de sus movimientos, de su respiración, y aún de sus intenciones, mientras se mueve. En la meditación sentado, sin embargo, se pone énfasis particularmente en la contemplación de los sentimientos, los estados y los procesos mentales, especialmente de los cinco inconvenientes, los cinco agregados y los siete factores de la iluminación. Tenemos

razones para creer que todo el *abhidharma* con su clasificación de los eventos mentales constituye una cristalización de la experiencia de los primeros theravadinos al practicar el Vipassana.

Dos son las formas del Vipassana más extendidas hoy en el Theravada. Una, originada por Mahasi Sayadaw (a principios de este siglo) requiere concentrarse en la subida y bajada de la pared abdominal en el epigastrio con la inhalación y exhalación del aliento. Hay que mantenerse consciente de ese subir y bajar, y paralelamente darse cuenta de forma panorámicamente del momento presente. El otro enfoque, divulgado por U-Ba-Kin más o menos por la misma época, afirma haber constituido una tradición esotérica en Birmania desde los tiempos de Buda, y se dirige predominantemente a las sensaciones del cuerpo sutil, desde lo alto de la cabeza a las plantas de los pies.

Aunque el término Vipassana se traduce usualmente como *insight*, la palabra "*insight*" tiene en este contexto una connotación diferente de la psicológica actual, que hace referencia a una aprehensión vivencial respecto a la presencia de ciertos sentimientos o motivos en la corriente de nuestra actividad mental y nuestro actuar, o respecto del modo en que los diferentes factores psicológicos se combinan en nuestra personalidad. Representa más bien la percepción aguda de ciertos rasgos de *toda* la experiencia, de ciertas características que todos los estados mentales tienen en común: sufrimiento, impermanencia e insustancialidad, no-ser o "vaciedad". La práctica de la observación del flujo de la experiencia conlleva un examen de esa experiencia que equivale a una verificación experimental de los postulados básicos

del *dharma* y a deshacer la “ignorancia” u obscuración mental que nos lleva a atribuir consistencia a lo impermanente e individualidad al fluir siempre cambiante de la vida. Así, la práctica del Vipassana llega más lejos que la práctica del darse cuenta actualmente generalizada en el campo de la psicoterapia: si bien enfatiza la importancia de la atención al cuerpo y a los procesos mentales, no es meramente una práctica de estar consciente de todo lo que se produce en los ámbitos sensorial, emocional, intelectual y motivacional, sino que insiste en la *actitud* particular con que han de ser contemplados. Se trata de una actitud de no fijar la mirada interna en nada en particular ni de rechazar nada: una conciencia “no electiva” (tomando prestado el término que Krishnamurti introdujo en época reciente) y, sobre todo, una actitud de desapego y ecuanimidad.

## 2. El Mahayana

Al pasar del Hinayana al Mahayana, la meditación sigue siendo examinada en el contexto del “noble camino de ocho ramales” de Buda, que incluye comprensión y acción tanto como contemplación. También, como en el Hinayana, existe en el Mahayana la práctica conocida como el “triple refugio” o la toma de refugio en las “tres joyas” -Buda, *Dharma* y *Sangha*. Puede ésta considerarse como una fórmula meditativa con el énfasis puesto en la entrega. De igual modo que el Hinayana enfatiza el cultivo de *metta* (amabilidad amorosa), también lo hace el Mahayana si bien aquí el amor y la compasión reciben más énfasis a través de una concepción diferente de la persona ideal: el bodisatva, que está dispuesto a renunciar a su iluminación personal por la iluminación de todos los seres. Una práctica específica inspirada por el

ideal del bodisatva es la llamada “cultivar el *Boddichitta*”, que puede también verse como una forma de meditación con énfasis en la intención (y equivalente a la *kavanah* o intención santa en el judaísmo). Puede resumirse en el “voto del bodisatva”, de nunca renunciar a trabajar por la iluminación de todos los seres.

Sin duda la escuela Mahayana más significativa en nuestros días es la del Zen (Japón) o Chan (China), cuyos nombres derivan del sánscrito *Dhyana* o meditación. Voy a ocuparme de la práctica principal del Zen, llamada también Zazen.

### Zazen

En una de las conferencias de Suzuki Roshi (fundador del monasterio Tassahara en California), publicada póstumamente en “*Zen Beginners Mind*”<sup>51</sup>, dijo:

“Lo más importante al tomar la postura Zazen es mantener la espalda recta. Tus orejas y tus hombros deben estar en línea. Relaja tus hombros, y empuja hacia arriba con la parte posterior de la cabeza. Debes meter la barbilla hacia dentro. Cuando tu barbilla se levanta no tienes fuerza en la postura; probablemente estás soñando. Para ganar fuerza en la postura, aprieta el diafragma hacia abajo, hacia tu hara o bajo abdomen.

Eso te ayudará a mantener el equilibrio físico y mental. Al principio, cuando trates de mantener esta postura puede resultarte difícil respirar naturalmente, pero cuando te acostumbres a ella serás capaz de respirar natural y profundamente.

---

51. Suzuki, Shunrya. Weatherhill, Nueva York y Tokyo, 1980.

Tus manos deben formar el 'mudra cósmico'. Si pones tu mano izquierda sobre la derecha, con las articulaciones medias de ambos dedos corazón juntas, y tocas ligeramente tus pulgares uno con otro (como si mantuvieses un trozo de papel entre ellos) tus manos formarán un hermoso óvalo. Debes mantener ese mudra universal con mucho cuidado, como si estuvieses sosteniendo algo precioso en tu mano. Tus manos deben mantenerse pegadas al cuerpo, con los pulgares más o menos a la altura del ombligo. Mantén tus brazos libres y relajados, ligeramente separados del cuerpo, como si sostuvieses un huevo bajo cada brazo sin romperlo.

No debes inclinarte ni hacia un lado, ni hacia atrás ni hacia adelante. Debes permanecer sentado derecho como si estuvieses manteniendo el cielo con tu cabeza. Ésta no es simplemente una forma de respirar. Expresa el punto clave del budismo. Es una expresión perfecta de tu naturaleza búdica. Si quieres una comprensión verdadera del budismo, debes practicar de este modo. Estas formas no son medios para obtener el estado mental correcto. Tomar esta postura es en sí el propósito de nuestra práctica. Cuando tienes esta postura, tienes el estado mental correcto, de modo que no hay necesidad de intentar alcanzar ningún estado especial. Cuando no intentas alcanzar algo, tienes el propio cuerpo y la mente aquí mismo. Un maestro Zen diría '¡Mata al Buda! Mata al Buda si el Buda existe en alguna otra parte. Mata al Buda porque tienes que retornar a tu propia naturaleza búdica'.

El punto más importante es tu propio cuerpo físico. Si te decaes y te doblas, perderás tu yo. Tu mente vagabundeará hacia alguna otra parte; no estarás en tu

cuerpo. Ésa no es la manera. ¡Tenemos que existir aquí mismo, ahora mismo! Éste es el punto clave. Tienes que tener tu propio cuerpo y tu propia mente. Todas las cosas deben existir en el sitio correcto, de la manera correcta. Entonces no habrá problema. Si el micrófono que uso cuando hablo está en algún otro sitio, no servirá para su propósito. Cuando tenemos nuestro propio cuerpo y nuestra mente en orden, todo lo demás existirá en el sitio correcto, de la manera correcta.”

Vemos aquí una continuidad con el énfasis puesto en los *asanas* del hatha yoga, pues aunque se practique una sola posición, el principio de una postura espiritualmente adecuada está presente, como también el de plena conciencia.

“Así que trata siempre de mantener la postura correcta, no sólo cuando practicas Zazen, sino en todas tus actividades. Toma la postura correcta cuando estés conduciendo tu coche, y cuando estés leyendo. Si lees en una postura de abandono, no puedes permanecer despierto mucho tiempo. Inténtalo. Descubrirás cuán importante es mantener la postura correcta. Ésa es la verdadera enseñanza.”

Además de conciencia corporal, el Zazen incluye una forma especial de respiración:

“Cuando practicamos Zazen, todo lo que existe es el movimiento de la respiración, pero nos estamos dando cuenta de ese movimiento. No debemos distraernos. Más estar consciente del movimiento no significa estar consciente de nuestro pequeño yo, sino más bien de la naturaleza universal o naturaleza búdica.”

El Zazen incluye también la suspensión de las conceptualizaciones:

“Aquí no existe la idea de tiempo ni espacio. Tiempo y espacio son uno solo. Tú puedes decir ‘tengo que hacer algo esta tarde’, pero de hecho ‘esta tarde’ no existe. Hacemos cosas una detrás de otra, eso es todo. No existe un tiempo como ‘esta tarde’ o ‘la una’ o ‘las dos’. A la una almuerzas. Almorzar es en sí mismo la una. Estarás en algún sitio, pero ese sitio no puede ser separado de la una.”

También hay en Zazen una experiencia de libertad interna, un abandono del control por parte del “pequeño ego”: “Darle a tu oveja o vaca un prado grande, espacioso, es el modo de controlarla”. Abandono de control que conlleva un cambio en el centro del control desde el ego al ser todo.

El elemento de *shamata* en el Zen va más allá de la pacificación del pensamiento: “Porque disfrutamos de todos los aspectos de la vida como un desplegarse de la gran mente, no buscamos una alegría excesiva. Así pues tenemos una compostura imperturbable.”

