

Resumen ejercicios de concentración alumnos

Observar detalles de un objeto

En posición sentada o estirada, cerramos los ojos, respiramos y enfocamos la mente en un objeto cualquiera que escojamos, prestándole toda la atención, pensando en qué clase de objeto es (una cosa, un animal, un elemento de la naturaleza, etc), en su composición, en sus detalles, incluso comparándolo con otras cosas o relacionándolo con nuestras experiencias, pero sin perder nuestro objeto escogido de vista. Si en algún momento nuestra mente se dispersa y se aleja de nuestro objeto de atención, la reconducimos de nuevo al mismo, sin regañarnos ni enfadarnos con nosotros mismos por habernos distraído.

Trayecto recorrido

En la sesión de yoga o al final del día en nuestra casa, nos estiramos, cerramos los ojos, respiramos y repasamos el trayecto que hemos hecho desde nuestra casa al trabajo y del trabajo a nuestra casa (o desde casa/trabajo al centro de yoga). Intentamos recordar cuantos más detalles mejor: qué camino hemos cogido, si hemos ido andando, en coche, en transporte público, en bici, etc, qué sensaciones hemos tenido (frío, calor,...), qué hemos observado en el transcurso del mismo (si hemos mirado en línea recta, si hemos mirado el cielo, el suelo,...si hemos observado a gente,...), qué acciones hemos realizado (si íbamos rápido o lentos, si hemos estornudado, etc), qué sentimientos hemos tenido (cansancio, alegría, indiferencia, tranquilidad, nerviosismo, etc), si hemos hablado con alguien, etc. Ejercicio para hacer preferiblemente en el exterior, en contacto con la naturaleza, en

un bosque o en un parque. En posición sentada o estirada con los ojos cerrados, o si se prefiere caminando tranquilamente, tomamos conciencia de nuestra respiración y prestamos atención a los sonidos que percibimos. De entre todos ellos, escogemos uno y nos centramos en él: qué tipo de sonido es, de dónde viene, quién lo emite o quién creemos que lo emite, qué intensidad y frecuencia tiene, si es cambiante o no, etc.

Tratak del agua

Es un ejercicio sencillo y muy bueno para relajarse antes de ir a dormir. Consiste en llenar un vaso de agua y ponerlo en la mesita de noche. Siéntate en la cama y mira fijamente el agua: su quietud, transparencia y sintiendo su calma. Procura mantener siempre la misma postura.

Después cierras los ojos y observas en tu mente el vaso de agua y el agua en reposo. Repites una y otra vez hasta que empieces a sentir sueño. Este es el momento para introducirse en la cama y mantener la imagen del vaso en tu cabeza. Seguro que te duermes más rápidamente y de forma más profunda.

De entre los muchos beneficios que podemos comentar sobre el trabajo de concentración destaco:

- ☐ Aumenta la memoria
 - ☐ Calma la mente y relaja el cuerpo
 - ☐ Proporciona paz y silencio interior
 - ☐ Contrarresta la ansiedad y el estrés
 - ☐ Mejora el insomnio
 - ☐ Proporciona claridad a la mente
- Aumentará tu atención

Desbrozar los recuerdos

En posición sentada o estirada, cerramos los ojos, tomamos consciencia de nuestra

respiración y enfocamos la mente en un recuerdo o pensamiento agradable (ejemplo: unas vacaciones, un retiro de yoga, un día de excursión, un encuentro con alguien, etc). Vamos repasando todos los detalles que recordemos de ese recuerdo: dónde tuvo lugar, cuándo, con quién, lugares, sonidos, olores, anécdotas, sensaciones, emociones, etc.

Extender los dedos gradualmente

En posición sentada, recostamos la mano derecha en la pierna derecha y la mano izquierda en la pierna izquierda.

Respiramos conscientemente. Cerramos la mano derecha en un puño. Lo observamos. A continuación empezamos a extender ni muy cada uno de los dedos de forma gradual (primero el pulgar, luego el índice y así sucesivamente hasta el último). Observamos con detalle cada movimiento. Una vez la mano abierta totalmente, invertimos el proceso, hasta volver a tener la mano cerrada en un puño. A continuación realizamos el mismo ejercicio con la otra mano.

Conciencia de los movimientos

En posición de pie, escuchamos la música que suena y nos dejamos llevar por ella, moviendo el cuello, los hombros, los brazos, las manos, la cintura, las caderas, las piernas, los pies... No hace falta caminar ni desplazarnos del sitio, basta con flexibilizar nuestro cuerpo, moverlo sin rigidez y ser conscientes de los movimientos que vamos realizando. Prestamos atención a cada uno de los movimientos que surgen en nosotros: si son movimientos largos o cortos, qué parte del cuerpo estamos moviendo, hacia donde hacemos los movimientos, etc.

Prestar atención a cada paso de una actividad

Este ejercicio es ideal para hacerlo en casa, mientras estamos cocinando o haciendo limpieza. En el caso de cocinar, prestamos atención consciente a los pasos que vamos realizando (elección de los productos/alimentos/utensilios que necesitamos, cada una de las fases de elaboración del plato y finalización del mismo y emplatado) y cómo los estamos haciendo (con calma, con prisa, con seguridad, con indecisión, etc).

Imagina un espejo donde se refleja tu rostro

Imagina que tienes un espejo situado justo delante de tu rostro y vas a ir descubriendo cada milímetro desde la forma del óvalo facial, la piel, el nacimiento de tu cabello, su textura, forma y color; la forma de la frente, las cejas, ojos y pestañas, orejas, labios y dientes, mentón. Hazlo sin prisa observado cada pequeño detalle. Cuando tengas la imagen completa dibuja una suave sonrisa. Observa la imagen en tu pantalla mental durante unos minutos.

Retener la imagen

Objeto: una imagen. Escogemos un lugar exterior, preferiblemente en la naturaleza. Escogemos una zona y un momento en el que haya cierto tránsito de gente. Por ejemplo, al atardecer en la playa. En posición sentada mirando al mar (a unos cincuenta metros del agua, para permitir ver el paso de la gente por la arena). Imaginamos como al inspirar fotografiamos, absorbemos la imagen en movimiento de ese mismo instante, cerramos los ojos. Al expirar lentamente y con los ojos cerrados mantenemos en nuestra mente esa misma imagen que hemos inspirado.

Intentamos mantener la imagen toda la expiración. Notaremos que si perdemos la concentración, la imagen retenida al cerrar los ojos se disipará mucho antes que si nos concentramos en retenerla. Cuando necesitemos inspirar de nuevo abriremos los ojos y el instante nos regalará una nueva imagen, distinta a la anterior (una ola más grande, alguien que pasa mientras corre, alguien que llega a mojarse los pies, etc...). Inspira con una actitud de no juzgar lo que ves, simplemente concéntrate en retener esa misma imagen. Repite el proceso varias veces. Cada respiración es distinta, como cada imagen retenida y como cada instante.

Adivinar la receta

Objeto: Ingredientes. Este ejercicio lo realizaremos comiendo, siempre y cuando sea una comida que no hayamos cocinado nosotros mismos (un día que vayas a comer fuera, una comida familiar, etc.) Focalizaremos nuestra atención en nuestras papilas gustativas. Comemos, siendo plenamente conscientes del acto. Masticando lentamente, empezamos a ordenar en nuestra mente uno a uno todos los ingredientes que podamos reconocer en el plato. Los nombramos en nuestra mente por orden: del ingrediente del que haya más cantidad en el plato, al que menos. Una vez acabado, sería bueno preguntar a quien ha cocinado el plato por su receta.

Sentir tus latidos

Objeto: corazón. Este ejercicio lo realizaremos por la noche antes de dormir, preferiblemente en aquellos días en los que físicamente acabas muy cansado/a. Trabajaremos nuestra concentración de manera relajada, pero sin dormirnos. En

posición tumbada en tu esterilla, primero siente el latido de tu corazón en tu pecho. Ahora se trata de hacer una lectura corporal, sintiendo el latido de tu corazón en cada parte de tu cuerpo. Empezaremos por los pies y subiremos por las piernas, rodillas, muslos, cadera, abdomen, y así hasta llegar a notarlo en la cara. Iremos cambiando de parte una vez hayamos notado el latido del corazón donde focalizamos nuestra atención.

Reseguir los cuadraditos

Reseguir los cuadros de una hoja cuadriculada y luego colorearlos hasta tener toda la hoja completada. Para que no se vuelva un trabajo monótono y tengamos la mente enfocada en el ejercicio se pueden elegir varios colores y pintar cada cuadrito de un color de manera que cuando termines el último color tengas que empezar por el primero y repetir el orden que has usado. Además se puede coordinar con la respiración, inspirando cuento 6 mientras pinto un cuadrito, exhalando hago lo mismo.

Recordar todos tus amigos

Ves a tus primeros recuerdos y trata de recordar en orden desde tu primer amigo todas las relaciones de amistad que puedas rescatar hasta el día de hoy.

Colorear mandalas

Música relajante de fondo (opcional), sentados en una mesa, dibujamos y/o coloreamos un mandala. En el caso de dibujarlo nosotros, prestamos atención a las formas geométricas que vamos dibujando, cómo lo hacemos, qué nos evoca lo que nos surge plasmar en el papel,...En el caso de colorearlo, pensamos qué colores escogemos para pintar cada parte, por qué los elegimos, qué emociones nos evoca, cómo nos

sentimos,...sin juzgarnos. Al acabar nuestra pequeña creación, lo observamos atenta y detalladamente por unos minutos y pensamos qué nos expresa, qué nos transmite, sin presionarnos.

Objetos con ojos vendados

Vendar los ojos a cada alumno. Una vez tengas vendados los ojos, entregar 3 objetos a cada uno (pueden ser cosas cotidianas o pueden ser alimentos). Cada alumno cogerá cada uno de los objetos y mediante el sentido del tacto tendrá que identificar que es, tenemos que incentivar que el alumno conecte con el objeto, que lo sienta, lo palpe, que intente unirse con el objeto como si fuera parte de él. Aunque lo identifique pronto ha de sentir que el objeto es especial, que cada objeto es único y buscar con el sentido del tacto aquella conexión que con la vista no tenemos.

Centros Energéticos

Cerramos los ojos, nos centramos en nuestra respiración, cuando la respiración está calmada empezamos con el recorrido por nuestros centros energéticos, en cada uno de ellos visualizaremos su color y cantaremos su mantra correspondiente:

Muladhara – Rojo – LAM

Svadhithana – Naranja – VAM

Manipura – Amarillo – RAM

Anahata – Verde – YAM

Visuddha – Azul claro – HAM

Ajna – indigo – OMH

Sahasrara – Lila – SILENCIO

Concentración visual

Fijar la mirada en un punto negro sobre una cartulina de color blanco.

Fijar la mirada en la llama de una vela en la oscuridad, y reproducirla con los ojos

cerrados mentalmente.

Fijar la mirada y escuchar el sonido del goteo lento del agua de un grifo.

Fijar la atención en la sensación del toque del aire en las fosas nasales.

