

Claves de la meditación

Julián Peragón: Por un lado la palabra meditación aquí en occidente, quizás a diferencia de oriente, da pie a una cierta confusión. Meditar sobre algo, en el sentido de reflexión, no es propiamente meditación y quizás es preciso clarificar qué entendemos por meditación.

Fernando Rodríguez: Yo también creo que el concepto meditación está cargado de mucho prejuicio en occidente, de manera que todavía encontramos mucha gente que piensa que la meditación es alguna cosa extraña, esotérica, que tiene que ver con no pensar o con algún tipo de actividad, que resulta difícil a la comprensión de lo que es hacer algo. Se identifica mucho con el no hacer. Y es verdad que la meditación tiene esa carga o idea de no hacer, pero de la misma manera que no hay nada que hacer hay una mente que indaga, que se interesa por todo lo que sucede tanto dentro como fuera del organismo. Es decir, para mí la meditación sería desarrollar un estado nuevo de conciencia que tendría la capacidad de observar lo que pasa en el exterior y en el interior del organismo.

Julián: Pero no a través de un proceso de pensamiento como lo conocemos en la conciencia de vigilia.

Fernando: Exactamente. Meditar no es pensar pero no quiere decir que en la meditación no haya pensamiento, porque el pensamiento es una de las múltiples actividades que están sucediendo sin cese en el organismo y alrededor del organismo. Es uno de los objetivos de esa observación. Poder

observar el pensamiento.

Julián: A mi me parece que la meditación marca un contrapunto a la vida ordinaria que cada uno lleva, es como por un momento salir de lo profano y conectar con lo sagrado, si tuviéramos que poner una oposición. En este viaje de ida y vuelta ¿Cómo volvemos a lo real de la vida después de la meditación?

Fernando: Desde lo que ha sido mi práctica de la meditación y la instrucción que yo doy sobre la meditación, lo sagrado solo empieza a aparecer en determinado momento una vez avanzado el proceso. Es decir, que yo por ejemplo...

Julián: o sea que en las primeras etapas uno no conecta con lo sagrado...

Fernando: No. Yo creo que en las primeras etapas estoy más de acuerdo con la concepción de Alan Watts (creo que es de Alan Watts) de la meditación como un deporte evolutivo, pero un deporte en el que todas las facetas del ser se ponen en juego y por tanto es el pensamiento, es la emoción, es la sensación, todo está presente y todo tiene que formar parte. Es un movimiento integral del ser, todo el ser participa en la meditación. Y, en ese sentido, es un deporte porque tiene ese aspecto que nosotros identificamos con el deporte de algo físico, porque hay que mantener el equilibrio, hay que mantener una verticalidad, hay que mantener también una atención y quizás la diferencia es que esa atención da un paso hacia atrás y no

busca un objetivo determinado, no quiere cumplir o llegar a un determinado sitio, ni a un estado de conciencia concreto, sino que está en la observación de lo que está pasando.

Julián: Yo creo que estamos de acuerdo en que la meditación es un elemento universal porque se da, aunque de diferentes formas, en numerosas tradiciones. Hay técnicas dentro de la meditación más de concentración, o de disolución, o más en la estática o más en lo dinámico, con soporte o sin soporte. Pero así a simple vista parece que entre ellas no haya nada en común porque las formas son tan diferentes. Pero, en el fondo, ¿Hay algunos elementos en común?

Fernando: Hay elementos en común pero las formas también determinan mucho el tipo de experiencia. Por ejemplo se puede trabajar con objetos externos para trabajar lo que es la concentración psicológica y eso puede ayudar al principio, porque no tenemos ese hábito o esa costumbre. Podemos trabajar con objetos internos y entonces estamos ya habitando el cuerpo y escuchando lo que viene del cuerpo. Podemos, incluso, hacer meditaciones muy activas, en las que existe mucha actividad física, pero que siempre tiende a ser una actividad repetitiva, que lo que busca es bloquear o cortocircuitar lo que son los hábitos mentales, lo que son los hábitos físicos y una vez que aparece ese cortocircuito es cuando uno escapa de observar de otra manera. Observar de otra manera el funcionamiento de la mente, observar de otra manera el funcionamiento del cuerpo, de la parte más física, etc.