Pero, por paradójico que pueda parecer, a la actitud de no-hacer (*wu-mei*) que el Zen preconiza no puede llegarse sino a través de un proceso en el que hay cierta dosis de lucha: es necesario que haya algún esfuerzo a fin de que el no-esfuerzo pueda lograrse. En el curso de la práctica, los obstáculos mismos se convierten en un reto y una ocasión para desarrollar la aceptación de las cosas como son.

Una explicación del Zazen o del “simplemente estar sentado” no estaría completa sin algunas observaciones que hagan comprender hasta qué punto esto no ha de ser tomado como un asunto puramente de gimnasia psicológica, si no como un medio para el *prajna*, es decir, una situación conducente a la sabiduría o a los *insights* sobre la naturaleza de la mente. En uno de los textos más tempranos de la literatura Zen, llamado a veces el “*Sutra Plataforma*”, la cuestión aparece muy clara en el relato de Hui Neng sobre como llegó él a ser el VI patriarca Zen. En síntesis, resultó ganador en un concurso organizado por el V patriarca para calibrar el *insight* espiritual de sus discípulos. Mientras el perdedor expresó su entendimiento de la práctica para desempolvar y pulir el espejo de la mente, el que se convertiría en VI patriarca llegó más hondo afirmando que ni siquiera existe tal espejo, pues todo es vacío.

Después de presentar una breve autobiografía, el sutra de Hui Neng comienza precisamente tratando el tema del *prajna*, o más específicamente del *Maha Prajnaparamita*, “La Gran Sabiduría Trascendental”.<sup>52</sup>

“Culta Audiencia, la Sabiduría de la Iluminación le es inherente a cada uno de nosotros. Es a causa de la ilusión engañosa bajo la que opera nuestra mente que no logramos darnos cuenta de ella nosotros mismos, y que tenemos que buscar el consejo y la guía de los iluminados antes de que podamos conocer nuestra propia Esencia de la Mente. Debeis saber que en lo que a la naturaleza búdica concierne no hay diferencia entre un

---

52. “*The Sutra of Hui Neng*”. Wong Mou-Lam. The Buddhist Society, Londres.

hombre iluminado y otro ignorante. Lo que los hace diferentes es que uno se da cuenta de ella mientras que el otro la ignora.”

Porque los occidentales de hoy tienden a sacar las técnicas de meditación del contexto de las enseñanzas que constituyen el marco esencial para ellas, pienso que es importante enfatizar que la meditación Zen no debe separarse del propósito de comprender las enseñanzas relativas a la vacuidad. Hasta una concepción errónea de la misma se considera crítica, como queda claro en las advertencias de Hui Neng:

“Culta Audiencia, cuando me oigáis hablar del Vacío, no caigáis de entrada en la idea de la vacuidad (porque implica la herejía de la doctrina de la aniquilación). Es de máxima importancia que no caigamos en esa idea, porque cuando un hombre se sienta quieto y mantiene su mente en blanco morará en un estado de ‘Vacuidad de la Indiferencia’. Culta Audiencia, el Vacío ilimitable del universo es capaz de contener miríadas de cosas, de formas y de figuras variadas, tales como sol, luna, estrellas, montañas, ríos, mundos, fuentes, arroyos, matorrales, bosques, hombres buenos, hombres malos, Dharmas relacionados con la bondad o la maldad, planos dévicos, infiernos, grandes océanos, y todas las montañas del *mahameru*. El espacio contiene todas esas cosas, y también lo hace la vacuidad de nuestra naturaleza.”

### **Koans**

A la luz del objetivo de lograr la sabiduría que la conciencia aprehende en su estado quiescente e indiferenciado, toda meditación es, pues, un preliminar, una con-

dición favorable para que pueda surgir un *insight* trascendental.

Como puente entre la visión del *dharma* y la meditación propiamente dicha se encuentran los *koan*.

Mientras la escuela Soto del Zen pone énfasis en el “simplemente estar sentado”, podemos decir que con la instrumentalización del *koan* la escuela Rinzai resalta el uso de afirmaciones verbales para facilitar *insights* sobre la naturaleza de la mente, siendo todos los *koan* formas intuitivas y poéticas de transmitir ese *insight* fundamental. Un *koan* no es algo sobre lo que pensar, sino más bien algo sobre lo que concentrarse hasta que se abra por sí mismo o, para usar una metáfora tradicional, hasta que comprendamos espontáneamente su sentido del mismo modo que reconoceríamos a un amigo en la calle. Esa comprensión no viene del razonamiento sino del estado mental producido por una concentración sostenida.

Pienso que el relato biográfico de D. T. Suzuki sobre el trabajo con un *koan* en “*The Training of the Zen Buddhist Monk*”<sup>53</sup> puede mostrar la naturaleza de la práctica mejor que ninguna consideración abstracta:

“Esos cuatro años estuve ocupado con diversos escritos, entre ellos la traducción al japonés del ‘Evangelio de Buda’ del Dr. Carus, pero todo ese tiempo el *koan* estaba dando vueltas en la posterior de mi mente; era, sin duda alguna, mi mayor preocupación, y recuerdo que estaba sentado en el campo, apoyado en el haz adecuado y pensando que si yo no podía entender *Mu* la vida no

---

53. Por Deisetz Teitaro Suzuki. Charles E. Tuttle Co. Inc., 1994.

tenía sentido para mí. Sucede con frecuencia que algún tipo de crisis resulta necesario en la vida para obligarle a uno a sacar toda su fuerza y resolver el *koan*. Esto queda bien ilustrado en una historia del libro 'Keik-yoku Soden' ('Historias de Zarzas y Cardos'), compilado por uno de los discípulos de Hakuin Zenshi, que narra varias experiencias espinosas al practicar Zen. 'Vino un monje de Okinawa a estudiar Zen con Suio, uno de los grandes discípulos de Hakuin, un tipo áspero y pertinaz. Fue él quien enseñó a Hakuin a pintar. El monje estuvo con Suio tres años, trabajando el *koan* del sonido de una mano sola. Finalmente, cuando se acercaba el tiempo de volverse a Okinawa y él todavía no había resuelto su *koan*, se puso muy ansioso y vino llorando hacia Suio. El Maestro le consoló, diciendo: 'No te preocupes. Pospón tu partida otra semana y sigue meditando con toda tu fuerza'. Pasaron siete días, pero el *koan* seguía sin resolverse. Volvió el monje a Suio, que le aconsejó posponer su partida otra semana más. Cuando pasó esa semana y no había todavía resuelto el *koan*, el Maestro le dijo: 'Hay muchos ejemplos antiguos de gente que han alcanzado el *satori* después de tres semanas, así que inténtalo otra semana más'. Pero pasó la tercera semana y el *koan* seguía sin ser resuelto, así que el Maestro dijo: 'Inténtalo cinco días más'. Pero pasaron los cinco días y el monje no estaba más cerca de la resolución del *koan*, de forma que por fin el Maestro le dijo: 'Esta vez inténtalo tres días más, y si después de tres días aún no has resuelto el *koan*, entonces tienes que morir'. Por vez primera, el monje decidió dedicar la totalidad de la vida que le quedase para resolver el *koan*. Y después de tres días lo resolvió."

La experiencia propia de Suzuki en la resolución de su primer *koan* fue un caso similar; el dicho de que “la dificultad del hombre es la oportunidad de Dios”.

“Esa crisis o dificultad me aconteció cuando finalmente se decidió que debía ir a América a ayudar al Dr. Carus en la traducción del ‘*Tao Te King*’. Me di cuenta de que el *rohatsu sesshin*<sup>54</sup> de aquel invierno<sup>55</sup> podría ser mi última oportunidad de ir a una *sesshin* y de que si entonces no resolvía mi *koan* puede que nunca fuese capaz de hacerlo. Debo haber puesto toda mi fuerza espiritual en aquella *sesshin*.

Hasta entonces yo había estado siempre consciente de que *Mu* estaba en mi mente. Pero mientras estaba consciente de *Mu*, ello significaba que estaba de algún modo separado de *Mu*, y eso no es el verdadero *samadhi*. Pero hacia el final de aquel *sesshin*, en torno al quinto día, dejé de ser consciente de *Mu*. Yo era uno con *Mu*, me identificaba con *Mu*, así que ya no existía la separación que implicaba el estar consciente de *Mu*. Ése es el estado real del *samadhi*.

Pero este *samadhi* solo no basta. Tienes que salir de ese estado, despertar de él, y ese despertar es *Prajna*. Ese momento de salir del *samadhi* y verlo como lo que es:

---

54. *Rohatsu sesshin*. *Ro* se refiere al mes de diciembre, y *hatsu* o *hachi* significa el octavo. El 8 de diciembre se considera tradicionalmente como la fecha de la iluminación de Buda. Todos hacen un esfuerzo especial en este *sesshin*, que comienza el 1º de diciembre y termina a la primer alba del 8, para iluminarse. Usualmente en su afanado empeño prescinden del sueño todo el tiempo.

55. Éste sería el *Rohatsu sesshin* de 1896.

eso es el *satori*. Cuando salí del estado de *samadhi* durante aquella *sesshin*, me dije: ‘Lo veo. Esto es.’

No tengo idea de cuanto tiempo estuve fuera del mismo a causa del sonido de la campana. Fui a *sanzen* con el Roshi, y él me hizo algunos *sassho* o preguntas-test sobre *Mu*. Las contesté todas menos una, que me hizo dudar, y me hizo salir en el acto. Pero a la mañana siguiente fui de nuevo temprano a *sanzen*, y esta vez la pude contestar. Recuerdo que esa noche, al caminar de vuelta desde el monasterio a mi alojamiento en el templo Kigenin, contemplé los árboles a la luz de la luna. Lucían transparentes y yo era transparente también.”