Fijación de la mirada. Tratak

Apagamos la luz de la sala, colocamos una vela en el medio de la sala y la

encendemos. Pedimos a todos nuestros

alumnos que se coloquen en círculo

alrededor de la misma. Les pedimos que

durante 1 minuto fijen la mirada en la

llama, intentando no pestañear demasiado,

que vean como la luz de la vela se mueve.

Cuando haya pasado un minuto avisamos a

nuestros alumnos que cierren los ojos y

visualicen la llama que han estado

observando.

Mirar solo un objeto

En una clase o solo en su oficina o

esperando antes de una reunión, oblíguese a

«hacer zoom» sobre un objeto, mejor si es

neutro (que no sea una foto ni un recuerdo

de vacaciones), una lapicera, un celular,

una silla ... Eso durante un minuto. Fíjese

en todos los detalles, el color, la

textura, el olor, y prohíbese pensar en

otra cosa.

Ejercicio de la uva pasa

Es el primer ejercicio que se hace en todos

los cursos de mindfulness. Se puede hacer

con una pasa o cualquier otra comida. Si lo

haces en una clase, puedes pedir a los

alumnos que cierren los ojos. Les das una

pasa a cada uno y les pides primero que la

toquen, sientan la textura etc. Luego les

pides que la acerquen a su nariz y la

huelan, que la acerquen a su oreja y

escuchen si hace algún ruido al apretarla

con los dedos... Después les pides que abran

los ojos y que la observen, que se fijen en el color, las arrugas, forma, tamaño, y por último des pides que se la metan en la boca, que la coloquen sobre la lengua, sin masticarla. Que la vayan moviendo por la boca con la lengua, que la muerdan una vez por la mitad, que sientan el sabor....

Tensor/destensar. Relajación muscular progresiva

También se hace en midfulness y se trata de ir tensando y relajando diferentes grupos musculares siguiendo un orden (Ej. pie, derecho, pie izquierdo, pantorrilla derecha, izquierda, muslos, nalgas...)La duración de la fase de tensión debe ser de 4 a 10 segundos aproximadamente y al destensar te quedas en relajación durante al menos 15 segundos antes de volver a tensar. Al relajar debe soltarse el músculo de repente, sin distenderlo lentamente.

Atención a los segundos

Aquí observa tu reloj y enfócate sólo en la aguja que marca los segundos. Síguela de forma visual alrededor de toda la esfera del reloj. Concéntrate sólo en esa aguja de los segundos, desecha cualquier otro estímulo y libera tu "mente" de cualquier otro pensamiento. Hazlo durante 2 Minutos seguidos.

Contar mentalmente objetos parecidos

Este ejercicio consistiría en contar mentalmente objetos de una misma familia / color/ o cualquier referencia que se elija. Podrá ser un ejercicio que se haga en clase contando: número de cojines, de mantas, o bien número de cristales en ventanas o bien número de tiras de parquet del suelo, etc... Es un ejercicio bueno para hacer cuando uno camina por la calle. Se pueden contar coches, casas, farolas, señales de

tráfico, etc...

Construir una frase palabra a palabra

Este ejercicio se basa en construir una frase o un relato (dependiendo de cada persona) de manera mental. Empezando por una palabra e ir añadiendo palabras una a una. Habrá que repetir la frase/retrato mentalmente tantas veces como palabras vayamos añadiendo. Puede ser el relato de lo que hemos hecho durante el día o un relato de una historia inventada. Podríamos empezar con un minuto y escribir el relato. Se puede ir alargando el tiempo según memoria de cada alumno o según entrenamiento.

Escuchar el sonido

En posición de Sukhasana, ojos cerrados y jnana mudra. Se hacen sonar diferentes instrumentos, con espacio suficiente entre ellos para escuchar la onda sonora hasta su total desaparición (gong o cuenco, campanilla, una cuerda de una guitarra). Quizá al principio más juntos y luego espaciando los tiempos hasta llegar al silencio, y escuchar el mismo. Parecido sería hacer un ejercicio de concentración auditiva en lo que escuchamos, desde los sonidos más alejados hasta nuestro interior, acercándonos, y luego hacer el camino inverso.

Observar las piedras

Tenemos 8 piedras (por ejemplo), o conchas...a un lado. Las cogemos una a una, las observamos y las dejamos amontonadas al otro lado. Luego observamos el conjunto de piedras, su forma podemos pasar la mano por encima y darnos cuenta que la materia ha cambiado de forma solo por juntar las piedras. La tercera parte del ejercicio consiste en coger las piedras de nuevo una

a una y realizar un dibujo con ellas. Con mucha calma. Observamos el resultado final. Cerramos los ojos y nos concentramos en las tres fases: cómo eran las piedras individualmente, cómo se manifestaban en conjunto y el dibujo final.

Observar las emociones

Observar el universo emocional en ejercicios de concentración permite, según mi corta experiencia, disolver emociones estancadas. Además es una vía de entrada fácil y perceptible al mundo interior. ¿Cómo? A través de las sensaciones que dichas emociones dejan en el cuerpo. Así que de nuevo en postura cómoda vamos a concentrarnos, con ojos cerrados, en alguna emoción vívida y palpable en el cuerpo...muchas veces, en la zona del tórax. Dónde sea que este la sensación, llevaremos nuestra mano. Y nos quedaremos en esta sensación, tratando de ponerle adjetivos que podemos murmurar en voz baja o bien repetir para nosotros: fría, aguda, caliente...etc...Si se nos desvía la atención, respiraremos de nuevo hacia esta sensación.

Repasar lo vivido

Antes de ir a dormir, disponer de un sobre con papel y bolígrafo. Repasar lo vivido en el día y redactar cinco momentos que agradecer. Por ejemplo. Gracias por el sol que ha brillado hoy. Gracias por la sonrisa del conductor de autobús. Gracias por el enfado de Juan porque he entendido su punto de vista. Gracias por la maravillosa paella que me he comido...etc. Al finalizar una semana, extender los papeles sobre una mesa y reflexionar. Este ejercicio pone conciencia en los pequeños detalles de la vida.

Concentración en una vela

Esto se puede hacer en casa o en una clase. Cada alumno tiene una vela con un soporte estable. El ejercicio consiste en andar por la sala con la vela en las manos, sin que la llama oscile o lo menos posible.

Poniendo atención en cómo me muevo y como lo reproduce la vela. Qué ocurre cuando oscila? Me he movido bruscamente? Estaba distraído? Hay una corriente de aire?. Para finalizar nos tumbamos y situamos la vela en alguna parte del cuerpo. Aumentamos la concentración en esta zona focalizada. Puedo sentir la respiración en esta parte? Hay una aumento de temperatura? Como me siento ahora?

Este ejercicio nos lleva a una concentración profunda hacia adentro. Es muy relajante y se crea un ambiente pacífico y cálido.

Concentración en la ducha

Los humanos somos seres de costumbres, si ponemos conciencia en como nos movemos por ejemplo al ducharnos veremos que siempre realizamos el mismo recorrido, el mismo patrón de movimientos. Por ejemplo pongo jabón en la esponja y empiezo por cara cuello, brazo izquierdo bajando por la pierna izquierda etc. Lo mismo sucede cuando coges la toalla y te secas.

Ejercicio del eje interior

Me coloco en la postura sikhâsana. Tomo conciencia de mi cuerpo relajándolo atiendo a mi respiración concentrándome en ella suavizándola en cada espiración. Una vez relajada tomo conciencia de mi estado interior de mis pensamientos dejándolos fluir sin implicarme en ellos en este momento. Me imagino una luz interna luminosa que va desde mi coronilla hasta mi coxis. Me concentro en ella el tiempo que

haga falta hasta que la perciba luminosa. A partir de aquí voy ampliando el grosor de esa luz con cada inspiración, sigo así hasta conseguir que esa luz sea lo suficientemente amplia para envolverme estoy dentro de ese halo siento un estado de embriaguez y totalidad percibiendo un bienestar y placer.

Ejercicio de vivir el momento

En algún momento del día me aparto de la situación presente y la observo desde afuera, sin implicarme, fijándome en lo que ocurre objetivamente, sin crítica alguna, como si observase la escena que ocurre en una pecera y yo estuviera al otro lado del cristal: Esos momentos pueden darse en una conversación de sobremesa con varios comensales; paseando sola por la calle, viendo una película, observo mis cambios emocionales ante las secuencias; paseando por el campo.

Ejercicio de concentración en un objeto / persona

Escojo un objeto y a veces a una persona que tengo en frente me fijo en ella/o y voy entrando en su espacio sin fijarme en su entorno, únicamente el objeto. Observando su superficie, su volumen, hasta el momento en que se ve flotando en el espacio no existe nada más hasta conseguir ver su áurea en el individuo incluso parece que el objeto se mueva.

Romper la secuencia habitual

Este ejercicio nos propone romper esa secuencia previamente observada. Es decir voy a ducharme intentando no ir por el mismo camino. Esta vez empezaré por los

pies, los lavo mientras agradezco por todo su esfuerzo, luego las piernas y agradezco por todos sus pasos etc. Creo un nuevo patrón de limpieza de mi templo. Pongo conciencia en el acto de lavarme, aquello que se presta rutinario, adquiere un matiz distinto, por el simple hecho de haberle puesto conciencia.

Libreta de sueños

Tener en la mesita de noche, una libreta y boli, a poder ser que pinte fluido. Cuando me despierto hago el ejercicio de recordar el sueño que he tenido. Lo anoto con el máximo detalle que pueda, describiendo las escenas, las emociones que sentía, y explicando todo lo que sucedía en este. Es importante que para escribir no te incorpores de la cama, sino que lo hagas tumbado. No importa si no está bien redactado, redactar de modo casi automático en estado de semi despierto. Observar al cabo de un mes, que es lo que inconsciente ha estado dirigiendo en sueños.

Marcar un círculo en el suelo

Nos colocamos todos en círculo mirando hacia dentro y comienza a contar el tiempo (30 ').

Todo el mundo debe hacer un trabajo de autocontrol intentando entrar en el corro justo cuando falte 1 segundo para terminar los 30 '. Si alguien entra fuera de tiempo, eliminado. Y gana el que se acerca más a los 30 '.

La frase maldita

En círculo, cada uno diciendo una palabra y la va sumando a la anterior de forma que cada vez la frase se va haciendo más larga y se trata de ir diciendo toda entera cada vez con las palabras que se van añadiendo,

hasta que uno falla.

Visualizar tareas

Al despertarnos repasar mentalmente el momento en que estamos, cómo nos sentimos, el día que es y qué tareas tenemos previstas para la jornada. A partir de ahí si alguna de las tareas nos resulta menos agradable, visualizarla haciéndola de forma serena y objetiva.

Observar un objeto

Observar un objeto durante 30 «(una flor, un dibujo ...) Después describir en detalle aquel objeto observando hasta cuántas cosas puedes llegar decir (Color, tamaño, utilidad, características)

Atención a las fosas nasales

El esfuerzo no consiste en controlar la respiración, si no en permanecer conscientes de ella tal y como es naturalmente, larga o corta, pesada o ligera, áspera o sutil. La atención se mantiene fija en la respiración durante tanto tiempo como sea posible, sin permitir que ninguna distracción rompa la cadena de la consciencia.