Julián: Pero ¿estarías de acuerdo en que la gran mayoría de técnicas meditativas buscan conseguir presencia o conciencia, o trascendencia en algún punto, aunque sea de diferentes maneras?

Fernando: Sí, por supuesto. Por ejemplo al principio sí que creo que el trabajo tiende mucho más a observar lo que es nuestra cotidianidad, nuestra actitud cotidiana: qué está pasando en el pensamiento, cuál es el tono emocional en el que me encuentro, si estoy más bien iracundo, si estoy más bien perezoso, el tono de fondo, cómo son las sensaciones, cómo aparecen; en fin, toda esta parte que es mucho más de ser consciente de lo que está pasando y luego hay un momento en el que nos vamos enfrentando cada vez más imperativamente a dualidades que son los límites de nuestra forma de estar en el mundo, nos enfrentamos a las dualidades como la dualidad de sentirse uno mismo como algo completo a sentirse como parte de algo que es global, por ejemplo. O nos enfrentamos a que trabajando en la presencia nos damos cuenta de que siempre que caemos en el juego de estar en el pasado o en el futuro, estamos buscando algún tipo de provecho, algún tipo de refugio en alguna pertenencia, pertenecer a un grupo, pertenecer a una religión, pertenecer a algo que nos separa del resto de la humanidad. O nos damos cuenta de que mientras estamos en el pensamiento estamos dando nombre y estamos dando forma a todo lo que hay y entonces no hay manera tampoco de salir a través de los pensamientos, estamos atrapados en los pensamientos y hay un momento en que esto tampoco sirve, el nombre y la forma. Y, por

ejemplo, también las dualidades como el cuerpo y la mente ,o el dentro y el fuera, por decirlo de otra manera. Hay momentos en la meditación en los que uno se ve muy interpelado por esas dualidades, son momentos de transición, momentos de cambio en la forma de meditar seguramente.

Julián: Seguramente hay una cierta arquitectura de la meditación o unos protocolos más o menos adecuados, dependerá también de cada tradición, pero ¿hay algunos elementos muy básicos, generalizables, de esa arquitectura?

Fernando: Sí. Yo siempre suelo repetir estos tres elementos: la capacidad de volver la atención a un sitio que puede ser un objeto externo o un objeto interno (por ejemplo en el Vipassana la presencia plena, la conciencia abierta, estar atento a todo lo que pasa dentro y fuera) sería uno. El segundo es la pasividad, es decir, la mente no reactiva, cuando tomamos conciencia de que estamos pensando, cuando tomamos conciencia de que estamos atendiendo a un dolor, a una tensión, a una emoción, etc., no empezar a dar significado a eso que has percibido sino simplemente quedarte ahí observando, quedarte en la pasividad y simplemente dejar que eso vaya poco a poco, y esto sería el tercer elemento, es decir, ser receptivo a eso que has tomado conciencia.

Julián: Como un no juicio...

Fernando: Sí, efectivamente. La forma más fácil de decirlo quizás sería no juzgar,

pero por darle como dices tú unos pasos generales, a mi me gusta hablar como de estos tres elementos: el enfoque, la pasividad y la receptividad.

Julián: Quizás podríamos intuir que la meditación de entrada no es apta para todos, como si requiriera una previa salud mental o un bagaje interno o una preparación corporal, etc. Pero por otro lado, ¿toda técnica es válida para todos los que ya están en un cierto nivel o cada uno requiere un acento determinado, unos protocolos distintos?