### 3. Vajrayana

#### Prácticas preliminares

Una parte integral de la pedagogía del Vajrayana son las llamadas prácticas preliminares. Entre ellas, las preliminares ordinarias son formas de meditación de tipo reflexivo, que encontramos en todas las tradiciones, y que consisten en una consideración profunda de ciertos temas y en un intento de mantenerlos en la mente en el curso de la vida ordinaria. Así se incita al que practica a contemplar la preciosa oportunidad que la existencia humana supone, y se le estimula a apreciar la necesidad de aprovecharla frente a un cúmulo de alternativas que no conducen a la práctica espiritual: la vida como la de un animal, por ejemplo, o la vida en otros reinos de la existencia. (En el budismo se considera a los dioses felices, pero sujetos al *samsara* y carentes del privilegio humano de poder auto-perfeccionarse). Igualmente básica para el desarrollo de la motivación adecuada es, según

los tibetanos, la contemplación de la inevitabilidad de la propia muerte.

Las prácticas preliminares más específicas (agrupadas todas bajo el nombre de *nyundro*) consisten en variadas formas de meditación a las que sólo me voy a referir brevemente:

a) La primera de ellas es la práctica del refugio, que es común a todo el budismo pero que en el Vajrayana se amplía de muchas maneras. En el nivel externo consiste en postraciones —o más bien la simultaneidad de las postraciones, la concentración en los tres primeros *chakra*, la contemplación del refugio en las tres gemas y, más allá de todas ellas, en una disposición interior de entrega. Además, se amplía para incluir el refugio en el propio Guru y en otros seres espirituales (*Yidams* o deidades tutelares, *Dakinis* o protectores); más aún, se extiende desde un significado externo o literal del Buda, el *Dharma* y la *Shanga* a progresivos niveles de sutileza en su comprensión. Así, mientras en el refugio del Hinayana la entrega al *dharma* significa una actitud de confiar en las enseñanzas, en el Vajrayana puede practicarse la entrega al *dharma* con una connotación de entrega a la ley cósmica, algo equivalente a la entrega taoísta al Tao o a la entrega cristiana a la voluntad de Dios. De modo similar, la entrega a la *Shanga*, que representa en el Hinayana la receptividad frente a la comunidad de monjes y monjas, en el Vajrayana invita a un acto de entrega a la Comunidad de los Santos Iluminados.

b) La meditación Vajrasatva, otra práctica incluida en el *nyundro*, alinea al budismo con prácticamente todas las demás formas de espiritualidad con el reconoci-

miento que da a la purificación y a la expiación como ámplios caminos hacia una conciencia superior. La confesión se enlaza aquí con la visualización sobre la cabeza del que practica de un Buda, de quien desciende luz a través de la coronilla hacia el cuerpo del meditador mientras repite el *mantram* Vajrasatva.

c) Pero la más importante de todas las prácticas preliminares es la que sigue siendo el trasfondo de cada paso del sendero Vajrayana —el cultivo del *Boddhicitta*, que es una forma de meditación orientada sobre la intención compasiva de trabajar por la iluminación personal para beneficio de todos. Se cree que este cultivo intencional de la compasión es muy destacado para el éxito de las prácticas específicas que comprenden el sendero Vajrayana, hasta que el *Boddhicitta* surja espontáneamente de la experiencia de la vacuidad.

d) Otra práctica, la ofrenda de mandalas, es similar a la tan extendida en la vida religiosa, sólo que aquí la ofrenda la crea la mente a través de una visualización.

e) Importantísima en el *nyundro* es la práctica del guru yoga, de la que puede decirse que constituye mucho más que un preliminar porque sigue siendo destacada incluso en los estadios finales del camino. En él, el que la practica cultiva la receptividad a una transmisión directa de conciencia de su maestro de meditación.

### **Yoga de las divinidades tutelares**

Podríamos decir que de igual modo que el Tíbet se ubica entre Extremo Oriente y Oriente Medio, en el mundo espiritual también se encuentra situado entre la espiritualidad profética occidental y el camino yóguico orien-

tal. Y así las enseñanzas tántricas tibetanas son cincuenta por ciento yoga y cincuenta por ciento religión.

El aspecto devocional del camino tibetano es, pienso, el más elaborado del mundo, uniendo el *deity* yoga una tradición mántrica viva con la más profunda creatividad devocional (en la que, como en el tantra hindú, la vida de devoción se entreteje con visualizaciones y meditación concentrativa) y con “energía yoga”.

El camino tántrico comienza con evocación e invocación y termina en la identificación de la mente y el cuerpo con la deidad invocada.

Lo que sigue es una descripción de una visualización en deity yoga o *Yidam* tomada de la explicación que hace Tsong Kapa del “estadio de desarrollo”: “Al principio (el yogui) debe visualizar la deidad tutelar por pasos graduales hasta que el cuerpo esté completo. Si la deidad tutelar visualizada tiene muchas caras y brazos, el yogui puede concentrarse en visualizar los dos brazos principales y la cara principal, no tomando en consideración el resto. Hay dos modos de visualizar los cuerpos de los tutelares, el proceso ascendente de pies a cabeza y el descendente de cabeza a pies. El cuerpo de la deidad tutelar debe ser visualizado como un todo, clara y vívidamente. Al principio, sin embargo, el yogui debe visualizar el cuerpo entero a la vez, sin detalles; y mantener suavemente la visualización sin ninguna distracción. Si surge algún pensamiento distinto que pueda distraer al meditador, éste debe ser consciente y llevar su mente de nuevo al objeto de la meditación. Si la visualización (imagen mental) se vuelve borrosa, el yogui debe renovarla vívidamente hasta que se haga clara de nuevo... Habiendo dominado las

visualizaciones mencionadas, el yogui debe después visualizar las otras caras, brazos, adornos, etc., hasta que todos los detalles estén completos y perfectos. Después de esto debe visualizarse la deidad madre tutelar, y luego las demás deidades.

Finalmente el yogui será capaz de imaginar clara y vívidamente todas las deidades y el mandala, así como los objetos de un palacio ilimitado, de forma completa en lo general y en lo específico; y todos a la vez en una concentración perfecta. Resulta necesario que el yogui alcance este estadio.”

Veamos ahora la enseñanza del orgullo tutelar. “El yogui debe elevar el orgullo tutelar y pensar para sí ‘Yo soy tal Buda’. Y concentrarse en ello. Si la visión no aparece claramente, el yogui debe reproducirla de nuevo. Esta meditación requiere al principio de esfuerzo y tensión, más tarde el yogui será capaz de mantener, en sus actividades diarias, un sentimiento estable de orgullo tutelar tras el período de meditación. Cuando alcance este estadio, su poder mental para retener la visualización será lo bastante fuerte como para resistir las fluctuantes circunstancias, y mantendrá el orgullo tutelar entre los períodos de meditación. La práctica de la visualización y la del orgullo tutelar deben ejercitarse alternativamente.”

Aunque todas las deidades son expresiones de la budeidad, puede ser especialmente apropiada para el individuo que practica alguna particular, y los maestros espirituales saben que “deidad tutelar” o *Yidam* asignarle a cada uno. Debe señalarse en este punto, sin embargo, que el deity yoga no es en el sistema tántrico algo

independiente de la meditación sin forma, ni siquiera del desarrollo de la sabiduría (equiparada en este contexto a la comprensión de la vacuidad), lo que parece tener resonancia en el hecho de que las instrucciones para la visualización guían al que la practica a dejar que las deidades se materialicen en el vacío.

El objetivo final de la práctica, perfeccionada aún más durante el “estadio de plenitud”, es la transformación del cuerpo, la voz y la mente del que practica en la deidad, de manera que todo sonido se vuelva *mantram* y todas las percepciones visuales en parte del mandala de las cualidades iluminadas.

### **Meditación sin forma**

La contribución del Vajrayana a la Humanidad no se acaba con la producción del más vasto y más sofisticado aparato religioso. Contiene también las enseñanzas de meditación más elaboradas en la forma del Mahamudra y (entre los Nyingmapa) de las enseñanzas de la Gran Perfección o *Dzogchen*.

### **Mahamudra**

El Mahamudra es un sendero gradual que comprende cuatro fases (cada una de las cuales se vuelve a subdividir en tres niveles de capacidad): un-solo-punto, no-conceptualización, un solo sabor, y no-meditación.

El comienzo de la práctica es el desarrollo de la quietud mental (*Zhi-ne*). Una vez que *shamata* se ha establecido, es posible alcanzar el Vipassana (*Lhag-t'ong*) donde la mente concentrada se dirige sobre su propio estado de quietud.

“En quietud mental tu mente se ha vuelto como un espejo claro. Examina con un *insight* penetrante la naturaleza de ese espejo y las imágenes en él. El modo de mirar es ligeramente diferente en ambos casos. En quietud mental tus ojos deben mirar recto hacia adelante, relajados y enfocados. Para el *insight* penetrante mira más intensamente y ligeramente hacia arriba. Eso eleva y agudiza la mente. La diferencia es semejante a la que existe entre tu brazo cuando está relajado y cuando está flexionado.”<sup>56</sup>

La mente, sin embargo, no puede verse a sí misma como un sujeto frente a un objeto; como ha dicho Kaly Rinpoche “observar la mente significa que la mente permanece en sí misma, sin elaboraciones mentales, descansando en su propia naturaleza”.<sup>57</sup>

“Cuando se deja a la mente descansar en sí misma, en su propia naturaleza sin ninguna fabricación mental, descansa por lo tanto en su propia vaciedad, en su propia claridad: eso es Mahamudra. Este Mahamudra se llama también sabiduría ordinaria o darse cuenta ordinario”.