Objeto cotidiano

como una taza de café, un bolígrafo, una flor... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de que estas observando te aporta una sensación de "estar despierto". Observa como la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero poderoso. También puedes practicar la observación consciente con las orejas en lugar de los ojos. Algunas veces es mucho mas potente oír que mirar.

Escuchar música

Escuchar música tiene muchos beneficios, tanto que puede ser una gran terapia. Escuchar música relajante antes de tu practica de yoga tendrá efectos calmantes centrándote realmente en el sonido y vibración de cada nota.

Visualizando frutas de colores

Sentados en posición cómoda cerramos los ojos y hacemos unas respiraciones profundas para estar en el aquí y ahora, quietando mente y emociones. El ejercicio lo haremos recordando y visualizando frutas y verduras o flores en caso de que no se recupere ninguna. Lo haremos siguiendo el orden de los chacras y sus colores correspondientes. Así comenzamos por el primer chakra Muladhara y recordamos y visualizamos frutas y verduras de color rojo. Seguimos en Svadhistana y visualizamos frutas y verduras de color naranja y así iremos subiendo sucesivamente por todos los chackas.

Una vez terminado el ejercicio hacemos una breve escucha notando el cuerpo armonizado y enérgico gracias a la vibración de los colores.

Crear un mandala

Iniciaremos el ejercicio como el anterior y una vez relajados y en el momento presente comenzamos el trabajo. Con elementos de diferentes colores y formas como por ejemplo botones, bolitas, piedras, lacasitos, tapones etc...nos centramos en ordenar los elementos para crear un mandala con ellos en el suelo.

Una vez finalizado nos volvemos a sentar en posición cómoda y visualizamos nuestro mandala unos instantes. Para concluir lo deshacemos con la idea del desapego y la

impermanencia de las cosas.

Figuras con piedras

Comenzamos el ejercicio como los anteriores, con una relajación a través de la respiración y la escucha. Esta vez utilizaremos piedras de distintas formas y tamaño que habremos recogido del bosque o de la playa. El ejercicio consiste en ir haciendo pequeñas figuras colocando las piedras unas sobre otras buscando el equilibrio para que no caigan. Una vez construidas las figuras terminaremos con una escucha y destrucción de ellas como en el ejercicio anterior.

Mandala de asociaciones (para niños)

Al principio y a partir de una palabra dada, los niños buscan todas las asociaciones que los venden en la cabeza. Este ejercicio puede ser hecho de forma individual o bien en grupo.

Por ejemplo: El sol en el centro
Desierto, gafas, alba, mar, verano,
vacaciones, atardecer, calor

Después se puede pasar a fijar la mirada en el centro del mandala y pronunciar mentalmente SOL (haciendo una breve pausa). Después seguiremos las flechas hasta la palabra DESIERTO (también la repetiremos mentalmente). Seguidamente los ojos irán a buscar la palabra central para luego pasar a la siguiente (calor). Se van haciendo todas las palabras al ritmo de cada uno con el sentido de las agujas del reloj. El hecho de ir y volver del centro hacia una de las palabras nos ayuda a desarrollar la atención.

Cuando hemos terminado, hay que cerrar los ojos, relajar los párpados y ponernos las manos encima de los ojos tapados. Se puede

visualizar o no a nivel mental el trabajo realizado (puede ser una variante del ejercicio)

Recorrer un laberinto

Caminar muy despacio e ir coordinando la respiración con los pasos.

Escuchar un cuento (para niños)

Escuchar como alguien cuenta un cuento.

Hacer el signo infinito

Dibujar este símbolo con la punta de la nariz como si tuviéramos un lápiz de colores en la punta de la nariz. Sentir el movimiento de todo el cuello, sentir que se puede hacer físicamente o también a nivel mental.

El mito de kundalini como modelo terapéutico transpersonal

EL MITO

El mito es un relato por el que el ser humano “naturaliza” su origen, repara la fisura entre lo material y lo “transmaterial”. Los humanos son fieles a sus mitos porque necesitan saberse animados por “instintos culturales” que les hacen sentirse más naturales. La Filosofía, en tanto intento de explicar el orden de las cosas a partir de un principio material constituyente (physis), trajo consigo la desacralización de las leyes, el reconocimiento de la individualidad y la aspiración a la felicidad personal (ética).

Según autores como Weber o Habermas o Wilber, la dignidad de la modernidad es haber diferenciado los tres grandes ámbitos que componían el mito: el mundo objetivo, el mundo subjetivo y el mundo intersubjetivo. Mundos irreductibles el uno al otro pero diferenciables. En el relato mítico estos mundos están fundidos, indiferenciados y, como hemos dicho, la gran labor del Renacimiento primero y de la Ilustración después consistió en separar esos elementos. Los modernos solemos dar por sentado que esta diferenciación es un hecho y tendemos a olvidar que, desde el punto de vista del mito, la ciencia, el arte y la moral se hallaban indisolublemente fundidas.

La ciencia se ocupa de los objetos y las leyes que los gobiernan, el arte se ocupa del sujeto que los observa, la moral se ocupa de los acuerdos entre los individuos. Es otra forma de referirse a las categorías platónicas: Verdad, Belleza y Bondad. Son los tres mundos de los que hablaba Popper: objetivo, subjetivo y cultural, las pruebas de validez de Habermas: verdad objetiva, sinceridad subjetiva y ajuste intersubjetivo.

Cada uno de ellos se expresa en un lenguaje. El lenguaje del "ello" es un lenguaje objetivo y neutral, carente de valores, es el lenguaje de las ciencias empíricas, analíticas y sistémicas, y es un lenguaje monológico, que monologa con "ellos". El lenguaje del "yo" requiere presencia, conciencia subjetiva. El lenguaje del "nosotros" tiene que ver con la visión colectiva del mundo propia de un tiempo, lugar y cultura determinados.

Indudablemente, el hecho de que la

Ilustración iniciase el movimiento de diferenciación de los tres componentes del mito, trajo muchas ventajas como la democracia, los movimientos de liberación de las mujeres o los esclavos o el surgimiento de la ciencia, pero, el gran éxito conseguido por esta última eclipsó los avances realizados en los dominios del "yo" y del "nosotros". La ciencia comenzó a usurpar el lugar de la conciencia y de la moral. La razón del avance desmesurado del monólogo científico es que la investigación empírica es mucho más fácil que la compleja interpretación hermenéutica o la comprensión intuitiva. De manera que la búsqueda del conocimiento se redujo a taxonomizar el mundo. La conciencia, la cultura y la naturaleza se midieron en términos de información sensorial, convirtiéndose el conocimiento en el reflejo de un Universo carente de valores éticos y estéticos. Las cosas tienen para el conocimiento científico una localización espacio-temporal, pueden ser mayores o menores, pero no pueden ser mejores ni peores, no tienen significado, ni belleza, ni bondad, ni virtud.

No se trata ahora de regresar a la indisociación mítica en la que yo, cultura y naturaleza todavía no se habían diferenciado, sino de recuperar modelos que permitan el reequilibrio y la integración de los tres elementos en una nueva dimensión que asume una individualidad unida indisociablemente a un Cosmos energético del que lo mental y lo material no son más que algunas de sus posibilidades.

EL TANTRA COMO RELATO MITICO

El Tantra representa el aspecto energético

de la religión hindú. Los tántricos rinden culto a la Sakti, energía que hace posible la vida y sostiene el universo. El mundo manifiesto y, dentro de él, el ser humano y la naturaleza, son una degradación de la Sakti. El universo, por tanto, está compuesto de la misma sustancia o energía que va diferenciándose en frecuencias vibratorias cada vez más lentas. Las diferencias vibratorias crean todas las formas del universo. Aunque conciencia y energía se separaron para dar origen a la creación, permanecen en todo ser humano como posibilidad de reexperimentar la unidad de la que partieron. La energía cósmica, Sakti, permanece enroscada (Kundalini-Serpiente) en la raíz de la espina dorsal. La conciencia suprema, Shiva, está presente en la parte alta de la cabeza.

El Tantra ha elaborado una compleja estructura que explica el funcionamiento de las fuerzas vital y mental en el ser humano. Esta estructura está compuesta de nadis, flujos energéticos que interconectan todo el cuerpo energético, y chakras, centros energéticos que absorben, transforman, distribuyen y expulsan la energía. Las diferentes descripciones del sistema varían en cuanto al número de nadis y chakras. En aras de la sencillez señalaremos los tres nadis principales: Sushuma, que recorre por su centro la columna vertebral de un extremo al otro, transporta la energía espiritual. Ida que parte del lado izquierda de la columna y la asciende serpenteando hasta el cerebro, conduce la energía mental. Pingala, partiendo del lado derecho realiza el mismo movimiento y conduce la energía vital. Los chakras principales son siete y se sitúan a

lo largo de la columna vertebral en coincidencia con los principales plexos del sistema nervioso y asociados a las principales glándulas del sistema endócrino. El objeto de la práctica tántrica es despertar la energía cósmica que duerme en nuestro interior para que ascienda en busca de la Conciencia pura que impregna el universo entero.

El Tantra representa perfectamente la noción de mito como relato reparador de la escisión entre el hombre y la naturaleza, aunque con unas características que le convierten en, a nuestro juicio, un modelo integrador de plena vigencia y grandes capacidades prospectivas.

En primer lugar es un modelo energético que viene a confirmar o ser confirmado por la concepción del universo surgida de la física einsteiniana. Además, su carácter vibracional lo sitúan en el ámbito de la física cuántica. La comprensión de los enfoques energético y vibracional, y de cómo estos interaccionan con la estructura molecular y el equilibrio orgánico, está propiciando la gestación de importantes cambios en las denominadas ciencias de la salud.

La curación por vía electromagnética es ya un hecho. El descubrimiento de los rayos X permitió echar una ojeada al interior del organismo humano vivo. La electroterapia cuenta ya con abundante evidencia empírica de sus efectos en la supresión del dolor, en la curación de fracturas o en la terapéutica del cancer. El escaner de tomografía axial o la resonancia magnética computerizada son otros ejemplos de los avances conseguidos en este campo. Este tipo de tecnología permite observar

fenómenos celulares porque producen frecuencias que entran en resonancia con los componentes celulares o energéticos de los organismos que se estudian. La ciencia comienza a aprehender que el organismo humano, como dice el Tantra, es un conjunto multidimensional de campos de energía en interacción.

La dualidad onda/partícula de la materia permite comprender la estructura física del organismo humano no como un sistema cerrado sino como uno de los diversos sistemas que forman parte de un equilibrio dinámico. Si esto es así, es fácil deducir que lo que consideramos materia física convive con otros tipos de materia cuya única diferencia sea la frecuencia. A pesar de vivir inmersos en un océano de energía electromagnética, nuestros ojos y oídos no la pueden percibir porque sus frecuencias se hallan lejos de las bandas captadas por nuestros órganos físicos de percepción. Sin embargo, como venimos de describir, aunque todavía no hemos entendido con claridad de qué manera los campos eléctrico y magnético influyen sobre el organismo celular, podemos decir que existe una interacción entre ellos.