Fernando: Este es un tema muy controvertido y yo creo que depende más de la intensidad de la práctica, del compromiso de la práctica, que de otras consideraciones. A los grupos que hago de instructor como introducción a la meditación, acude gente tanto que es borderline, como gente con dificultades de represión y de alienación, neuróticos de todo tipo, como psicópatas, como cualquier tipo de persona y, hasta ahora por lo menos, yo dejo que el proceso transcurra con normalidad en la medida en que veo que consiguen una cierta calma, una cierta tranquilidad. Normalmente las personas conocen muy bien, inconscientemente, cuales son sus límites y nunca, o casi nunca, son raras las veces en las que alguien traspasa ese límite en el que se siente seguro, es decir que, la meditación en este caso, practicada de una forma excesiva, podría llevar a un desequilibrio a ese tipo de personas, pero generalmente nadie traspasa ese umbral. Sin embargo, sí consiguen la parte beneficiosa de la meditación que puede ser calma y una cierta creatividad al establecer unas

nuevas formas de estar en el mundo, hasta el punto en que he visto a personas que podrían considerarse esquizofrénicas y que a través de la meditación han llegado a no sé si decir neurotizarse o algo parecido. Esto que digo reconozco que es muy arriesgado, sobretodo con maestros de meditación o instructores de meditación que no tienen una formación psicológica muy profunda y que pueden desconocer las consecuencias de la práctica y que solucionan todos los problemas con más práctica o con más de lo mismo.

Julián: Pero, a parte de esto que aclaras, ¿tendría que meditar igual una persona más de naturaleza mental o más emocional o vital con la misma técnica?

Fernando: Normalmente las personas escogen el tipo de meditación que va más con su estilo personal porque ese es el camino seguro, pero es posible que si se atreviesen a practicar formas de meditación que no tienen mucho que ver con su estilo avanzasen más rápidamente. Yo, por ejemplo, mi temperamento diríamos es muy disperso, tiene muchas dificultades con la concentración y, sin embargo, para mi la meditación ha sido el grandísimo descubrimiento, yendo quizás un poco en contra del estilo que yo hubiese escogido naturalmente, que hubiese sido más otro tipo de meditaciones más activas, con mucho más movimiento, etc. A mi el hecho de la inmovilidad, el hecho de la verticalidad, el hecho de estar tiempo y tiempo y tiempo me ha enseñado mucho de concentración, de atención y quizás de otra manera no hubiera llegado, si hubiese sido una cuestión de preferencias. Entonces, pienso que cada uno

encuentra su camino y hay que aceptar las cosas también como son, nunca forzar los procesos de otras personas, dejar que cada uno siga su proceso en la medida, en la intensidad en la que él se hace cargo de su proceso. Porque, por lo menos tal como yo practico la meditación, no hay de por medio una demanda terapéutica, no hay de por medio una petición de salud psicológica o de algo por el estilo sino simplemente hay el placer, la necesidad o el gusto por hacer una práctica meditativa. La gente que se acerca a practicar conmigo ve que hay una práctica de meditación y se acerca a la meditación. Solo cuando la persona empieza a hablar, a pedir orientación, uno puede intervenir pero teniendo muchísimo cuidado de no alterar para nada lo que sería el proceso natural de esa persona.

Julián: Dentro del mismo proceso meditativo, pongo un ejemplo: cuando vamos por medio de la ciudad y nos sentimos perdidos tenemos unas coordenadas, el nombre de algunas calles para poder orientarnos. Meditar es caminar por un terreno interno ignoto, vamos por lo desconocido. De la misma manera que en el yoga a los alumnos les digo: cuando hacemos una âsana y sientes que la postura es inestable, que la respiración pierde profundidad, que hay dolor o que se pierde la concentración, pues eso son señales de que es suficiente o de que no se está haciendo bien ¿Hay algunas señales o marcas que podemos reconocer cuando estamos meditando?

Fernando: Ahí también la variabilidad es inmensa, cada persona tiene su propio camino dentro de la meditación, entonces al

principio sirven los instructores y sirven las instrucciones que han pasado de generación a generación durante siglos y siglos, de maestro a maestro, puede ser útil. Pero no muy avanzado el proceso se convierte en algo absolutamente creativo y es la propia persona la que va guiando, la que va buscando, la que va encontrando y además muchas veces se encuentran límites, lugares donde se estanca. Hace poco un amigo me decía: hombre es que yo llego a un especie de estado de samâdhi, en el que me siento muy agradablemente instalado, en el que es una especie de sensación muy beatífica, muy bonita y yo le decía: pero bueno, pues que bien, y entonces ¿Por qué me lo cuentas? ¿es que hay algo que te preocupe en ello? ¿es que falta algo, entonces, y estás buscando que yo te diga alguna orientación? ¿qué estás buscando exactamente? Porque tú me estás hablando de algo muy placentero y ¿hay algo que falta? Y decía: Sí.