Citando a Hopkins en “*Meditation and Emptiness*”<sup>58</sup>:

“Una vez que se ha obtenido una intuición inicial sobre la naturaleza de la mente, la tarea del meditador es mantener esa cognición en presencia de la actividad

---

56. “*The Mahamudra - Eliminating the Darkness of Ignorance*” - El Noveno Karmapa Wang-Ch’ug Dor-je. Library of Tibetan Works & Archives, 1978.

57. “*The Union of Mahamudra and Dzogchen*”. Khyentse Ozer. International Journal of the Ringpa Fellowship, vol. 1, agosto 1990.

58. Por Jeffrey Hopkins. Wisdom Publications, Londres, 1996.

mental, observando a la mente pensar. Durante un largo período en la vida de un meditador, la percepción de los fenómenos y el reconocimiento de la vaciedad son estados mentales alternativos, aunque la meta final es darse cuenta de la identidad de las “dos verdades” y la capacidad de mantener la visión de la vaciedad conjuntamente con la percepción de la multiplicidad. Finalmente todos los aspectos de la experiencia y todos los estados mentales llegan a percibirse no como diferentes de la mente que los percibe. Es eso lo que se llama la realización de ‘un sólo sabor’, que a su vez necesita ser cultivada hasta que la realización sea completamente estable de modo tal que una meditación intencional no sea necesaria.”

Este estadio final de la práctica supone una mayor familiarización con la vaciedad inicial y directamente conocida en el estadio de no-conceptualización (o sendero de “ver”). Lo que equivale a una profundización de la visión *Prajnaparamita*:

“Aunque los fenómenos parecían tener una existencia inherente, él, como un mago que contempla sus propias creaciones, sabe que todos los fenómenos están vacíos de existencia inherente.”<sup>59</sup>

Kalu Ringpoche explica<sup>60</sup> in “*The Gem Ornament*”: “Cuando ya hemos tenido la experiencia de la naturaleza vacía, clara y sin obstáculos de la mente misma entonces viene la experiencia de que todos los contenidos de la mente son meramente expresiones de su naturaleza

---

59. Jeffrey Hopkins, op. cit.

60. “*The Gem Ornament*”. Kalu Rinpoche. Snow Lion Publications, Ithaca, Nueva York, 1987.

más que algo en y por sí mismos... así por ejemplo cuando una emoción semejante a una atracción surge en la mente, se la percibe como lo que es, meramente una manifestación de esa naturaleza vacía, clara y sin obstáculos de la mente. No hay necesidad de adscribir a esa emoción o deseo ninguna realidad en y por sí misma. No hay necesidad de tomar esa emoción como otra cosa que como una manifestación vacía de una mente vacía. Nos vemos libres de la necesidad de ser dominados por nuestras emociones...”

### **Dzogchen (Ati yoga)**

En Occidente, en los últimos años las enseñanzas Dzogchen van estando cada vez más disponibles y siendo más conocidas, pero comparativamente muy poco ha sido publicado hasta ahora sobre la mismas, las más elevadas de las enseñanzas tibetanas. Ello parece consecuencia de que las enseñanzas Dzogchen hayan sido consideradas muy esotéricas, incluso en el Tibet.

Dado que las meditaciones básicas en Dzogchen —*Trekcho* y *Togyal*— no han sido explicadas en letra impresa hasta ahora, sería poco adecuado incluir su descripción en esta relación de las formas clásicas de meditación. A pesar de ello, sin embargo, me pareció que no podía dejar de incluir alguna referencia a la tradición Dzogchen junto con el Mahamudra, del que puede considerarse una formulación alternativa y también un camino más directo para quienes resulten ser adecuados o estén preparados.

Tal y como indica Clemente al principio de su introducción al libro de Norbu “*Dzogchen, the Self-Perfected*

*State*”,<sup>61</sup> Dzogchen es un camino que puede practicarse sin renunciar a nada y sin comprometerse uno con “ninguna actividad que pueda ser incompatible con su vida diaria normal.”

Dzogchen comparte con el Mahamudra su punto de partida en la quietud mental (*Zhi-ne*) y comparte, también, su enfoque en la comprensión de la naturaleza de la mente. Hay, más aún que en el Mahamudra, un énfasis en la comprensión —hasta el punto de que puede decirse que la meditación no es nada en sí misma sino la comprensión profunda de la visión Dzogchen y la capacidad de mantener esa visión en medio de la vida en el mundo. Esta visión, que equivale a la comprensión del *Rigpa* o el darse cuenta intrínseco, se expresa comúnmente a través de símbolos de cristal o espejo, que ambos son vacíos y manifestadores de la luz: puede decirse que es la vaciedad misma del espejo lo que lo hace reflectante y la vaciedad del cristal lo que lo hace transparente.

En su comentario a los seis versos del Garab Dorje, sobre la afirmación del Garab Dorje de que “La naturaleza de los fenómenos es no-dual”, sino que cada uno, en su propio estado, está fuera de los límites de la mente, Namkhai Norbu remarca que “aunque aparentemente existe un número infinito de cosas y fenómenos, su naturaleza real es una sola y la misma”.

Hablando de la práctica, el Lama Norbu empieza señalando que “La práctica del Dzogchen se dice que está ‘más allá del esfuerzo’; uno no necesita crear, modi-

---

61. por Chodyal Narmkhai Norbu. Snow Lion Publications, Nueva York 1996.

ficar ni cambiar nada, sino sólo encontrarse en la auténtica condición de ‘lo que es.’”

Refiriéndose a la colección Upadesha de enseñanzas Dzogchen,<sup>62</sup> sigue explicando que hay “cuatro modos de continuar en contemplación, conocidos como las cuatro maneras de ‘dejarlo tal como está’: La primera, que se refiere al cuerpo, se dice que es ‘como una montaña’.”

Hay en Dzogchen un énfasis particular puesto en el cultivo de la sensación de espacio e infinitud, y así como algunos tantras Dzogchen (*sem de*) destacan la comprensión de la esencia de la mente, otros (*long de*) enfatizan el espacio. El poder del espacio como disolvente del ego se invoca en los siguientes versos del Guru Chowang (siglo XIII), que en “*Emptying the Depths of Hell*”<sup>63</sup> escribe:

“¡Qué miseria aferrarse a las ilusiones de una realidad sustancial!

Unifica en la espaciosidad de un placer sin forma, libre de conceptos.

¡Qué ansiedad aferrarse a la dualidad de éxito y fracaso!

Unifica en la espaciosidad del placer puro de la mismidad.

Para obtener el imperativo del conocimiento de sí mismo, obsesionados por placeres fútiles,

---

62. Las enseñanzas tántricas del Dzogchen están separadas en tres grupos: Semde, Longde y Menagde o Upadesha.

63. En “*The Flight of the Garuda*”, compilado y traducido por K. Dowman. Wisdom Publications, 1994.

¡qué pena dan los seres vivos que han perdido sus caminos!

Unifica en la espaciosidad de la no discriminación.”

Aunque no es un libro budista, “*Time, Space and Knowledge*”<sup>64</sup> de Tarthang Tulku encarna la visión que del espacio tiene un maestro Dzogchen, y me parece apropiado mencionarla aquí pues no conozco ningún trabajo publicado que lleve a semejante comprensión vivencial del espacio, tan característica de las enseñanzas Ati yoga.

Al igual que en las tradiciones esotéricas en general y en el chamanismo, el elemento de la transmisión de mente a mente es potente en la sucesión Dzogchen: “El maestro es inseparable del estado de conocimiento, y en el Dzogchen una de las prácticas fundamentales para desarrollar la contemplación es, de hecho, el Guru Yoga, o la “Unión con el Maestro”.

## Tumo

Paralelamente a la visualización, la práctica y la meditación sin forma, el yoga tibetano supone una contribución importante al desarrollo de la conciencia que tiene que ver con el movimiento del *prana* en los *nadis* —en tibetano *Zalung*. Ese trabajo viene particularmente destacado en el penúltimo estadio del sistema Nyingma, *Anu-yoga*, y es inseparable del llamado estado de realización o completamiento que sigue a la práctica del yoga de crecimiento o estadio de desarrollo antes descrito

---

64. “Time, Space and Knowledge”. Tarthang Tulku. Dharma Publishing, Emeryville, 1997.

mediante una cita de Tsong Kapa. En este estadio, el objeto del trabajo es meter el *prana* en el canal central y llevarlo finalmente a la zona del corazón, donde sirve como vehículo para la conciencia más sutil —considerada equivalente al estado tras la muerte.

El yoga de la energía propiamente dicho es el primero de los seis yogas de Naropa, presentado por Evans Wenz en su "*Tibetan Yoga and Secret Doctrines*"<sup>65</sup> como el yoga del "calor psíquico". Aunque las descripciones escritas no sean suficientes para quien se interese en practicarlo, cito párrafos de Evans Wenz a fin de dar una idea del parecido existente entre esta práctica y la de la "circulación del elíxir" del taoísmo.