Si observamos ahora el campo de la Psiconeuroinmunología, descubrimos que la modificación de la tensión emocional tiene consecuencias probadas sobre el estado de salud orgánica del individuo. Y si nos volvemos hacia el campo de la Psicología, encontramos que el biofeedback, la hipnosis y otras formas de psicoterapia producen efectos fisiológicos en los individuos que las practican. El propio Psicoanálisis lacaniano señala que lo Simbólico tiene efectos sobre lo Real. Lo que queremos

decir es que tanto las emociones como el pensamiento, o quizá mejor, frecuencia mental, interaccionan con el resto de las frecuencias que estamos describiendo.

Podríamos seguir con la vibración del color o la musical, todo ello para concluir que de la misma manera que el ser humano intercambia sin parar energía densa con su entorno, también intercambia otros tipos de energía más sutiles, algunas de ellas inasequibles a la tecnología actual. Existen en la actualidad numerosas técnicas, algunas de ellas milenarias, que, lejos del reconocimiento oficial, trabajan sobre este tipo de energías sutiles en beneficio de la salud holística de sus pacientes. Algunos ejemplos de ello pueden ser la Homeopatía, la Acupuntura, la Terapia Floral, la Cromoterapia o los Yogas.

Pues bien, la anatomía sutil tántrica, resulta un magnífico modelo para integrar todos estos aportes de lo que podríamos denominar medicina energética o vibracional. Gracias a ella podemos comprender porqué, cómo o cuando una dieta, un tipo de relaciones sexuales, comprar un coche, una catársis emocional, un significativo, un color, un sonido o un viaje psicodélico pueden resultar beneficiosos para las personas. En ella se encuentra la posibilidad de redescubrir que Yo soy yo con los demás en un Universo vacío.

EL TANTRA Y LA SALUD MENTAL

A la luz de lo dicho hasta ahora, parece obvio señalar que cualquier aproximación de la enfermedad mental no puede prescindir de ninguno de los planos que constituyen la realidad energética individual y global.

Esto supone un enorme esfuerzo de integración de disciplinas que hasta el presente se observan entre sí con recelo cuando no se descalifican mutuamente. Sin embargo, hemos de coincidir en que ni los mejores esfuerzos de la ciencia neurológica han logrado explicar buena parte de la sintomatología que afecta a las personas aquejadas de enfermedades mentales, ni las teorías dinámicas o psicosociológicas han descubierto las causas de las perturbaciones profundas del yo. Es cierto que algunas de las manifestaciones severas de la demencia pueden explicarse y tratarse atendiendo a los trastornos del funcionamiento cerebral y también lo es que los traumas infantiles pueden provocar la emergencia de síntomas psicológicos. Pero el hecho de que ni las teorías más biologicistas ni las más psicologicistas hayan dado cuenta de buena parte de la experiencia humana nos sugiere que debemos centrar nuestra atención en la naturaleza misma de la conciencia.

En la descripción de la actividad psíquica característica de cada uno de los chakras que presentamos a continuación hemos intentado mantener la visión integrativa que proponemos utilizando herramientas conceptuales tanto biologicistas como simbólicas. Una de ellas es la teoría de los tres cerebros del neurofisiólogo Paul McLean quien señaló que el cerebro humano refleja los distintos estadios de la evolución filogenética diferenciando el cerebro reptiliano, el cerebro límbico y el Neocortex. Otra la teoría de las relaciones objetales que revolucionó el mundo psicoanalítico, así como la actitud ética y estética predominante en las personas cuya vibración se identifica con los diferentes

chakras.

A la hora de valorar el procedimiento a seguir en la intervención terapéutica, nos encontramos con una vieja polémica del movimiento transpersonal y de las tradiciones de conocimiento. Es el intento de señalar un sentido en el camino hacia la liberación del sufrimiento. Ascender desde la materia al espíritu o descender del espíritu a la materia. Si entendemos la conciencia individual como un conjunto multidimensional de campos energéticos en interrelación, la posibilidad más clara de interpretación del estado ideal es la armonía vibratoria entre los diferentes campos. Esto significa que no hay unos más importantes que otros puesto que la falta de sintonía en uno o de uno con relación a otro provocaría la interferencia y, en consecuencia, la disfunción del sistema. Si a esto le añadimos que el sistema individual está supeditado a sistemas más complejos tendremos que admitir nuestras limitaciones en el control del proceso.

La palabra chakra significa rueda, nombre que parece indicar un movimiento circular. De hecho, muchas descripciones tradicionales lo representan como un embudo, vórtice o remolino energético que gira a gran velocidad. Como hemos dicho anteriormente su misión es absorber energía del exterior y transducirla en forma y frecuencia asimilable para la estructura celular del cuerpo, como podemos ver en algunas de las correspondencias que hemos preparado. La rotación, siempre según descripciones tradicionales, se produce en el sentido de las agujas del reloj o en su contrario, y de forma inversa en el hombre y en la mujer. También hemos traído una

transparencia que lo representa. Atendiendo a esta dinámica de los chakras, comprendemos las enormes posibilidades de sintonía e interferencia posibles. El paso de un chakra a otro significa un cambio de sentido susceptible de provocar un desequilibrio. Los chakras que giran en el mismo sentido tienen más posibilidades de interferencia que los que lo hacen en sentido contrario. Y es posible que todo el sistema produzca también una rotación particular.

Sin embargo, en el mito de Kundalini se plantea el tradicional esquema en U que ha caracterizado a muchas de las escuelas esotéricas de todos los tiempos. El practicante de tantra debe invertir todos sus esfuerzos y disciplina en conducir su caudal energético hacia la zona del primer chakra con el fin de despertar la Kundalini allí enroscada que ascenderá entonces por el canal central abriendo a su paso los chakras principales.

Siguiendo ese esquema ascensional, Jhon Nelson ha establecido 4 tipos de movimiento que pueden provocar desequilibrios: La evolución de un chakra al siguiente, la fijación o corte del flujo energético entre un chakra y el siguiente, la regresión a una forma de vibración inferior provocada por alguna dificultad, y la intrusión de una vibración de frecuencia más elevada en una persona de vibración inferior. Utilizando esta simple dinámica, Nelson ha encontrado una curiosa resonancia entre los chakras inferiores y los superiores. El modelo, aun lejos de resultar completo, proporciona, como veremos a continuación interesantes posibilidades interpretativas de la enfermedad mental.

PRIMER CHAKRA: LAS RAICES DE LA LOCURA

No hay un acuerdo total en cuanto a la causa de la esquizofrenia. A pesar de que son ya décadas dedicadas a la investigación, todavía no se conocen con precisión los genes implicados ni la forma de transmisión de la enfermedad. En cualquier caso, la evidencia recogida parece señalar que lo que se transmite es cierta predisposición al desarrollo de estados psicóticos, especialmente si confluyen ciertas circunstancias.

Sabemos lo que se refiere a las alteraciones que la enfermedad mental puede provocar en las estructuras anatómicas cerebrales y sus interconexiones. Así como las formas en que puede sabotear la producción y eliminación de mensajeros químicos (neurotransmisores) que hacen posible el funcionamiento cerebral. Sin embargo, el misterioso nexo mente-cerebro sigue trascendiendo la visión reduccionista de una relación causa-efecto en una u otra dirección.

Es más fácil demostrar que la alteración física del cerebro transforma la experiencia subjetiva, pero cada vez es más la evidencia de que los hechos mentales dejan su impronta en el cerebro. La neurociencia ha demostrado que la experiencia vital es, al menos, tan poderosa como la programación genética para determinar tanto la arquitectura celular como la actividad química del cerebro (interacción).

La experiencia vital empieza en la vida intrauterina. A partir de las quince o veinte semanas de gestación se pone en funcionamiento el cortex auditivo y podemos decir que el feto comienza a tener una

relación con el mundo no absolutamente determinada por la fisiología de la madre

El nacimiento es, probablemente, la experiencia más intensa que debe enfrentar el ser humano. Las hormonas segregadas durante el mismo favorecen el establecimiento masivo de sinapsis que van a configurar la experiencia posterior de la persona (Imprinting).

Stanislav Grof ha elaborado una influyente teoría acerca del modo en que el proceso de nacimiento puede tener relación con el tipo de patología mental que, en determinadas circunstancias, puede desarrollar cada individuo (psicosis, depresión, adicción, etc.)

El recién nacido fundido en los brazos de su madre establece un tipo de relación intuitiva y no verbal que opera en un nivel emocional completamente ajeno a las modalidades racionales del pensamiento y de la percepción (bonding, vinculación)

A partir del cuarto mes comienza la experiencia de separación-individuación que va configurando las fronteras del yo, hasta los tres años en que la díada madre/hijo se va desarticulando y se produce la transición a la conciencia del segundo chakra.

Esta época de la vida es especialmente delicada para el posterior equilibrio psicológico del individuo. Los especialistas de las relaciones objetales afirman que las perturbaciones prematuras del proceso de separación-individuación preparan el terreno para estados psicóticos graves, mientras que las que se dan en fases posteriores conducen al desarrollo de

personalidades borderline.

Parece ser que los seres humanos son los únicos animales que desarrollan estados maníacos o esquizofrénicos. La prolongada dependencia del niño del entorno familiar posibilita la aparición de desvíos en el camino a la madurez. Por ello, algunos estudiosos han concluido que la génesis de la locura hay que buscarla en la forma en que los padres, y en especial las madres, educan a sus hijos. Así, se habla de madres esquizofrenógenas.

Dado que los esquizofrénicos fracasan en el dominio del repertorio básico del código de relación e interacción, habilidad cuya transmisión se considera una de las funciones primarias de la familia, numerosos autores han buscado en la interacción familiar la causa de la locura. Una de las hipótesis más conocidas en esta línea ha sido la teoría del doble vínculo o interacción paradójica del filósofo Gregory Bateson.

Sin embargo, también se han oído voces en el sentido contrario, es decir, que el niño esquizofrénico es el que trastoca el equilibrio familiar, haciéndola reaccionar de forma aberrante.

Aunque todos estos factores han demostrado suficientemente su influencia en la aparición de un estado psicótico, ninguno parece determinar absolutamente su aparición. Por otra parte no es extraña la manifestación pasajera de un "brote psicótico" sin consecuencias posteriores en la vida del individuo, e incluso, en determinados casos, una experiencia psicótica puede servir de impulso para la transformación positiva de la vida de las

personas.

Desde el modelo que presentamos, la locura se considera como una regresión a un tipo de conciencia característica del primer chakra. La conciencia que caracteriza al Mulhadara es la SUPERVIVENCIA.

Mientras que en el niño la supervivencia mediante actividades orales y anales nos resulta normal, el adulto que regresa a esta modalidad vital, mezclada además con elementos disgregados del segundo y tercer chakra, resulta patético. Incapaz de control busca satisfacciones orales continuamente (agua, cigarrillos, etc.) o se fascina con el producto de su actividad anal (heces). Su discurso, errático e incoherente por momentos, se centra también en la búsqueda de dichas satisfacciones, e incluso puede ser reemplazado por movimientos de vaiven que buscan recuperar las sensaciones fetales o de acunamiento. Excepto berrinches ocasionales la expresión de afecto es muy limitada, lo que contrasta con su absoluta dependencia de los demás.