Normalmente si uno no llega a percibir que está muy bien pero que a pesar de estar muy bien algo falta, es absurdo que intentes dar una indicación o que des una sugerencia, esto tiene que partir de la propia persona y hay que encontrar ahí ese autoengaño que está funcionando. Entonces para las personas que tienden a buscar o que tienden a instalarse en estados mentales agradables como éstos, probablemente sí que tienen que introducir elementos nuevos dentro de su meditación, meditar por ejemplo con cadáveres o con cuerpos en descomposición, porque probablemente las personas que se apegan a situaciones agradables lo que no quieren ver es que hay elementos que no son bonitos en la vida y que son tan de la vida como

los momentos bonitos: la muerte, el sufrimiento, etc. Es decir, ahí esa persona probablemente se había encontrado con un límite, con un tope y sabía inconscientemente, aunque su pregunta era una pregunta casi retórica o, incluso, irónica porque él mismo no sabía buscar la respuesta, porque él había empezado la meditación buscando ese estado pero sin embargo había una forma ahí, algo que ronroneaba, que decía esto no ha acabado, esto no puede acabar aquí.

Julián: Sería la percepción de un techo, aunque agradable y beatífico, pero un límite.

Fernando: Y que luego en la vida cotidiana desaparecía, no le rendía. En la vida cotidiana probablemente se había estancado en actitudes muy neuróticas, y se decía ¿cómo puede ser que esté trabajando de una forma integral con mi ser y que efectivamente llegue a lo que yo un poco conscientemente buscaba cuando llegué a la meditación, pero que esto no tenga una trascendencia en la vida, que no me haga capaz de vivir más felizmente fuera de ese estado que consigo después de cuarenta minutos de estar sentado, o después de treinta y cinco minutos de estar sentado, de mantener un ritmo en la respiración, una forma de atención, etc., etc.? Cuando todo esto desaparece ¿qué pasa?

Julián: La siguiente pregunta va a un punto más en el sentido de que, quizás no lo hemos comentado, pero la meditación apunta a una trascendencia del ego, pero nos hemos

dado cuenta de que a menudo los frutos de la meditación, son reapropiados por el mismo ego al cual se ha querido traspasar, convirtiéndose en un ego más sutil, sibilino, que incluso da muestras de aparente humildad y que precisamente este reapropiarse de esos frutos del trabajo meditativo interfiere en el mismo proceso ¿Qué nos dice la tradición ante ese nuevo ego espiritual, sutil?

Fernando: Es un tema complicado porque, como hemos dicho antes, cada persona tiene su propio proceso y el proceso de esa persona no puede ser juzgado como bueno o como malo desde fuera. Yo creo que restos de elementos egoicos quedan a lo largo de casi todo el proceso, yo considero que habrá muy pocas personas en el mundo que hayan trascendido casi todos estos rasgos, porque al ser un trabajo tan integral es un trabajo que dura normalmente para toda la vida, que es algo que siempre hay algo nuevo que descubrir y hay algo que descubrir siempre también en esa parte de la meditación que es la intención. Es muy probable que estas personas hayan depurado su intención hasta cierto punto y estén obrando de una manera que en su fuero interno consideran justa, consideran adecuada, consideran equilibrada, hasta que la misma práctica de la meditación les dé otro revolcón, a la vuelta de la esquina probablemente se encuentren otro revolcón y tengan que mirar otra vez de frente al propio monstruo y ahí es donde estamos todos.