"Visualiza en el centro del cuerpo vacuo, pelicular, el nervio medio vacuo, simbolizando su vacuidad la Realidad en su verdadera naturaleza (como Vacío); su color rojo, simbólico del Gozo; transparentemente brillante, porque su funcionamiento psíquico disipa las obscuraciones de la Ignorancia; y en su recta perpendicularidad simbólico del tronco del Arbol de la Vida. Visualízalo, dotado de esas cuatro características, como extendiéndose desde la Apertura de Brahma (en lo alto de la cabeza) hasta un punto (el *chakra Muladhara*) cuatro dedos bajo el ombligo; sus dos extremos planos y lisos; y a su izquierda y derecha los nervios psíquicos derecho e izquierdo (o sea el *pingala-nadi* y el *ida-nadi*), como los intestinos de una oveja flaca, extendiéndose sobre la parte superior del cerebro y luego bajando por delante de la cara hasta terminar ahí en las dos aperturas nasales. Visualiza el extremo inferior de esos dos nervios subsidiarios como

---

65. Por Evans Wenz. Oxford University Press, 1965.

penetrando en el extremo inferior del nervio medio, con un giro circular completo como el del extremo inferior de la letra 'cha'.

Desde el lugar (el *chakra Sahasrara*) dentro del cual esos tres nervios psíquicos se juntan, en lo alto de la cabeza (en la Apertura de Brahma), imagina treinta y dos nervios psíquicos secundarios irradiando hacia abajo. Imagina dieciséis irradiando hacia arriba desde el centro psíquico de la garganta (el *chakra Visuddha*). Imagina ocho irradiando hacia abajo desde el centro psíquico del corazón (el *chakra Anahata*). Imagina sesenta y cuatro irradiando hacia arriba desde el centro psíquico del ombligo (el *chakra Manipura*). Cada grupo de esos nervios subsidiarios ha de visualizarse como las varillas de un paraguas, o como los radios de la rueda de un carro cuyas partes conectoras son el nervio medio y los nervios psíquicos derecho e izquierdo.”

El meollo de la práctica es la visualización de una sílaba mántrica roja en el bajo vientre hasta el punto de sentir calor y, a través de eso, la ignición del “fuego interno” que se cultiva hasta que su extensión más y más arriba, a lo largo del *uma* o “nervio medio”, y se funda en una sílaba-semilla blanca en la parte superior de la cabeza. Al juntarse esas dos “sustancias sutiles”, el fuego y el néctar, se percibe cómo éste último se funde y gotea a través del canal central, penetrando los diferentes *chakra* y causando diversas calidades de gozo y también la apertura de los *nadi* que corresponden a cada segmento del cuerpo. Aunque es sólo el primero de los seis yogas de Naropa, puede decirse que el Tumo es el más importante de todos ya que es el cimiento del resto, que, a su vez, tienden a fluir espontáneamente de él.

## Un amplio espectro de prácticas

Considero que una relación de la tradición meditativa tibetana quedaría incompleta sin recalcar hasta qué punto la práctica del Vajrayana implica un trabajo simultáneo en diferentes líneas, de modo que la tradición no sólo abarca un amplio haz de recursos sino que insta al que la practica a utilizar varios recursos al mismo tiempo. Para ponerlo de relieve, y por su valor como inspiración, ofrezco a continuación lo esencial de un poema corto del séptimo Dalai Lama (1708 - 1757), un poema cuyos traductores / editores dicen que “contiene en sí lo esencial del sutra y el tantra”. Su título es “Instructions for Meditation on the View of Emptiness, The Song of the Four Mindfulnesses, Causing the Rain of Achievements to Fall”<sup>66</sup>. La primera parte trata de la plena conciencia sobre el maestro (no permitir que la mente se distraiga y ponerla con admiración y respeto en el Gurú, semejante a Buda). La segunda habla de la plena conciencia de la aspiración altruista a la iluminación —es decir el cultivo del *Boddhicitta* y de la conciencia de la iluminación. La tercera es la plena conciencia del propio cuerpo como un cuerpo divino (lo que también se llama el cultivo del “orgullo divino”) y la cuarta, la plena conciencia de la visión del vacío, dice:

“En la encrucijada de la multiplicidad de apariencias y la sexta conciencia se ve la confusión de los fenómenos sin base de la dualidad; ahí están los espectáculos ilusorios de un mago engañoso. Sin pensar que son ver-

---

66. “*The Precious Garland and the Song of the Four Mindfulnesses*”. Nagarjuna y Kaysang Gyatso, el Séptimo Dalai Lama. Harper and Row, Nueva York, San Francisco y Londres.

dad, mira su identidad de vacío, sin dejar tu mente irse ponla en la apariencia y en el vacío, haciendo que tu atención no olvide, manténla en la apariencia y el vacío”.

## VI. TAOÍSMO

### Contexto socio-histórico

No sabemos mucho sobre los orígenes remotos del taoísmo. De seguro que Lao Tsé y Confucio fueron ambos herederos de una antigua religión y una visión sobre el Tao, la polaridad yin/yang y la concepción del ser humano como hijo del Cielo y la Tierra. Los chinos honran la época mítica del emperador amarillo, tiempos de los que datan el *I Ching* y el conocimiento de la acupuntura en una antigüedad remota. Sin embargo sabemos por la arqueología que la civilización china no es ni con mucho tan vieja como la civilización hindú, de modo que podemos pensar que el taoísmo es resultado de un influjo de enseñanzas de la India al igual que el budismo se extendería en una época posterior. Es difícil saberlo con certeza ya que del taoísmo antiguo sólo tenemos los libros de los filósofos, en tanto que los libros de la tradición taoísta esotérica y su conocimiento de la meditación y de la “alquimia” son todos de épocas recientes. Wilhem piensa incluso que posiblemente haya existido una influencia cristiana remota sobre ella a través de la Iglesia Nestoriana, que se sabe florecía en China<sup>67</sup> lo mismo que en Afganistán.<sup>68</sup>

---

67. Introducción a “*The Secret of the Golden Flower*”. Richard Wilhelm. Routledge & Kegan Paul, Londres, 1962.

68. “*Among the Dervishes*”. O.M. Burke. Octagon Press, 1973.

La realidad sociológica del taoísmo parece ser —al menos en sentido externo— escasa. Los autodenominados taoístas son menos numerosos que los confucionistas, y los expertos en meditación taoísta son todavía más escasos pues el taoísmo ha sido una tradición eminentemente esotérica. Es difícil evaluar qué efecto haya tenido en el mundo, y resulta interesante notar la profusión de traducciones del “*Tao Te King*” al inglés y otros idiomas durante las últimas décadas. Evaluar la importancia de la estirpe viva de taoísmo esotérico que pueda quedar en Oriente se hace más difícil todavía.

También puede decirse del taoísmo que resulta particularmente adecuado a nuestra época en el mundo occidental, en el que, desde de Goethe y el romanticismo, se ha trasferido en parte la devoción hacia un Dios trascendente por una veneración por la Naturaleza. “Naturaleza” es precisamente una posible traducción para la palabra Tao. Hoy la psicología está redescubriendo la espontaneidad y el Tao. Alan Watts fue un influyente propagador del taoísmo en California, y el espíritu de la Nueva Era contiene un elemento neotaoísta —con su lenguaje no-teísta y su énfasis en la Naturaleza— además de un énfasis en la espontaneidad que rivaliza con el propio de la psicología.

El taoísmo comparte con el budismo una característica no-teísta y también una formulación del absoluto como vacío: Lao Tsé nos dice —quizá con cierto humor— que el Tao, vacío por naturaleza, “es la abuela de Dios”. Lo que no difiere mucho de la visión de Plotino, de Dionisio el Areopagita (que nos recuerda que el *Deus absconditus* es superior a cualquier Dios que podamos concebir) y de la Cábala (para la que la corona de Adam

Kadmon, la persona cósmica, es la emanación primal del Ain Sof —el vacío/pleno). “El Nombre de los Nombres no puede Ser nombrado” comienza el Tao Te King<sup>69</sup>, y termina con “Los que saben no hablan. Los que hablan, no saben.”.

Al igual que el chamanismo, el taoísmo práctico utiliza un lenguaje y un estilo muy relacionado con la medicina. Yo tuve la buena suerte de estudiar con el maestro Ch’u Fang Chu, discípulo del 72º patriarca. En los años setenta, cuando él vino de Taiwan a California lo invité a enseñar en mi instituto SAT en Berkeley, y nos decía: “Ustedes están interesados en la iluminación, nosotros los taoístas lo estamos en la salud. Cuando la energía se mueve en el cuerpo como debe, la experiencia espiritual viene por sí misma, es natural. El problema, entonces, es la salud” . No pretendo, por supuesto, poner en duda no intento cuestionar la familiaridad total de los “inmortales” taoístas con la sacralidad y la trascendencia. El énfasis puesto por los chinos en la salud por encima de cualquier otra cosa por especial que sea, es en mi opinión expresión de la serenidad y la ecuanimidad que subyace esa tradición; una actitud naturalmente esotérica del espíritu por la que “el secreto se protege a sí mismo.”

Explicar en detalle el proceso de la meditación taoísta sería tema demasiado especializado, pero es importante anotar que se trata explícitamente de un *proceso*, al igual que en el tantrismo: mientras se medita se dan sucesivas instrucciones al meditador que le llevan a

---

69. Traducción personal.

través de diversos estadios, en una secuencia que podría considerarse analógica a la química. En estos estadios el practicante elabora primero un “elixir microcósmico interno”, luego un “elixir macrocósmico” y finalmente, a través de la fusión de “espíritu”, “vitalidad” y “naturaleza”, un “feto inmortal” (que sólo alcanza su estadio final cuando se expelle el feto por la parte superior de la cabeza mientras el meditador cae en el vacío total).