SEGUNDO CHAKRA: LAS ALUCINACIONES

Ken Wilber se refiere a la conciencia del segundo chakra como "tifónica", término que hace referencia al mítico tifón, medio serpiente y medio humano. La imagen del tifón es una buena representación del ser que transita entre el control del cerebro reptiliano y el límbico. En este viaje el yo asciende desde lo instintivo hasta lo sexual y emocional.

Esta fase, que evolutivamente se puede situar entre los 4 y los 14 años, se caracteriza por el abandono de la segura protección materna y el enfrentamiento del mundo fantástico. El niño consigue

consolidar la imagen mental estable de los objetos que le sirven de anclaje emocional, aunque no esten inmediatamente presentes, y esa capacidad le abre las puertas del mundo mental y sus “fantásticas” posibilidades. En la medida en que el desarrollo continua, el sujeto se ve en la obligación de ir sustituyendo el mundo imaginario por la realidad consensual representada por el bagaje cultural de sus padres y su entorno.

El filósofo transpersonal Michael Washburn sugiere que el mundo de la fantasía infantil es en realidad la capacidad de conectar con una información inasequible para los adultos adaptados proveniente de lo que él denomina Fundamento Dinámico que sería algo parecido a la corriente de conciencia cósmica. Para el autor americano, el niño debe realizar una dolorosa elección entre el mundo consensual de los padres y la hipnótica influencia del Fundamento, siendo la única solución adaptativa la represión del segundo. Sin embargo, esa “represión original” no hace desaparecer la influencia del Fundamento, sino que esta quedará relegada a las regiones inferiores del cuerpo, la parte baja del abdomen, la pelvis y los genitales, mientras que el “yo” buscará refugio en la zona de la cabeza. De esta manera se establece el predominio genital (periodo edípico freudiano), fuente primordial de la energía psíquica, aunque gobernada desde arriba (ego mental).

La serpiente kundalini representa, de esta manera, nuestras raíces evolutivas, la sexualidad reprimida y el poder oculto del Fundamento, míticamente proyectada como una fuerza ajena y misteriosa. Pero, al mismo tiempo, el reptil representa el sinuoso

camino que nos puede llevar de regreso al paraíso. Las personas que quedan fijadas en los últimos estadios del segundo chakra, son incapaces de asentarse en la realidad consensual y viven amenazados por las fuerzas no reprimidas del Fundamento. Clínicamente se ha denominado "borderline" el tipo de personalidad que depende de "yoobjetos" fuertes (en términos de Kohut) para mantener su precario contacto con la realidad consensual. Otros, tratan de alcanzar la conciencia del tercer chakra pero tropiezan con un obstáculo insuperable, regresando al segundo chakra. En estos casos, la corteza cerebral resulta incapaz para mantener el control sobre los sistemas inferiores del cerebro, provocándose la regresión esquizofrénica o la manía. Por último, el despertar prematuro de kundalini puede desembocar en la locura, en forma de lo que se ha venido a llamar "emergencia espiritual".

El síntoma característico de esta modalidad de conciencia es la alucinación. Las alucinaciones siempre se producen en estados alterados de conciencia: viajes psicodélicos, privación sensorial, confinamiento, delirio febril, crisis alcohólica, ataques epilépticos, hipnosis profunda, éxtasis religioso, experiencias cercanas a la muerte, etc. También hay repertoriadas alucinaciones grupales (rituales chamánicos, etc.) En todos los casos hay un debilitamiento de las funciones del yo y una apertura a pautas desconocidas. Las personas que regresan a la conciencia del segundo chakra, viven en un mundo dual de límites muy permeables en el que las figuras fantasmales se entremezclan con las percepciones consensuales. Respecto a las categorías

psiquiátricas, las alucinaciones de la esquizofrenia no varían mucho de las del resto de las psicosis. La excepción parecen ser los “trastornos de personalidad múltiple” pues mientras que en el resto los estímulos se originan en el mundo externo (ventilación, aparato eléctrico, etc.) en los TPM se originan dentro de su cabeza.

El psicólogo Wilson Van Dusen, se dedicó durante diecisiete años a establecer contacto con las voces alucinadas llegando a la conclusión de que existen 2 tipos de voces: Inferiores, las más comunes, que insultan, amenazan y castigan al paciente hasta el punto de obligarle a autolesionarse o, incluso, suicidarse. Y Superiores, (10%) que suelen asociarse a los estados maníacos o a personas sin historial psiquiátrico. Estas suelen manifestarse como guía o inspiración del sujeto y sus mensajes pueden ser sumamente creativos y simbólicos.

El profesor de Princeton Julian Jaynes propone una explicación evolutiva según la cual la capacidad de reflexión necesaria para la libre elección es un logro de la civilización moderna siendo habituales en épocas pretéritas como “voces de los dioses” que guiaban las actividades cotidianas de la tribu. Otras explicaciones racionales han aparecido desde el psicoanálisis, (Silvano Arieti), la literatura médica o la propia psicología transpersonal (Charles T. Tart). Desde el mundo del ocultismo se habla de “elementales” en el espiritismo esotérico, “demonios arquetípicos” en el budismo tibetano, “espíritus de orden superior e inferior” de Swedenborg , “aliados ultramundanos” del D. Juan de Castaneda o

“entidades canalizadas” de los modernos mediums. En cualquier caso, las alucinaciones pueden constituir indicios de un mundo más allá de los sentidos que, en determinadas circunstancias, resulta accesible a seres especialmente sensibles.

TERCER CHAKRA: LA NORMOSIS

Cuando el yo del adolescente se expande hasta alcanzar la conciencia de Manipura chakra o centro del poder, asciende hasta el nivel del intelecto, que incluye la razón, la lógica y la faceta psicológica de recopilación de información. Esta modalidad de conciencia impregna la ciencia y la política de nuestro tiempo.

El tránsito a través del segundo chakra escinde la unidad de la conciencia infantil en multitud de polaridades, dicotomías que alimentan la tensión del deseo que se va haciendo más intenso en la medida en que nos acercamos al tercero. El yo exilado añora su perdida unidad con el Fundamento y trata de recuperar aquella felicidad a través de sustitutos simbólicos mundanos.

La conciencia del tercer chakra es la más extravertida y socialmente activa y el ego es el recurso en el que se confía para ser aceptado en el mundo social. Pero el ego sólo es capaz de atender a la información que le llega por la vía de los cinco sentidos llegando a creer que en eso consiste la totalidad de su ser. Aislado del poder del Fundamento, el joven se ve obligado a buscar fuentes de poder sustitutivas en el dominio, la riqueza, el control, el prestigio y la conquista sexual. Cualquier vestigio de deseo de unificación con el Fundamento o con sus padres será patologizado y reconducido

hacia los objetivos mencionados.

La capacidad de apelar a un sistema lógico suficientemente fiable que dé cuenta de las relaciones causa-efecto que tienen lugar en el dominio material también aparece con la conciencia del tercer chakra.

En términos cognitivos la transición del segundo al tercer chakra será el paso del periodo de las operaciones concretas al periodo de las operaciones formales. Es entonces cuando gradualmente aparece el libre albedrío que le permite manipular ideas y conceptos, insertar un razonamiento entre un estímulo y una respuesta y asumir la responsabilidad de su comportamiento.

Estas complejas demandas exigen el adecuado funcionamiento de los lóbulos frontales que permiten planificar un futuro abstracto. Para ello, los lóbulos frontales deben activar la secreción de dopamina y norepinefrina, neurotransmisores que permiten trascender la actividad excitatoria del sistema límbico.

En cuanto a la modalidad ética, mientras que en el segundo chakra las reglas se obedecen únicamente para evitar el castigo, en el tercero, los juicios éticos se abstraen hasta el punto de poder asumir como norma la idea de tratar a los demás como uno quiere ser tratado.

Una persona que ha llegado a asentarse en el tercer chakra puede, sin embargo, sufrir una intrusión de energías del Fundamento características de los chakras superiores provocando una descompensación maníaca. La característica de la manía es la inflación desmedida del ego, una especie de sensación de superioridad debida al sentimiento de

estar poseído por una fuerza superior. Si un adolescente inmaduro comienza a tener sentimientos de amor desinteresado por todos los seres y regala todas sus pertenencias, probablemente se ha producido una apertura del cuarto chakra. Si continúa hasta el quinto, la percepción súbita de los símbolos arquetípicos puede inspirarle proyectos creativos que no está en condiciones de culminar. Si empieza a intentar racionalizar fenómenos telepáticos o experiencias paranormales nos encontraremos ante una apertura del sexto chakra. Y si siente un arrebató místico que le impide alimentarse o cuidar de sus necesidades higiénicas, estamos ante información del séptimo chakra que puede confundirse con una regresión al primero. Desgraciadamente, al no estar preparado el sujeto para este tipo de información, tarde o temprano acaba por romperse y hacer una regresión que le puede conducir al segundo chakra.

Las transiciones entre chakras, y especialmente entre el tercero y el cuarto, pueden venir acompañadas de pequeñas regresiones que indican los problemas que no han sido resueltos. Este tipo de regresiones suelen ser más breves y menos dramáticas que la caída vertiginosa a los dos primeros estratos. Michael Washburn las ha denominado regresión al servicio de la trascendencia. Aunque potencialmente benigna, la miniregresión despoja al ego de las defensas y le deja expuesto al Fundamento anulando la regresión original. Se puede considerar como una llamada de atención que advierte que las viejas reglas y hábitos ya no sirven. Debido a su semejanza puede ser confundida con los primeros estadios de la esquizofrenia.

Aunque no tenemos tiempo de exponerlos aquí, existen ciertos criterios diagnósticos que permiten diferenciar entre ambos síndromes.

Una de las características de la regresión al servicio de la trascendencia es su riqueza de imágenes e historias míticas y arquetípicas. Probablemente alguien esté pensando que los temas mitológicos son comunes también en los estados psicóticos más graves y, debemos aceptar que ambos procedan de la misma fuente arquetípica. Sin embargo, mientras que aun siendo de corte fantástico las primeras tienen un propósito y una coherencia interna, las segundas son caóticas, grotescas e incoherentes.

En la conciencia del tercer chakra la noción de Dios es abstracta y, en ocasiones, hasta perversa. Las personas que vibran en esta frecuencia suelen considerarse ateas o hablar de una "fuerza universal" separada del yo. Se tiende a la racionalización de los contenidos espirituales. La regresión al segundo chakra puede dar lugar a una extraña mezcla de símbolos religiosos concretos y semiabstractos mientras que la expansión al cuarto conlleva la comprensión directa del amor universal. La reverencia y el respeto por lo sagrado sustituyen al miedo como emoción religiosa primordial.

Algunos autores entre los que mencionaremos a Ken Wilber, consideran que las sociedades actuales más desarrolladas del planeta permiten y protegen el desarrollo individual hasta las últimas fases del tercer chakra. Aunque la apertura colectiva del cuarto chakra no será uniforme, hay prometedores indicios del abandono de las

agresiones bélicas, la explotación del medio ambiente y el materialismo científico en pos de un ethos más compasivo y holístico.