Julían: La pregunta que te iba a hacer a continuación tiene que ver con esto. Si la meditación fuera una escalera, cada peldaño

sería la salida entre comillas del peldaño anterior y, a la vez, la resistencia del siguiente peldaño. Es decir, en cada etapa hay un avance pero también un riesgo ¿podríamos nombrar algunos de estos riesgos u obstáculos que el meditador se encuentra en el camino?

Fernando: Los obstáculos en la tradición budista están bien establecidos y nos hablan del deseo, el deseo nos acompaña durante casi todo el camino, como decían los autores del anti-Edipo, somos máquinas deseantes y el deseo es de alguna manera el motor de buena parte de la vida. Y como la otra cara de la moneda del deseo es la aversión, pues deseo y aversión son dos elementos que probablemente nos acompañarán durante casi todo el camino, por no decir todo. También debemos tener en cuenta que la meditación no es algo muy mecánico en que se pueda decir que se soluciona un problema para siempre, sino que depende de circunstancias externas que tienen tanto que ver con la naturaleza como con las propias sociedades y culturas. Hay días en los que una meditación es muy calmada y determinada cuestión, que muchas veces es hasta imposible de descubrir, hace que al día siguiente tu meditación sea inquieta, por ejemplo, y vuelva otra vez la inquietud que tú pensabas haber superado, o depende también de épocas del año, etc., uno se puede encontrar en que esa pereza que también parecía haber desaparecido vuelve a aparecer y esta allí otra vez llamando a la puerta. Y luego de todas formas dicen que la vanidad debe ser de las últimas pasiones digamos por poder superar, no en vano al principio la meditación se hace con esfuerzo, luego ese esfuerzo tiende a ceder, pero cuando el esfuerzo tiende a

ceder eso hace que uno se sienta más seguro de su camino y le resulta también más difícil comprender que los demás no vean como uno ha avanzado y como uno tiene esa razón y esa práctica que le ha hecho llegar hasta allí, que no lo perciban. Y también ahí pueda haber otro enganche, un cierto resentimiento porque los demás no aceptan el nivel que tú consideras que tienes, o sea que trampas hay a lo largo del camino, casi siempre, dependiendo de los momentos, dependiendo de las circunstancias, de la sociedad en la que vives, etc. Todo nos afecta y por mucho nivel de organización que tengamos yo creo que no podemos considerarnos separados ni diferenciados de la naturaleza en la que vivimos, de la sociedad en la que vivimos, etc.

Julián: Yo me imagino que hay momentos de extrema lucidez o claridad que si persisten pueden ser síntoma de un nuevo engaño, porque la vida no es solamente claridad sino que uno sigue estando en el misterio.

Fernando: Eso es, por eso es una cosa que en nuestra escuela de meditación de Sâdhana hemos puesto como la frase más indicativa que es esta frase de Suzuki, que hemos repetido varias veces aquí durante este encuentro, y es "la iluminación en esencia no existe", no existe algo llamado iluminación sino que existe una actividad iluminada, existen momentos en lo que, por un gesto o una práctica continuada o por cualquier circunstancia uno se encuentra en un lugar que es precioso, brillante, maravilloso, pero no es garantía de que a los cinco minutos eso permanezca ni nada por el estilo.

Julián: Demasiada técnica sin corazón quizás nos pueda llevar a una cierta insensibilidad, demasiado corazón sin técnica a una dispersión o a una escapada imaginativa, conjugar ambos en un buen equilibrio no debe ser fácil. ¿Cuáles son esos puntos que hemos de recordar para que haya un buen equilibrio?