Los estadios de ese proceso de “circulación de la luz” están descritos tan sólo de modo incompleto en el libro que ha circulado ampliamente en Occidente a resultas del comentario de Jung en “*The Secret of the Golden Flower*”<sup>70</sup> Pese a ello, el libro es un gran tesoro espiritual.

Sus primeras líneas pueden considerarse parte de una “piedra de Rosetta” para comprender la equivalencia de las concepciones taoístas con las de otros sistemas relacionados: “El Maestro Lu-tsu dijo: aquello que existe por sí mismo se llama el Camino (Tao). Ese Ser intrínseco no tiene ni nombre ni forma. Es la esencia única, el espíritu primal único”. Lo más característico de la meditación taoísta es la interpretación de esta realidad última más allá de “las diez mil cosas” como una conciencia embriónica, prenatal.

Según “*The Secret of the Golden Flower*”, “el secreto de la vida mágica consiste en usar la acción a fin de alcanzar la no-acción.” Y podría añadirse: y luego la “acción-en-la-no-acción”, una acción que surge de la espontaneidad profunda y la entrega al todo.

---

70. Routledge & Kegan Paul, Londres. 1968.

Como en el tantrismo, ciertas regiones del cuerpo se consideran como puertas hacia la experiencia de lo divino. Se destacan tres de ellas, y especialmente la “sala púrpura de la ciudad de jade”, situada entre y detrás de los ojos, donde “mora el Dios del Vacío total y la Vida”. Los autores del tratado nos dicen que “los confucianos lo llaman el centro de la vacuidad; los budistas, la terraza del vivir; los taoístas, la tierra ancestral, o el castillo amarillo, el paso oscuro, o el espacio del cielo previo”.

El “secreto más profundo y maravilloso es hacer circular la luz”. “Si se la hace circular por tiempo suficiente, entonces se cristaliza; ese es el cuerpo-espíritu natural.”

Al comienzo del texto su autor destaca la importancia de la concentración en el centro de la frente, y cita de un clásico más antiguo: “En mitad de la pulgada cuadrada yace el esplendor”. “En la sala púrpura (la pulgada cuadrada entre los ojos) de la Ciudad de Jade (la cara) mora el Dios del Vacío Absoluto y la Vida”.

Entonces el meditador aprende a hacer circular la luz que, si se la hace circular tiempo suficiente, cristalizará en el “cuerpo-espíritu natural”.

La circulación de la luz viene de aprehender el espíritu primal, que se encuentra mediante la concentración en la “pulgada cuadrada”. Sólo el espíritu primal y la naturaleza verdadera están más allá del tiempo y del espacio y más allá de los opuestos luz y oscuridad. El que ha visionado la “cara original” de la naturaleza humana ya no se demora más en la tierra, el infierno o el cielo.

El Camino del Elixir, continúa el autor, implica tres ingredientes: agua, fuego y tierra. Fuego-espíritu para la

acción, tierra-pensamiento para la sustancia, y el agua-semilla de la condición fetal como cimiento.

Al igual que se puede percibir un patrón similar entre la práctica tibetana del Tumo y las prácticas del fuego interno en el tantrismo hindú no budista, existe una similitud entre éstas y el método chino de elevar el fuego. Para quién desee adquirir una visión panorámica de la meditación resulta refrescante, sin embargo, destacar las diferencias tanto de simbolismo como de medios de evocación y estimulación de un proceso. Mientras en las prácticas hindúes es el fuego del *manipura* el que se lleva al *soma* lunar en el *chakra ajna* y el que fundiéndose en gotas refresca y llena de éxtasis los sucesivos segmentos corporales inferiores, en el taoísmo se ve la progresión ascendente como una serie de transmutaciones. Primero, en el *tan t'ien* (caldero) inferior bajo el ombligo, la "fuerza generativa se sublima en vitalidad", luego en el *tan t'ien* medio en el plexo solar la vitalidad se convierte en espíritu, finalmente en el caldero superior el fuego de la base del tronco prepara al espíritu para su vuelo al espacio.

Más completa que "*The Secret of the Golden Flower*" es, creo, la traducción que hizo Charles Luk's de "*The Secrets of Cultivating Essential Nature and Eternal Life*"<sup>71</sup> del Maestro taoísta Chao Pi Ch'en. Sus dieciséis capítulos describen de principio a fin el proceso de alquimia espiritual "para saltar del estado mortal al divino inmortal". Sus páginas, como en general las de las escrituras taoístas, están llenas del lenguaje difícil que fue tam-

---

71. "*Taoist Yoga-Alchemy and Immortality*". Lu K'uan Yu. Samuel Weiser Inc. Nueva York, 1973.

bién característico de la alquimia occidental, originalmente diseñado para hacer las enseñanzas inaccesibles a los que no están preparados para ellas. Cito un poco del resumen que hace Charles Luk de los estadios iniciales del proceso:

“La alquimia taoísta abandona el modo mundano de vivir impidiendo a la fuerza generativa que produce el fluido generativo seguir su curso ordinario que satisface el deseo sexual y procrea descendencia. Tan pronto como esa fuerza se mueve para buscar su salida usual, es devuelta y luego empujada por el fuego interno, avivado por una respiración regulada, adentro de la órbita microcósmica para su sublimación. Esa órbita comienza en la base de la espina dorsal, llamada la primera puerta (*wei lu*), elevándose por la columna dorsal a la segunda puerta entre los riñones (*chia chi*), y luego a la parte posterior de la cabeza, llamada la tercera puerta (*yu ch'en*), antes de alcanzar el cerebro (*ni wuan*). Desciende luego por la cara, el pecho y el abdomen para regresar a su origen y cerrar así un circuito completo.”

Respiración regulada quiere decir inspiración profunda que llega al bajo vientre para excitar el fuego interno y llevar luego presión a la fuerza generativa allí contenida, forzando tanto el fuego como la fuerza generativa a subir por el canal de control de la columna hasta la cabeza. A esto sigue una expiración que relaja el bajo vientre de modo que el fuego y la fuerza generativa que han subido a la cabeza se hundan por el canal de función en la parte delantera del cuerpo para formar una rotación completa en la órbita microcósmica.

Esas subidas y bajadas repetidas limpian y purifican la fuerza generativa que entonces se retiene en el *tan t'ien* inferior bajo el ombligo de modo que pueda ser transmutada en vitalidad.

La órbita microcósmica tiene cuatro puntos cardinales: en la base del pene, donde la fuerza generativa se reúne, en lo alto de la cabeza, y en los dos puntos entre ellas en columna dorsal y en la parte delantera del cuerpo donde se limpia y purifica la fuerza generativa durante la trayectoria microcósmica.

Los diferentes capítulos del libro del Maestro Chao Pi Ch'en se refieren a los estadios consecutivos del largo proceso, y no creo apropiado ir más allá de las primeras etapas, la "fijación del espíritu en su cavidad original".

Cito del texto original:

"Mis maestros Liao Jan y Liao K'ung dijeron una vez: 'Cuando se está comenzando a cultivar la naturaleza (esencial) y la vida (eterna), es necesario primero desarrollar la naturaleza'. Antes de sentarse a meditar, es importante poner fin a todos los pensamientos que surjan y aflojar atuendo y cinturón para relajar el cuerpo y evitar interferir con la libre circulación de la sangre. Después de sentarse el cuerpo debe estar como un leño (insensible) y el corazón (la mente) sin movimiento como cenizas frías. Los ojos deben mirar abajo y fijarse en la punta de la nariz; no deben estar completamente cerrados para evitar el letargo y la confusión; tampoco deben estar muy abiertos para evitar que el espíritu vagabundee fuera. Deben fijarse en la punta de la nariz con la atención concentrada en el punto entre ellos; y en su

momento la luz de la vitalidad se manifestará. Éste es el modo mejor para librarse de todo pensamiento al principio, cuando se prepara el elixir de la inmortalidad. Cuando el corazón (la mente) ha sido aquietado, uno debe refrenar la facultad de ver, bloquear la de oír, tocar el paladar con la punta de la lengua y regular la respiración a través de las fosas nasales. Si no se regula la respiración uno sufrirá jadeos o respiración laboriosa. Cuando la respiración es bien controlada, uno olvidará totalmente cuerpo y corazón (mente). Desnudo así de sentimientos y pasiones uno parecerá un estúpido.”<sup>72</sup>

## VII. CHAMANISMO

### Contexto socio-histórico

Después de revisar las tres tradiciones proféticas occidentales y las tres de meditación orientales, termino esta relación con unas referencias al chamanismo, que es el eco actual de una forma de espiritualidad que podemos considerar más antigua, más espontánea y más sencilla que la de las “religiones superiores”.

Los historiadores parecen estar aún en desacuerdo sobre si las civilizaciones clásicas (que deben haber aparecido entre 6000 y 1000 AC) corresponden a florecimientos independientes en el panorama de la historia humana o si representan la difusión de un sólo brote original. Cualquiera que pueda ser la respuesta, parece claro que cuando estudiamos la historia de las tradiciones religiosas que están en el núcleo de las civilizaciones

---

72. Luk, opus cit.

clásicas, éstas representan desarrollos de un substrato común de espiritualidad chamánica. En algunos casos se conmemora míticamente la transición desde el chamanismo a la institución del sacerdote-rey, como con la aparición de Quetzacoatl en México, de Zaratustra en Irán (concebido por Nygren como un chamán revolucionario) o en el viejo Egipto con el advenimiento de Osiris.