CUARTO CHAKRA: LA CLAVE

Habiendo dominado las tareas mundanas características del tercer chakra, el yo comienza a trascender la posesividad egoica para reafirmar el nexo que le une con la conciencia colectiva de la humanidad. El Agape, término que se refiere al amor universal, es muy diferente de los apasionados arrebatos románticos propios del segundo y tercer chakras. En el chakra del corazón, el amor ya no está teñido por la necesidad o el deseo sino que, por el contrario, se abre a la comprensión gozosa de que en el mundo hay lugar para todos, una receptividad abierta carente de posesividad y una paz profunda que emana de la aceptación de uno mismo.

En este momento vital aparece el impulso a comprometerse con algo que trascienda al yo, tal vez una causa social, un camino espiritual o incluso otra persona. Sin embargo, al despojarse de los valores consensuales, serán pocos los apoyos que encuentre para consolidar sus nuevos objetivos. Es este un camino que frecuentemente debe recorrerse a solas. Por eso, en este momento puede aparecer la tentación de retroceder y reafirmarse en los valores materialistas. Esa regresión exige que uno aturda la llamada de lo superior recurriendo al alcohol o las drogas.

La apertura del corazón va acompañada de dos cualidades: la empatía y la compasión. La empatía consiste en la capacidad de ponerse en la mente y el corazón de otra

persona. Pero, en sí misma, no es un atributo exclusivo del cuarto chakra ya que puede hallarse al servicio de la codicia o el mal. Sin embargo, cuando la codicia va acompañada de la compasión, se convierte en la más poderosa de las fuerzas curativas. La compasión es la capacidad de abrirse al sufrimiento de los demás. No se trata de un sufrimiento pasivo o impotente sino de un sufrimiento que activa el poder curativo.

Cuando se alcanza el cuarto chakra, el centro que gobierna la actividad neurológica del cerebro también experimenta una transformación. Del mismo modo que el ego racional debe reintegrar al corazón, el centro neurológico debe armonizar el neocortex y el sistema límbico. De la integración entre intelecto y sentimiento surgen las emociones trascendentes superiores, la empatía, la compasión y el amor desinteresado.

En términos de Washburn, cuando la persona abre su corazón a la experiencia de la compasión, vuelve a establecer un contacto con el Fundamento. El problema es que la represión original ha convertido estas energías sublimes en algo desconocido por lo que las experiencias extáticas se alternan con oleadas de miedo. La persona que se encuentra en estas circunstancias deja de considerar la unidad subyacente de todos los seres sensibles como una abstracción intelectual y pasa a experimentarla directamente hasta el punto de que puede sentirse abrumado y conmocionado por el sufrimiento de la humanidad.

Para que la persona pueda tolerar estas comprensiones superiores sin experimentar una regresión al servicio de la

trascendencia, debe dejar de luchar y de resistirse a la emergencia del Fundamento, algo que tal vez le haga sentirse al borde de la muerte y de la locura. Pero la rendición incondicional a un poder superior, al impulso de su corazón, no será tanto su verdugo como su salvador.

Si el paso a través de los tres primeros chakras le ha dotado de la capacidad de confiar en sus procesos internos, el sujeto integrará esta comprensión como una emergencia espiritual. Pero si el ego se resiste a su destino o su entorno es hostil a su desarrollo puede aparecer lo que los Grof han denominado urgencia espiritual, situación que supera sus capacidades y requerirá de una intervención externa para poder recuperar el equilibrio y seguir avanzando.

Los terapeutas transpersonales deben distinguir entre emergencias espirituales naturales y urgencias espirituales incontroladas. Las primeras suelen ser apacibles. El sujeto puede sentir por un momento que se desvanecen las fronteras del ego, puede tener una experiencia de abandono del cuerpo o un rapto místico. Son experiencias inolvidables que, sin poder repetirse a voluntad, se convierten en fuente de energía para continuar el camino. La persona no pierde el acceso a la realidad consensual ni la capacidad de operar en el mundo.

La urgencia espiritual, sin embargo, es un estado de proporciones cuasipsicóticas que puede durar minutos, días o incluso semanas, pero abocar finalmente, en caso de no ser interrumpida, a un desenlace positivo. Durante la urgencia se pueden dar experiencias extremas de muerte-

renacimiento, extracorporales, extrasensoriales, revelaciones visionarias y estados de unión mística.

Un tipo de urgencia espiritual que, durante miles de años, sólo ha sido conocido por los practicantes del kundalini yoga es lo que algunos psicólogos y psiquiatras occidentales han denominado síndrome kundalini, un conjunto de perturbaciones psíquicas y somáticas que fácilmente pueden ser confundidas con la enfermedad física y mental.

Tras una emergencia espiritual o una urgencia espiritual adecuadamente superada, el yo puede disfrutar del gozo y la iluminación característicos de la conciencia del cuarto chakra. Las tareas más ordinarias asumen un significado nuevo y sagrado sabiéndose parte de un esquema superior. A partir de aquí, el ego que sigue funcionando, no es el único depositario de la identidad personal. No obstante, este estado de júbilo no resulta fácil de sostener y poco a poco la exaltación va decreciendo. Entonces, puede suceder que la experiencia del despertar sea interpretada como una mera fantasía o intoxicación emocional. Sin embargo, tampoco se puede olvidar la belleza de esos momentos y se contempla con desdeño la situación actual. El mundo cotidiano parece ahora inhóspitamente desolado, vacío de significado. Roberto Assagioli se refiere a esta vivencia como "nostalgia de lo divino" y es fácil identificarla como "la noche oscura del alma" de San Juan de la Cruz. Esta es una nueva ocasión para solucionar las cuestiones no resueltas. El terapeuta transpersonal debe ayudar a hacer frente a los aspectos sombríos de la personalidad

basados en el ego hasta que el sujeto pueda perdonarse a sí mismo y alcanzar una mayor integridad.

Michael Washburn ha denominado regeneración en el espíritu a la nueva fase que surge de la liberación de los residuos de la represión original, fase más gozosa y más estable que el rapto experimentado durante los primeros estadios de la emergencia espiritual. Ken Wilber denomina estadio del centauro a esta modalidad de conciencia en la que cuerpo y mente forman una unidad funcional altamente integrada.

QUINTO CHAKRA: EL GENIO

La conciencia del quinto chakra se caracteriza por un delicado equilibrio entre la razón y la intuición. Este centro de conciencia es el manantial del que brotan los símbolos univesales que dan vida al arte, la música y la poesía.

En este estadio se aprende a manipular el ego a voluntad haciéndolo trabajar cuando sea necesario y poniéndolo en suspenso cuando resulte apropiado trascenderlo. Esto se consigue mediante un tipo de observación objetiva de uno mismo que se denomina el testigo. Esta capacidad permite al individuo adentrarse en un reino imaginal, el reino de los arquetipos, la materia prima de la creatividad.

El pensamiento propio del quinto chakra es sinérgico. Las relaciones entre acontecimientos dejan de ser proporcionales o acumulativas y se toman como parte de un orden global emergente. Esta perspectiva sistémica global nos ayuda a aprehender redes de ideas y coordinarlas.

La conciencia del quinto chakra constituye

la fuente de libertad espiritual e intelectual que los adeptos al Zen denominan “desapego de los resultados concretos”, acto de sumisión a la sabiduría y poder del Fundamento. La mayoría de los artistas y descubridores señalan su receptividad hacia una forma de guía que no alcanzan a comprender o explicar. Sin embargo, la relación señalada desde siempre entre la locura y el genio nos sugiere que muchos de los grandes creadores estaban lejos de haber alcanzado esta forma de conciencia.

Es sabido que muchos genios han experimentado durante su infancia una visión creativa que les ha inspirado y que ciertos niños especialmente dotados manifiestan talentos excepcionales lo que nos hace pensar que el progreso a través de los diferentes niveles de conciencia no debe de ser necesariamente lineal. Por ejemplo, un esquizofrénico puede abrirse a zonas inferiores del espectro y puede llegar a incluir un conjunto más amplio de energías, como telepatía o precognición, pero será la forma en que cada individuo utilice esa información dependerá en última instancia de su capacidad intelectual, de la fortaleza de su ego, de su salud física, etc. Cuando estas intrusiones se combinan con circunstancias especialmente favorables aparecen las grandes obras de arte aunque asociadas a graves problemas personales.

La llegada al quinto chakra suele experimentarse alternativamente como tormento y estímulo. Las iluminaciones creativas se conciben como venidas del exterior. Cuando se comprende que tanto ángeles como demonios son metáforas de las energías del Fundamento, estos elementos se

reintegran en un yo más comprensivo que no tiene necesidad de reprimir sus instintos o su sombra. La locura y la inspiración comparten esa pérdida de fronteras entre subjetividad y objetividad.

Al igual que ocurre en el estado psicótico, la conciencia del quinto chakra abre el yo a regiones del Fundamento que normalmente se hallan fuera del alcance consensual. Son pocos, sin embargo, los grandes poetas que han sido auténticos psicóticos. El hecho de que no se alejaran del poder del Fundamento ni se fundieran con él les permitió descubrir en sus castigados egos un modo de expresar sus visiones antes de que éstas les volvieran completamente locos. Así, el talento y la disciplina les proporcionaron el aliviadero necesario para dar una salida expresiva al exceso de presión que soportaba su conciencia.

Como muchos otros enigmas de la mente, la diferenciación entre estado esquizofrénico y creatividad resulta difícil de determinar.

Artista y esquizofrénico son seres debilmente reprimidos que se enfrentan al mundo con una sensibilidad exacerbada que torna sumamente difícil su adaptación social. Al huir de la visión consensual dejan al descubierto sus principales carencias. El primero se entrega a su vocación de agitador subversivo pero el segundo queda relegado al ostracismo.

Tanto el esquizofrénico como el artista se repliegan sobre sí mismos confiando más en sus propios sentimientos e intuiciones que en las normas sociales. Tanto uno como otro entran y salen de estados de trance y ensueño. Pero mientras que el artista

rescata los tesoros ocultos y regresa enriquecido al estado ordinario el esquizofrénico se queda atrapado en la oscuridad.

Algunos estudiosos sostienen que la lógica del segundo chakra propia del esquizofrénico es idéntica al pensamiento creativo porque ambos convierten las similitudes en identidades. Pero, mientras que el esquizofrénico cree que es una serpiente de cascabel porque se siente lleno de veneno, el artista es capaz de transmitir mediante una abstracción profunda una visión irónica en forma de metáfora. Las evocadoras metáforas del poeta constituyen verdades universales disfrazadas de imágenes particulares, las identificaciones del esquizofrénico son verdades particulares que no alcanzan la universalidad.

En el caso de la manía, la pauta de expansión progresiva que conduce de chakra a chakra es trunca pudiendo irrumpir aspectos de los niveles superiores o descender a los inferiores. En la fase inicial de un episodio maníaco el individuo accede a niveles de conciencia que es incapaz de integrar completamente pero puede tolerar eventualmente llevándolo a vislumbrar una obra arte. La manía puede estimular la creatividad mientras permanece en el rango de la hipomanía, mientras el aflujo energético no desborda al individuo. Intensifica los sentimientos y acelera los pensamientos más allá de las posibilidades del estado ordinario, permite trabajar sin descanso mientras que el ego sea capaz de mantener la disciplina y concentración necesarias para llevar a cabo la tarea. El principal riesgo del estado hipomaníaco

consiste en que el yo inmaduro es sumamente vulnerable a la inflación de la autoestima. No obstante, las depresiones intermitentes que siguen a los episodios maníacos pueden proporcionar la cualidad empática característica de la obra de arte. Esto no significa que todos los maníacos sean creativos, las personas que acceden ordenadamente al quinto chakra son más creativos y están exentos de las numerosas perturbaciones que acompañan a la manía. La creatividad, además, no debe necesariamente plasmarse en obras de arte sino que puede darse en los gestos y actividades de la vida cotidiana.