Fernando: Dado que la técnica tendría algo más que ver con una consecuencia de un análisis, la técnica la ubicaría más en el ámbito del intelecto que organiza, ordena un tipo de actividad. Entonces la técnica fríamente acaba con lo que es el sentimiento, el sentir, con lo que viene del corazón, pero tampoco creo que los dos elementos sean suficientes. Creo que, como decía Urdier, quizás lo más complicado de este proceso es el despertar o redespertar el instinto. El instinto es algo tan difícil de despertar que tiene que ser a menudo una situación muy fuerte del exterior la que de alguna manera despierta otra vez eso que viene de abajo, que es lo que en realidad anima todo lo demás. Entonces hay que reencontrar el instinto, que es la vibración inicial, el empuje primero que hicimos para salir del útero, algo que es de un orden muy primitivo, que es de un orden muy terrenal, que es de un orden muy femenino y luego hay que aprovechar esa capacidad de organización, de análisis, de clasificación que da el intelecto, y esos dos son los que tienen que juntarse, no el corazón. Porque el corazón es el que tiene que acoger a esos dos y el que tiene que saber moderarlos de alguna manera, ahí veo un poco el equilibrio. El equilibrio entre lo de

arriba (más masculino, más Zeus, más recto, más directo) o como dirían los tibetanos la mente iluminada en el loto de la conciencia individual. Esos dos elementos tienen que juntarse en el ámbito del corazón y es el corazón el que efectivamente intermedia entre esas dos fuerzas.

Julián: Yo muchas veces me he hecho una pregunta y es si era necesario centrarse en una tradición determinada, segura por el paso de los siglos, o bien había que hacer una buena síntesis de los aciertos de las diferentes tradiciones en estos tiempos y adecuada a nuestra realidad. Por momentos he pensado que había que beber de la estabilidad de una tradición pero por momentos he pensado que había que arriesgarse a una cierta síntesis. ¿Cómo lo ves?

Fernando: Por mi biografía yo soy un transgresor, de manera que se puede decir que me he metido en todos los charcos y eso me ha hecho aprender y también por esa actitud en el camino he recibido muchos golpes, entonces yo provengo de lo psicológico y llego al ámbito de la meditación y estudio las tradiciones pero me resulta difícilísimo recordar cualquier término hindú, tibetano o cualquier cosa por el estilo y nunca hablo de ellos en los trabajos que yo hago, porque los entiendo desde mi cultura, los entiendo desde mi bagaje y mi bagaje es muy de naturaleza y no utilizo mucho ni términos esotéricos ni razonamientos muy elevados, ni cosas por el estilo. Yo creo que no es una simple cuestión de eclecticismo, yo creo que he trabajado con rigor y con profundidad, así lo quiero ver, pero sin embargo todas esas

cosas que he aprendido y por las que doy gracias a todas las generaciones pasadas tanto del este como del oeste, pasan por un pequeño deshecho del universo que soy yo y toman esa forma, de manera que cuando yo explico como se puede hacer una postración pues puedo mentar el origen y puedo hablar de porqué se hace eso y de como se hace en el budismo tibetano, etc., pero yo lo explicaré más como un ejercicio energizante, que estira las cadenas musculares, que permite profundizar la respiración, en el que por ejemplo en este caso la actitud mental que en el ámbito del budismo tibetano sería la de ir creando ese tanque interno, ese objeto de meditación interno (primero mantenerlo, primero un budita pequeño al que luego se le añade algo y luego algo más, y ese objeto de la mente mantenerlo durante tiempo, que sería la práctica de la meditación mientras vas haciendo las postraciones), pues yo lo modifico y intento que la gente que hace la meditación se encare, vea la mirada de gente que ha sido importante en su vida en cada postración, que honre a un personaje importante de su vida, que no solo tiene que ser personajes que te han enseñado porque han sido buenos contigo sino personas con las que tienes conflictos, has tenido conflictos, has tenido dificultades y teniendo su mirada frente a tu mirada, honrarle y estirarte en la postración y darle la bienvenida a tu vida, a tu interior, porque es parte de ti, porque no es nada diferente de ti.

Julián: No sentirse constreñido por la tradición. Entendiéndola pero dejándola actuar.

Fernando: Eso es.

Julián: Y aquí entra una de las preguntas delicadas: la importancia o no de un guía o un maestro. ¿Qué hay detrás del maestro? Si detrás de un maestro hay una reverencia a una buena pedagogía o una reverencia a una jerarquía.