Aunque el chamanismo en general constituye una espiritualidad dionisiaca con énfasis en el trance, la posesión y el gufa interno, puede decirse que el chamanismo es la enseñanza menos codificada y, en consecuencia, la más vivencial y plástica, lo que la hace particularmente relevante en nuestra época.

Lo primero a destacar respecto al chamanismo, una vez incluido entre los sistemas de meditación, es que puede considerársele el menos sistemático de todos y el más improvisador.

Aunque el trabajo clásico e integrativo de Mircea Eliade sobre el chamanismo lleva como subtítulo “las técnicas de éxtasis” está claro que el chamanismo enfatiza el contagio, la inspiración y otros factores más allá de técnicas. Se puede incluso cuestionar que sea apropiado incluir el chamanismo en la lista de “sistemas” de meditación; pero yo creo que una explicación del chamanismo no puede faltar en una relación de la experiencia meditativa real. Más aún, pienso que está emergiendo entre nosotros un nuevo chamanismo, y podemos incluso decir que la *Zeitgeist* emergente es algo chamánstica en su cualidad, de tal modo que estamos volviendo hacia un interés y una apreciación del chamanismo “clásico”. Pienso al mismo tiempo que el chamanismo —una

espiritualidad no sólo de hoy en día sino tal vez anterior a la civilización— puede tener algo que enseñar de valor especial para aquellos de nosotros que sufrimos los males de la civilización y de la codificación de la espiritualidad por las instituciones de la civilización.

Puede decirse que aún más que en el taoísmo y el tantrismo, el chamanismo expresa la faceta de “soltar” de la meditación: la meditación como experiencia de trance que surge en virtud del cultivo por el individuo de la entrega-de-sí, y conlleva el desarrollo de una especie de habilidad de navegar adecuada para la entrega. Dos características destacables del chamanismo —posesión y experiencia visionaria— son, en particular, expresiones de la perfección de la entrega: entrega del cuerpo y la voz en el caso de la posesión; entrega de la mente en el caso de la experiencia visionaria y el arte de seguir las propias visiones. Con esto se relaciona, a su vez, el hecho de que el papel del chamán no es el de alguien que se halla por encima ni fuera de la humanidad, sino el de quien participa plenamente en la vida humana.

Aparte la cualidad dionisíaca del chamanismo, conviene señalar el parentesco de la espiritualidad chamánica con un aprecio de la vida animal y la percepción de la sacralidad en la naturaleza animal —expresión de un aprecio más general hacia toda la naturaleza. A diferencia de expresiones religiosas posteriores en las que un abismo ha separado las aguas del cielo de las de la tierra, encontramos en el chamanismo una forma de experiencia escasamente presente en las religiones superiores después de los tiempos babilónicos y egipcios cuando los dioses se representaban con caras humanas o viceversa.

Creo que las visiones de ayudantes animales constituyen proyecciones de ese “santo animal interno” en todos nosotros del que han tendido a alienarse religiones posteriores, a la vez que la necesaria lucha contra las pasiones ha sido confundida con una enemistad total hacia el instinto. La asimilación entre lo biológico y lo espiritual está viva en el taoísmo y en el tantrismo, pero en conjunto puede decirse que tales *insights* han sido accesibles vivencialmente tan sólo para una minoría esotérica mientras que las formulaciones populares de la religión y la experiencia general al respecto contienen una identificación maniquea de la naturaleza con lo demoníaco.

Podemos decir que el chamanismo actual, enfatizando nuestras raíces en la tierra y en el mundo natural, constituye una espiritualidad “matriarcal” residual, opuesta a la “patriarcal” olímpica<sup>73</sup> y apolínea de las religiones “superiores”.

Muy paradigmática en el chamanismo es la situación de autoiniciación o iniciación espontánea al principio de la carrera del chamán, una situación relacionada ya sea con vocación, accidente, o ambos.

Más allá de la vocación, el accidente, las drogas o el valor del guerrero (con su implicación de una disposición a entrar en territorios sicóticos y a sufrir una muerte en vida) existen también en el chamanismo aún más elementos prominentes de forma más explícita que en la

---

73. El mito de Apolo nos dice que él se estableció en el Oráculo de Delfos después de matar a la serpiente Tifón, una personificación de la Diosa pre-olímpica.

mayoría de las religiones. Por último, pero ciertamente no menos importante, el chamanismo sitúa por encima de las técnicas el factor del contagio personal, la transmisión de experiencia espiritual únicamente a través del contacto.

Dicho eso, puede añadirse que sería una exageración proclamar que el chamanismo es asunto sólo de creatividad e inspiración continua y que no ha generado formas.

Dada la multiplicidad de las culturas chamanísticas, al menos a un determinado nivel las formas son innumerables. Si buscamos algunas formas universales, sin embargo, junto a la intención de entregarse a una inspiración superior encontramos austeridad, oración y ritual. Particularmente típico es el uso de redobles de tambores, canto y danza como extensiones de la oración y la actuación de visiones. Eliade ha señalado la extendida noción del chamán como un “maestro del fuego”, pero opino que el tema real —ese fuego interior más comúnmente conocido como kundalini— se confunde con figuraciones simbólicas o rituales. Al “reino de la kundalini” pertenecen también las identificaciones con animales del chamán o los “ayudantes animales” y la importancia del esqueleto en el chamanismo (como se menciona en conexión con la transformación del cuerpo en el capítulo 3) Aunque nunca terminaríamos de describir las técnicas específicas de las numerosas culturas chamánicas, cito a continuación la descripción de un método bastante especial de acercarse al despertar espiritual por medio de la consciencia del esqueleto.

“Esta experiencia se logra tras un largo esfuerzo de privación física y contemplación mental dirigidas a con-

seguir *la habilidad de verse a sí mismo como un esqueleto*. Los chamanes a los que Rasmussen preguntó sobre este ejercicio espiritual dieron respuestas más bien vagas, que el famoso explorador resume como sigue: 'Aunque ningún chamán puede explicarse a sí mismo cómo y por qué, él puede, por el poder que su cerebro obtiene de lo sobrenatural, como quien dice por su solo pensamiento, despojarse de su carne y sangre de modo que nada quede excepto sus huesos. Entonces tiene que nombrar todas las partes de su cuerpo, mencionando cada uno de los huesos por su nombre; y no tiene que usar al hacerlo el habla humana ordinaria sino sólo el lenguaje especial y sagrado del chamán, que aprendió de su instructor. Viéndose así desnudo, totalmente liberado de carne y sangre percederas y transitorias, él se consagra a sí mismo, en la lengua sagrada de los chamanes, a su gran tarea a través de aquella parte de su cuerpo que resistirá más largamente la acción del sol, el viento y el tiempo tras su muerte'<sup>74</sup>.

---

74. Rasmussen. "*Intellectual Culture of the Iglutik Eskimos*" (pag 114) citado en "Shamanism/Archaic Techniques of Ecstasy". Mircea Eliade. Princeton University Press, Bollingen series LXXXVI, 1964 (pág. 62).



## BIBLIOGRAFIA

- Adler, Janet. *Archiving Backwards*. Vermont: Inner Traditions, 1995.
- Al' Arabi, Ibn' Muhayaddin. *Kernel of the Kernel*. Gran Bretaña: Beshara Publications, 1981.
- Attar, Farid-Ud-Din. *The Conference of the Birds*. Boston: Shambhala Publications, 1993.
- Avalon, Arthur. *Tantra of the Great Liberation*. Nueva York: Dover Publications, Inc., 1972.
- Bennet, John C. *The Masters of Wisdom*. Nuevo México: Bennet Books, 1995.
- Buber, Martin. *I And Thou*. Nueva York: Charles Scribner's Sons, 1970.
- Burke, O.M. *Among the Dervishes*. Londres: Octagon Press, 1973.
- Butler, C. *Western Mysticism: Neglected Chapters in the History of Religion*. Gordon Press, 1973.
- Buxbaum, Yitzak. *Spiritual Practices*. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc., 1990.
- Campbell, Joseph. *Oriental Mythology*. Nueva York: Viking Press Inc., 1992.
- Chen, C.M. *A Systematized Collection of Chenian Booklets*, Vol II. Nueva Jersey: D.C.T. Shen.
- Daily Prayer Book*. Comentario e Introducción por el rabino Joseph H. Hertz. Nueva York: Bloch Publishing Co.

- Danielou, Alain. *Shiva y Dionisos: La Religión de la Naturaleza y del Eros*. Barcelona: Kairós, 1987.
- Dorje, Wang-Chung (El IX Karmapa) *The Mahamudra: Eliminating The Darkness of Ignorance*. Library of Tibetan Works & Archives, 1978.
- Dowman, Keith, Jr. *The Flight of the Garuda*: Wisdom Publications, 1994.
- Evans-Wentz, W.Y. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. Oxford University Press, 1965.
- Fremmanthe, F. y Trungpa Jr., C. *The Tibetan Book of the Dead*. Boston: Shambala Publications, 1975.
- Gold, E.J. *Secret Talks with Mr. G*. Nevada City: IDHHB, 1978.
- Goswami, Shyam Sundar. *Laya Toga*. Londres: Routledge & Kegan Paul, 1980.
- Grimm, J. y Grimm, W. *The Complete Grimm's Fairy Tales*. Nueva York: Pantheon Books, 1972.
- Gurdjieff, George I. *Beelzebu's Tales to His Grandson*. Nueva York: E. P. Dutton & Co., 1964.
- Hopkins, Jeffrey. *Meditation on Emptiness*. Elizabeth Napper, Ed. 2ª. Rev. Londres: Wisdom Publications, 1996.
- Kaplan, A. *Meditation and Kabbalah*. York Beach, Maine: Samuel Weiser, 1982.
- Kadloubovski, E. y Palmer. E.M. *The Art of Prayer*. Londres: Faber and Faber, 1951.
- Kadloubovski, E. y Palmer. E.M. *Philokalia: Writings on Prayers of the Heart*. Londres: Faber and Faber, 1951.
- Lasswell, Harold D. *Psychopathology and Politics*. The University of Chicago Press, 1986.