La apertura de la conciencia del quinto chakra se refleja también en un cambio en la forma en que el cerebro procesa la información. El centro neurológico se expande de nuevo para llegar a incluir al cerebro reptiliano. La excitación aislada de los niveles límbico y reptiliano no parece aportar nada valioso salvo que se halle atemperada por una excitación proporcional del neocortex en cuyo caso, sin dejar de tener en cuenta la realidad consensual lo universal profundo puede acceder a la conciencia despojado de lo trivial o extravagante. En este estadio, el cerebro comienza a funcionar como un holograma en el que la totalidad está actuando en cada una de las partes.

SEXTO CHAKRA: TRANSPERSONAL

Muchos autores consideran la transición al sexto chakra como la más difícil de todas. La apertura del "tercer ojo" exige la dolorosa desidentificación de los objetos y apegos del mundo social, un desplazamiento de la sensación de identidad desde el ego hasta el Fundamento. Por eso, la apertura

del sexto chakra se considera el paso al nivel transpersonal. Pocos individuos alcanzan o llegan a aproximarse a la conciencia del sexto chakra. Es más probable que las personas centradas en chakras inferiores experimenten aperturas parciales a este dominio, aperturas habitualmente no planificadas ni controladas que pueden llevar a que quienes las experimenten teman volverse locos o terminen enloqueciendo debido a la fragmentación del ego que suponen.

La conciencia del sexto chakra es el ámbito en el que se mueven el chamán, el sumo sacerdote gnóstico o el maestro de yoga. Para la conciencia consensual es el plano de lo mágico en el que no hay fronteras ni límites.

En el aspecto ético la conciencia del sexto chakra puede parecer distante y ajeno, reflejo de la introspección desapegada necesaria para mantener la apertura a toda la información del Fundamento. Sin embargo, la compasión superior de este nivel trasciende la condición humana y se unifica con todo lo existente. Su compromiso con los seres humanos no tiene necesariamente que expresarse en acciones mundanas sino que sencillamente puede suponer una implicación interna.

Tampoco el desapego le aleja de las tareas creativas y su misión es ayudar a la manifestación de los arquetipos superiores que no tienen una expresión visible en el mundo de la forma. Muchas de las grandes catedrales, así como de las deidades y mandalas reflejados en la iconografía espiritual constituyen representaciones de tales arquetipos.

El pensamiento que nosotros conocemos no tiene nada que ver con la actividad psíquica del sexto chakra cuyos miembros pueden detenerlo a voluntad. La lógica resulta inadecuada para procesar las energías sutiles y se cultiva la intuición, un tipo depurado de raciocinio que unifica lo visible y lo invisible en una comprensión sin filtros de la realidad.

En la medida en que la introspección va profundizándose se comienzan a discernir metapautas, principios organizativos que subyacen a la unidad del cosmos, lo que permite comprender la realidad de un modo que trasciende las leyes de la física. El conocimiento directo de las energías sutiles le hace conocer los poderes extrasensoriales. Esa conciencia transfísica y transpersonal le llega a permitir, según algunas tradiciones, elegir el abandono del cuerpo físico y su acceso a otro plano de la existencia.

Resulta fácil, sin embargo, confundir las regresiones al segundo chakra con las verdaderas emergencias espirituales. Las regresiones malignas al segundo chakra casi siempre empiezan durante los primeros estadios de la conciencia del tercer chakra y rara vez ocurren en un momento posterior. Esto contrasta con la apertura prematura del sexto chakra que suele afectar a quienes ya han alcanzado, al menos, el chakra del corazón, disfrutan de ciertas cotas de desarrollo personal en la vida y han emprendido una práctica espiritual concreta. Pueden darse casos de adolescentes sensitivos con percepciones extrasensoriales auténticas, carentes de delirios regresivos y pérdida de las funciones del ego. Normalmente, además, las

percepciones extrasensoriales propias de los chakras superiores pueden ser verificadas a través de la contrastación con la realidad, mientras que los testimonios regresivos del segundo chakra suelen aparecer mezclados con miedos y deseos personales que distorsionan la información hasta resultar irreconocible.

Aunque algunos estudios realizados a este respecto presentan a los sensitivos como personas hiperactivas, histriónicas, con procesos mentales desordenados, de voluntad inconstante y personalidad desintegrada, características todas ellas propias de la personalidad borderline, hay que decir que muchos sensitivos no muestran el menor atisbo de patología y que incluso ponen sus intuiciones al servicio de los demás. De todas las formas, la sensibilidad no es más que uno de los efectos secundarios que pueden acompañar a la conciencia del sexto chakra.

Una de las formas mediante las que la persona que ha alcanzado el sexto chakra controla lo paranormal es a través del sueño lúcido, técnica bien conocida por los chamanes. Los sueños lúcidos son estados durante los que el soñante permanece plenamente consciente de su sueño y, en consecuencia, es capaz de comprenderlo y modificarlo, lo que en el caso de los sueños prospectivos permite intervenir sobre el futuro.

También existen notables similitudes entre el trance del chamán y el estado psicótico. En ambos aparece una predisposición genética (el estatus de chamán suele ser hereditario). El perfil adecuado para un aprendiz de chamán es una persona introvertida, solitaria, con enfermedades

misteriosas (epilepsia, catatonia), emocionalmente explosiva, etc. rasgos susceptibles de tratamiento en la sociedad consensual. El tratamiento consistirá en redirigir su atención al mundo de los sentidos puesto que es incapaz de tolerar los terrores de su mundo interno. El adiestramiento chamánico, sin embargo, alenta la travesía de las visiones interiores, las conversaciones con las voces de orden superior, no huir del miedo, etc. en definitiva, a familiarizarse con su mundo subjetivo. El ajuste es más fácil en virtud de la respetada posición social que se le concede cuando completa el proceso de adiestramiento.

Cada uno de nosotros mantiene un cierto grado de olvido de su identidad en tanto que parte de la conciencia universal. Este olvido es el responsable de nuestra sensación de seres escindidos. El recuerdo empieza con la apertura del corazón y se acelera al llegar al sexto chakra. La nueva conciencia transpersonal nos permite regresar a la conciencia unitiva característica del séptimo chakra.

SEPTIMO CHAKRA: NO-DUAL

La conciencia sabia del séptimo chakra se caracteriza por una interiorización absoluta que, paradójicamente engloba la totalidad de la creación. La esencia de la experiencia mística es una unidad que nos lleva más allá de las distinciones necesarias para el lenguaje, la lógica y la comunicación cotidianas. Cuando el ego se halla en suspenso, los pensamientos, las acciones y las percepciones se suceden por sí solas, sin que haya ningún actor, vidente, ni oyente, en cuyo caso sólo existe el hacer, el ver y el oír. Se trata,

en suma, de un estado en el que sólo existe la conciencia pura, un estado vacío de contenido.

En este nivel, la relación del yo con el cerebro también experimenta un cambio radical. Si en el sexto chakra el yo, identificado todavía con la mente individual, trasciende los condicionamientos biológicos y pasa a operar desde el centro de la conciencia universal, en el séptimo, la mente limitada se deja atrás, se trasciende todo resto de dualidad y se experimenta la Totalidad.

Las experiencias cumbre de séptimo chakra suelen ser efímeras pero muy significativas para el sujeto. Algunos místicos eligen retirarse de la sociedad y llevar una vida contemplativa y otros renuevan su compromiso activo con la humanidad con una vitalidad y alegría que impregna de eficacia sus acciones cotidianas. El místico no tiene la necesidad de renunciar al mundo sino tan sólo a la identificación con el mundo. Una vez liberado de ese apego, el místico vive en el seno de la sociedad con una honestidad intachable y las reflexiones e imposiciones sociales dejan de parecerle un obstáculo para su plena realización.

La distinción entre los estados místicos y los estados esquizofrénicos o maníacos sigue siendo un tema polémico. Hay quienes dicen que las regresiones al primero y segundo chakras constituyen intromisiones del sexto y del séptimo. Según estos críticos la superación de ciertos problemas de maternaje y parentaje y la integración social permitirán a estos sujetos desarrollar su potencial oculto como videntes. Pero existe una diferencia

esencial dado que la esquizofrenia constituye un colapso en la conciencia prerracional donde el ego y la lógica no han conseguido establecerse. El verdadero místico, por el contrario, trasciende las limitaciones egoicas y lógica lineal a favor de un procesamiento holístico.

Otras voces sostienen que tanto la transcendencia como la psicosis se caracterizan por un rechazo de la sociedad. Pero la cuestión es que el místico vuelve su espalda deliberadamente a los intereses mundanos y el esquizofrénico, sin embargo, no tiene otra elección porque su caótico estado le impide hacer frente a las complejidades de la vida cotidiana.

Respecto al tema del lenguaje, el hecho de que los místicos suelen afirmar que sus experiencias más elevadas son indescriptibles ha llevado a algunos autores a resaltar su naturaleza preverbal. Lo cierto es que existe una diferencia abismal entre el pobre dominio del lenguaje y el hecho de enfrentarse a realidades para las que nuestro lenguaje carece de palabras.

El loco y el místico descubre que la realidad sensorial ordinaria es sólo una entre muchas posibles pero el esquizofrénico rechaza la realidad consensual para forjarse un universo de difícil comprensión organizado inconscientemente en función de pautas caóticas.

La conciencia mística también ha sido erróneamente comparada con la paranoia ya que en ambas condiciones el sujeto siente que algo es absolutamente real más allá de toda necesidad de demostración lógica.

Pero, mientras que la paranoia constituye una proyección defensiva de sentimientos enajenados, el místico sigue reconociendo como propios sus sentimientos y sus impulsos. Para ambos la coincidencia porta el mensaje de un mundo que se encuentra más allá de los sentidos. El más pequeño evento puede así rebosar de significado. Pero el místico funde su conocimiento consensual con la lógica avanzada en una síntesis que Andrew Weil denomina "paranoia positiva", la comprensión de que las coincidencias no se deben al azar sino al orden de la situación presente.

Por último, la suspensión de la identidad personal del místico puede confundirse con la pérdida del ego que aqueja al esquizofrénico. El místico, sin embargo, tolera la experiencia con ecuanimidad y vuelve al estado ordinario con una percepción más profunda de la situación del yo en el orden cósmico lo que contrasta con la incapacidad del esquizofrénico para disponer de un ego funcional que dirija su vida.