Fernando: Aquí también las tradiciones difieren bastante. Está por una parte el gurú en su concepto más tradicional al que uno se entrega con devoción y frente al que no hay crítica ni respuesta posible, sino que uno acepta en su totalidad y todo lo que venga de él se considera bueno y necesario. Estaría también la imagen o el arquetipo del maestro, por ejemplo más característico de otras escuelas tipo Zen, que también tiene una consideración de el que sabe y el que ha recorrido el camino y domina una técnica que es lo que quiere decir la maestría, etc., etc. Mi estilo es más el amigo por decir de alguna manera, el que ha hecho un poquito más de meditación que tú y puede decirte en un momento dado una palabra que te pueda orientar, puede sugerirte un ejercicio que pueda ayudarte a pasar por un momento de dificultad, pero sin otra consideración que la de una persona que ha hecho un poco más de meditación que tú. Me siento más identificado con esta forma de trabajo y creo que en una sociedad moderna del siglo XXI como la nuestra esta forma va más, porque la gente debe de encontrar su autonomía, lo cual no quiere decir que no tenga devociones ni que tenga sus propios dioses personales y sus historias transferenciales que solucionar, pero yo no me hago cargo de esas cosas como instructor

de meditación. Si alguien quiere hacer un proceso terapéutico o si alguien quiere seguir un tipo de escuela de pensamiento o de religión o lo que sea es muy libre de hacerlo, pero en la práctica de la meditación que yo hago me parece que es más honrado el permitir esa autonomía del que inicia el camino y el darle la responsabilidad de que es su camino, y yo estoy ahí siempre cuando necesite alguna cosa, pero sin crear ningún lazo dependiente que al otro le acabe quitando esa capacidad creativa que es lo que quiero además que se ponga rápidamente en marcha cuando alguien empieza con la meditación.

Julián: Esto es importantísimo. Nuestro ego es occidental y nosotros hemos crecido en la idea de que el respeto no pasa necesariamente por una aceptación completa del otro, por muy maestro que sea.

Fernando: Incluso eso podría ser un poco regresivo en muchos casos y crear situaciones un poco sectarias y eso no nos puede servir ahora. Puede servir si montas un grupo muy cerrado pero que tendría que ser muy oscurantista, tendría que basarse en el secretismo y en cosas por el estilo y en este momento histórico yo creo que cualquier cosa que se acerque a eso, a un grupo que se autodefina como diferente del resto de los humanos, del resto del mundo, está creando ya una diferencia que es regresiva. Ahora lo que tenemos que hacer es desarrollar esa conciencia mundicéntrica, en la que las únicas fidelidades a las que creo que merece la pena servir es al género humano en su globalidad, sin excluir ni una sola de las personas que existen en el planeta y a la

biosfera que es la que nos permite que continuemos aquí, que esta aventura maravillosa de la evolución continúe.

Julián: No solo se puede hablar de los efectos benéficos de la meditación: calma, concentración, etc., etc., sino también hay que hablar de esos momentos donde aparecen los miedos, las angustias, las dudas, las ansiedades y es como que aunque esté bien se despiertan los demonios internos, pero mi pregunta es ¿Hay que bajar necesariamente al infierno? ¿Bajar al infierno es revulsivo, es sanador y purificador?

Fernando: Creo que no queda otro remedio porque en nuestra biografía individual evolutiva impenablemente ha habido represión y ha habido alienación. No he encontrado personas en este mundo que no hayan sufrido un cierto grado de alienación y de represión, producto de la sociedad en la que vivimos, producto de la cultura en la que vivimos y detrás de donde se esconden los fantasmas y los infiernos. Cuando uno rompe el bloqueo represivo, cuando uno descubre su incapacidad de amar o de relacionarse con el otro, es cuando se abre la caja de Pandora y aparece todo eso que está ahí escondido. En mi trabajo en la universidad, donde también tenemos grupos de meditación, la gente joven al principio se acerca a la meditación con curiosidad diciendo hay que bien me voy a relajar, pero cuando a la sexta o a la séptima sesión empieza a removersele todo un poco, piensa ¿pero esto qué es?, yo vengo aquí a relajarme no vengo aquí a salir como un espitado, ansioso y no sé que y normalmente abandona, porque están en otro punto