- Machado, Antonio. *Proverbios y Cantares*. Madrid: Espasa Austral Summa, 1998.
- Martin D. *Account of the Sarmouni Brotherhood*, en Davidson, R. Ed. *Documents in Contemporary Dervish Communities*. Londres: Society for Unified Research on Cultural Education, 1966.
- Merton, Thomas. *What is Contemplation?* Illinois: Templegate Publisher, 1981.
- Miller Alice. *For Your Own Good*. Traducción Hildegarde y Hannum. 2ª. ed. Nueva York: Farrar, Strauss, Giroux, 1984.
- Morris D. y R. Morris. *Men and Snakes*. Nueva York: Mc-Graw Hill, 1965.
- Mou-Lam, Wong. *The Sutra of Hui Neng*. Londres: The Buddhist Society.
- Muktananda, Swami. *I am That*. Syda Foundation.
- Mullin, Glen H. *Path of the Bodhisattva Warrior*: Sun Lion Publications, 1988.
- Nagarjuna y Kaysang Gyatso (VII Dalai Lama). *The Precious Garland and the Song of the Four Mindfulnesses*. Nueva York: Harper Row.
- Naranjo, C. *Ayahuasca Imagery and the Therapeutic Property of Harmaline Alkaloids*, en *Journal of Mental Imagery*, 11(2) 1987, pag. 131-136.
- Naranjo, C. *Character and Neurosis: An Integrative View*. Nevada City: Gateways, 1994.
- Naranjo, C. *The Domain of Meditation, en Consciousness and Culture*.
- Naranjo, C. *The End of Patriarchy and the Dawning of a Tri-Una Society*. San Francisco: Amber Lotus, 1994.

- Naranjo, C. *Gestalt Therapy: The Theory and Practice of An Atheoretical Experientialism*. Nevada City: Gateways, 1993.
- Naranjo, C. *How to Be*. Los Angeles: Thatcher, Inc. 1990.
- Naranjo, C. y Ornstein, R. *On the Psychology of Meditation*. Los Angeles: Viking, 1970.
- Naranjo, C. *Wesen und erscheinungsformen der Meditation, en Dialog der Religionen*: Kaiser Verlag, 1992.
- Needleman, Jacob. *The New Religions*. Nueva York: E.P. Dutton & Co., Inc., 1970.
- Norbu, Chogyal Narmkhai. *Dzogchen: The Self-Perfected State*. Nueva York: Snow Lion Publications, 1996.
- Nurbaksh, Javal. *In the Paradise of the Sufis*. 3ª ed. Nueva York: Khaniqahi-Niratulla Publications, 1989.
- Northrop, F. *The Meeting of East and West*. Nueva York: Collier Books, 1968.
- Ouspensky, Peter. *In Search of the Miraculous*. Nueva York York: Harcourt Brace & Co., 1949.
- Ozer, Khyentse. *The Union of Mahamudra and Dzogchen*, International Journal of the Rigpa Fellowship, volume 1 of August 1990.
- Parpola, Simo. *Tracing the Origins of Jewish Monotheism and Greek Philosophy* en University of Helsinki Journal n° 2, 1963.
- Patanjali. *The Yoga Sutras of Patanjali*. Trad. Charles Johnson. Londres: John M. Watkins, 1949.
- Rasmussen, K. "Intellectual Culture of the Iglutik Eskimos", en *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy* por Mircea Eliade. Princenton: Princenton University Press, Bollingen Series LXXVI, 1964.

- Reynolds, John Myrdhi. *Self-Liberation Through Seeing with Naked Awareness*. Nueva York: Station Hill Press, 1989.
- Rinpoche, Kalu. *Tile Gem Ornament*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1987.
- Sannela, Lee. *The Kundalini Experience: Psicosis or Transcendence?* Lower Lake, CA: Integral Publishing, 1987.
- Satprem. *Sri Aurobindo or the Adventure of Consciousness*. Pondichery, India: Sri Aurobindo Ashram Press, 1968.
- Schachter-Shalomi, Zalman M. *Fragments of a Future Scroll: Hassidim for the Aquarian Age*. Germantown, PA: Leaves of Crass Press, Inc., 1991.
- Schachter-Shalomi, Zalman M. *Spiritual Intimacy: A Study of Counselling Methods in Hassidim*. Northvale, N.J.: Jason Aronson, Inc., 1991
- Schachter-Shalomi, Zalman M. *Gate to the Heart: An Evolving Process*, Philadelphia: ALEPH - Alliance for Jewish Renewal, 1993.
- Scherchen, Herman. *The Nature of Music*. Londres: Dennis Dobson Ltd., 1950.
- Sejourne, Laurette. *El Universo de Quetzalcoatl*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 1962.
- Shah, Idries. *The Sufis*. Nueva York: Doubleday & Co. Inc., 1964.
- Shah, Idries. *Tales of the Dervishes*. Nueva York: E.P. Dutton & Co., Inc., 1970.
- Shah, Idries. *Thinkers of the East*. Londres: Jonathan Cape, 1971.

- Shah, Idries. *The Way of the Sufi*. Londres: Jonathan Cape, 1968.
- Solé Lerís, Amadeo. *Tranquillity & Insight*. An introduction to the oldest form of Buddhist Meditation. Vipassana Research Publications of America, 1992.
- Suzuki, D.T. *The Training of the Zen Buddhist Monk*: Charles & Tuttle Co., Inc., 1994.
- Suzuki, Shrunyu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. Nueva York: Weatherhill, 1980.
- Tulku, Tarthang. *Time, Space and Knowledge*. Emeryville, CA: Dharma Publishing, 1977.
- Underhill, Evelyn. *Mysticism*. Nueva York: E.P. Dutton & Co., Inc., 1961.
- Watts, Alan. *Psychotherapy East and West*. Nueva York: Random House, 1961.
- Wenz, Evans. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. Oxford: Oxford University Press, 1965.
- Wilhelm, R. y Jung, C.G. *The Secret of the Golden Flower*. Londres: Routledge & Kegan Paul, 1962.
- Wittgenstein, Ludwig. *Tractatus Logico-Philosophicus*. Nueva York: Humanities Press, 1960.
- Woodruff, Sir John. *Shakti and Shaktauikta*. Madras: Ganesh & Co. Madras Private Ltd., 1994.
- Yu, Lu K'uan. *Taoist Yoga, Alchemy and Immortality*. Nueva York: Samuel Weiser, Inc., 1973.

## NOTA FINAL

Le recordamos que este libro ha sido prestado gratuitamente para uso exclusivamente educacional bajo condición de ser destruido una vez leído. Si es así, destrúyalo en forma inmediata.

Súmese como voluntario o donante, para promover el crecimiento y la difusión de la Biblioteca



Para otras publicaciones visite  
[www.lecturasinegoismo.com](http://www.lecturasinegoismo.com)  
Referencia: 1608



Claudio Naranjo estudió música, medicina y psiquiatría en Chile y psicología en Harvard.

Aprendió Terapia Gestalt con Fritz Perls y formó parte del equipo original del Instituto Esalen en la década de los 60.

Fue profesor de psicología humanista en la Universidad de Santa Cruz (CA), de meditación en el Instituto Nyingma de Berkeley (CA) y de religiones comparadas en el Instituto de Estudios Asiáticos de California.

A través de su actividad con grupos en diversos países del mundo, se ha distinguido por la integración entre lo espiritual y lo terapéutico, que ha desarrollado especialmente a través de los programas SAT.

Es considerado uno de los pioneros de la psicología transpersonal.

Entre sus obras destacamos:

"Psicología de la meditación"

"La vieja y novísima gestalt"

"La única búsqueda"

"La agonía del patriarcado"

"Gestalt sin fronteras"

"El niño divino y el héroe"

"Carácter y neurosis"

"Autoconocimiento transformador"

"Entre meditación y psicoterapia"



Cada uno de los antiguos sistemas de entrenamiento en meditación, cuya práctica se mantiene viva en la actualidad, tiene su propia teoría y un contexto social determinado que le respalda (...)

Es difícil que se pueda llegar a comprender mucho sobre meditación a no ser que ésta forme parte de la realidad de nuestra vida diaria en nuestro contexto social particular (...)

Este libro explica los diversos sistemas de conocimiento acerca de la meditación. El propósito del Dr. Naranjo es extraer de ellos lo esencial, encontrar los denominadores comunes y conseguir un cuerpo de conocimiento psicoterapéuticamente útil y coherente. El lector puede juzgar por sí mismo con qué éxito el autor lleva a cabo esta tarea.

Mirko Fryba  
(Bhikkhu Kusalánanda)

  
**DOLMEN**  
CAMARA LUCIDA