evolutivo en el que les interesa más descubrir el exterior que mirar en el interior y entonces cualquier cosa que dificulte ese aparecer en el exterior como alguien merecedor de afecto, guapo o interesante pues lo rechazan bastante. Es más fácil que las personas de edad que de una manera u otra ya han sentido el sufrimiento en sus carnes, cuando llega esa fase de la meditación, sean más tolerantes por decirlo de alguna manera y comprendan que es una parte del proceso y empiece incluso a interesarles, que hay algo que indagar, que hay algo que descubrir, algo que hasta ese momento había permanecido oculto, les interesa más.

Julián: Siempre a un nivel simbólico he asociado la postura meditativa a la muerte en el sentido de que es no acción, quietud, silencio, como si uno representara en cierta medida la postura del cadáver. Entonces es cierto que fuera parece todo muerto aunque por dentro está todo vivo, precisamente la posibilidad de descubrir esa vida interna porque lo de fuera se ha agotado ¿Es la meditación el arte de aprender a morir a cada instante para percibir con más nitidez la vida?

Fernando: Pues sí, efectivamente lo es. Los grandes investigadores y estudiosos de la meditación dicen que la meditación en realidad no modifica para nada el proceso evolutivo de las personas, es decir, las personas van a pasar por los mismos estadios, momentos que pasarían si no meditasen, lo único que hace es acelerar el proceso. Y lo único que hacemos durante la vida es acelerar el proceso de autoconocimiento y entonces lo que hacemos

es ir descubriendo los elementos que componen ese sujeto que creemos que somos, ese sujeto que es capaz de observar al principio, que luego ya no necesita observar y que acaba fundiéndose a todo aquello que cuentan las tradiciones. En el fondo es el descubrir que la muerte es como la inmersión en la vida, como que el sujeto al final no es más que un momento de esa vida, es un regalo de la vida que nos ha tocado y que durante un tiempo te acompaña pero que acaba desapareciendo, y entonces lo realmente duro es precisamente aceptar la muerte del sujeto y la muerte del yo, por lo que se cuenta. Ahí debe de existir una tensión tal, incluso somática, de enfrentarse a ese final que hay muchas personas que a pesar de que están allí muy cerca no acaban de completar ese círculo. Creo que en el fondo es aceptar la muerte de una conciencia separada o una conciencia diferenciada y aceptar al mismo tiempo que uno forma parte de la vida en general, de lo que es la vida. Es un poco contradictorio pero no hay muchas más formas de explicarlo.

Julián: ¿Podrías recomendar a nuestros lectores algunos libros que pudieran ser estimulantes de esta vida interna que descubre el meditador?

Fernando: Sí. A mi me gustan mucho por ejemplo los libros de Jack Kornfield, Camino con corazón, ed. La Liebre de Marzo, o Después del éxtasis la colada, ed. La Liebre de Marzo; Goldstein tiene de una manera más estructurada Vipassana de editorial Kairós, que es más transmisión directa de lo que puede ser la tradición y últimamente muy adecuado para personas

occidentales está Wes Nisker, La naturaleza de Buda, también de la editorial La Liebre de Marzo, que reivindica este punto de vista muy naturalista del budismo, entiende que Buda es un biólogo y que cuanto más avanza la ciencia más descubre que aquello que decía Buda solo tenía que ver con la biología, con la vida, como decíamos antes, y mucho menos con aquello del esoterismo, o las cosas ocultas o los poderes o las cosas estas. Y luego dentro de los que es ya los caminos más por decir intelectuales o más de la no dualidad, más filosóficos como el Vedanta, etc., la editorial (Gaya) he visto que ha publicado La paradoja divina de Sesha (Ivan Oliveros) y me ha parecido también un libro que puede ser muy iluminador sobretodo para practicantes más avanzados, que ya llevan un tiempo meditando y comprenden en que consiste el trabajo.

Con agradecimiento a Silvia Palau por la transcripción de la cinta y su colaboración con la revista.