Respecto de la manía, hay que decir que es un tipo de urgencia espiritual caracterizada por altibajos de la química cerebral. Quienes consideran la manía como una mera regresión descuidan su dimensión espiritual y pierden la oportunidad de ayudar a las personas en esta situación a integrar las facetas más elevadas de su experiencia. Aunque la veloz inflación de los límites del yo que tiene lugar durante la manía rara vez alcanza el nivel de la unión mística, ocasionalmente puede ocurrir, ejerciendo efectos positivos en la vida del sujeto. Este feliz desenlace es más probable en una persona que haya

integrado el cuarto chakra, en niveles más bajos, la experiencia se desecha como el producto de una mente caótica. Lo mismo sucede cuando la experiencia mística sucede durante un viaje psicodélico. De hecho, existen pacientes maníacos recuperados que se entregan al consumo de psicodélicos en busca de la experiencia maníaca, lo que no suele suceder entre los que han sufrido estados esquizofrénicos que recuerdan con gran desgrado su experiencia.

A la vista de las descripciones anteriores, podemos observar que la fenomenología de los tres chakras superiores se parece superficialmente a la de los chakras inferiores. Esta puede ser una de las razones por las que la psiquiatría y psicología convencional ha tendido a identificarlas. La disolución del ego está tradicionalmente relacionada con los estados psicóticos y borderlines. Utilizando nuestro modelo, sin embargo, podemos comprender que, de una manera u otra, la interacción de las energías correspondientes a todos los chakras produce una "forma de estar en el mundo" que es característica de cada persona. No obstante, la solución de los problemas relacionados con los tres primeros chakras puede permitir el desarrollo armónico de los superiores. A partir del cuarto chakra, la estructura egoica del individuo comienza a ser más permeable a la influencia transpersonal, comenzando un proceso de disolución del ego que en determinadas circunstancias puede resultar abrupto y provocar regresiones benignas que hemos denominado "regresión al servicio de la trascendencia", "emergencia espiritual",

“urgencia espiritual” o “noche oscura del alma”. Este tipo de fenomenología, suele ser diagnosticado como psicosis “pasajera reactiva” o “atípica”, o simplemente como esquizofrenia, personalidad borderline o manía. Asimismo, sabemos que se puede acceder, mediante la armonización de las energías de todos los chakras, a experiencias espirituales genuinas que, desgraciadamente también son malinterpretadas por la psiquiatría y psicología ortodoxas.

El primer y el séptimo chakra parecen semejantes porque tanto el niño carente de ego como el esquizofrénico o el místico comparten su apertura al flujo de la conciencia universal, pero mientras que los primeros no tienen posibilidad de limitar su influencia mientras que el místico regula intencionalmente esa apertura y puede seguir funcionando en el mundo consensual de una manera extraordinariamente efectiva.

El segundo y el sexto chakra también tienen cierta resonancia. Ambos constituyen estadios de semipermeabilidad de los límites del yo. La persona que vibra en el sexto chakra y la que lo hace en el segundo operan desde una posición alógica, confiando en la orientación que pueda brindarles la intuición. Pero el segundo carece de control sobre sus emociones e impulsos y no ha conseguido adecuarse a la lógica consensual. La persona del sexto chakra, sin embargo, ha dominado la lógica común sin que esto le impida una aprehensión intuitiva de la realidad. Además, conoce sus emociones e instintos lo suficiente como para que se conviertan en valiosas fuentes de información.

El tercer y el quinto chakra ocupan frecuencias más afines. En el tercero el individuo se está identificando con el ego mientras que en el quinto comienza a trascenderlo. En este ámbito encontramos muchas personas aparentemente bien asentadas en la realidad consensual y con capacidad para manipular objetos y conceptos. Pero, mientras que en el tercero el objetivo es alcanzar la seguridad material, en el quinto la creatividad se convierte en el principal medio de autoexpresión.

El cuarto aparece como el elemento clave para el equilibrio general entre el mundo de los inferiores y el de los superiores. Y la clave no es otra que la apertura al amor desinteresado. Amor hacia nuestros elementos egoicos y amor a nuestros elementos trascendentes. Amor a uno mismo y amor lo Otro. Amor en forma de compasión y amor por la sabiduría. El acceso al cuarto chakra, la apertura del chakra del corazón se convierte así en nuestra principal misión como terapeutas transpersonales.

*Un comentario a MÁS ALLÁ DE LA DUALIDAD,
J.E.Nelson, La Liebre de Marzo, 2000*

La nueva espiritualidad

EL RETORNO DE LA ESPIRITUALIDAD

La espiritualidad es la transformación del individuo en amor. Para un místico, entendiéndolo por tal cualquier ser humano comprometido con una práctica espiritual no-dual, la vida convencional no deja de ser más que una forma de vida patológica. Al contrario, la búsqueda de bienestar o normalidad según criterios puramente psicológicos conduce a un dualismo imposible de trascender. Se etiqueta a la gente de histérica (demasiado expansiva) u obsesiva (demasiado encerrada); se diagnostica paranoico agresivo o esquizoide desconectado. Cuando decidimos salir del etnocentrismo de la psicología científica nos damos cuenta de que, como señalan las tradiciones unitivas, en el mundo convencional todos los seres humanos sufrimos. Puede ser que el científico reduccionista y el Buda se encuentren ante el mismo vacío pero, mientras que el primero, probablemente, sentirá náuseas el segundo sonríe.

Parece que, de nuevo, mucha gente emprende una búsqueda espiritual como una forma de realizarse psicológicamente pero lo cierto es que existe un gran peligro de que, la mayoría, sólo consigan justificar sus rasgos neuróticos con argumentos espiritualistas.

Algunos de estos buscadores lo hacen en el ámbito de las religiones organizadas y las

vías místicas tradicionales. Otros, fuera de marcos institucionales aunque lo hagan tomando asiento sobre prácticas salidas de una vía tradicional: retiro, peregrinaje, oración, meditación, ejercicio psicocorporal, técnicas artísticas, etc. Sin embargo, las dificultades y los callejones sin salida son numerosos y muchos encallan en el intento. La principal dificultad radica en que tanto la realización psicológica, de la personalidad y del inconsciente, como la realización espiritual son etapas distintas y diferentes del mismo proceso.

Algunos obstáculos pueden resultar reconocibles. Por ejemplo, hablar de espiritualidad desde un punto de vista puramente intelectual, sin partir de experiencias o prácticas personales concretas. La espiritualidad se convierte así en un juego intelectual en el que es fácil ser crítico amparándose en el tipo de mentalidad reduccionista y materialista imperante. En la espiritualidad auténtica, la experiencia es previa a la racionalización. Es fácil ser crítico, pero igual de fácil es ser hipócrita, hablar de la espiritualidad con elocuencia y explotar, para beneficio propio, el aspecto misterioso y la búsqueda ingenua de la espiritualidad. Se puede ser un gran especialista en mística comparada y desarrollar elaborados discursos sobre la relación de Oriente y Occidente, y tener sólo referencias librescas.

Frente a estas posturas, más activas, encontramos actitudes perezosas y mediocres. Personas que han sido educadas en una tradición religiosa y se limitan a cumplir rutinariamente con los preceptos

doctrinales, sin ninguna interrogación sobre lo que hacen o lo que dicen creer.

Otra interpretación interesada de la espiritualidad la encontramos en las actitudes narcisistas que se aferran a la fórmula que dice "todo está aquí ya" como una justificación para todo lo que hacen y dicen. Para estos, que creen estar en posesión de una verdad incuestionable, no hay que esforzarse por conseguir nada y las cosas han de llegar y producirse milagrosamente. Carecen de compromiso y entrega a un camino de cuestionamiento constante que implica esfuerzo y, porqué no decirlo, sacrificio.

También encontramos a los "campeones", esos que entienden la espiritualidad como una competición en la que hay que ser el más rápido o el más tozudo. Suelen provenir de la Psicoterapia y el Desarrollo personal. Quieren ser los mejores o, simplemente, están guiados únicamente por la idea de mejorar. Además, están los que impulsados por una curiosidad cuasiparanoica han recorrido todas las vías y conocen todas las respuestas pero, todo ello, puesto al servicio de la protección de su ego.

Por supuesto, encontramos también en la espiritualidad la actitud consumista. Los interesados en todos los objetos que rodean la espiritualidad. El viaje interior se ha convertido en un mercado donde se encuentran todo tipo de máquinas y aparatos para ir más deprisa, sin esfuerzo, con garantías. Música, incienso, velas, gongs, viajes al desierto, seguir al gurú-charlatán por todo el mundo, etc.

Cada día es más frecuente encontrar personas que manifiestan haber aniquilado

su ego y ser seres iluminados. Generalmente son personas que han tenido una experiencia. Una experiencia momentánea de felicidad o trascendencia. Si profundizamos un poco encontramos que esa experiencia llegó después de una depresión o un trauma importante al que, evidentemente, se denomina “noche oscura del alma”. Esa experiencia se identifica con la experiencia suprema y última. Sin embargo, en la senda de la espiritualidad nunca se llega al final. Desgraciadamente, la fascinación que provocan este tipo de personas hace que muchos otros les sigan y contribuyan al desarrollo de gurús paranoicos que viven apegados y dependientes de su poder y de la adulación de los otros. Carisma y sabiduría son fáciles de confundir y acaban confundiendo al interesado y a sus seguidores. A nadie le interesa la persona paciente, humilde, modesta, compasiva, atenta, generosa, cuya única misión es vivir en el amor desinteresado y hacer lo que puede por los demás. Por eso es tan difícil reconocer a un verdadero místico, un sabio, un ser espiritual.

ESPIRITUALIDAD Y PERSONALIDAD

La espiritualidad parece ser, más bien, una superestructura que no se instala en el individuo hasta que tiene el convencimiento de que los placeres sensoriales y las relaciones convencionales no le harán salir del sufrimiento. Pero, esa superestructura, se sustenta en una estructura personal con rasgos psicológicos bien definidos que se resistirán a ser trascendidos y justificarán la elección de una vía (o de una actitud frente a la vía) que perpetúe la propia estructura.

Por ejemplo, el que vive en un estado de indiferencia elegirá la vía del desapego. Nada le resultará más fácil que relativizar todo. Sin embargo, los deprimidos tomarán la vía de la renuncia o de la aceptación de la pérdida, cronificando ese sentimiento pero elevándolo a la posición de condición espiritual. Los que se autodesprecian, desvalorizan o, simplemente, se odian, tenderán a la vía de la humildad. La “muerte del ego”, es una idea muy sugerente para los suicidas, y una justificación para las personas con un núcleo psicótico de la personalidad.

Existe mucha personalidad inestable, que no puede construir una familia, un perfil laboral o profesional, una identidad fiscal o una presencia social en la comunidad o municipio en que vive o, simplemente, que le molesta el éxito social y que adopta la vía del espíritu errante. Se siente libre cuando, en realidad, no puede comprometerse.

El que tiene miedo de los otros y desconfía de la vida se convertirá en eremita. Su verdadero objetivo es el aislamiento. Para él, el encierro es una elección espiritual. Al contrario, el predicador itinerante hablará de la apertura para huir de su claustrofobia.

Los que tienen tendencias dominadoras y orgullosas suelen conseguir puestos de responsabilidad en órdenes religiosas o grupos espirituales y acaban identificando su rasgo con el grupo para el que trabajan, sintiéndose heridos, por ejemplo, cuando se ataca a su grupo, cultivando así el fundamentalismo.

Encontramos personalidades delirantes

detrás de muchos libros pretendidamente espirituales. Conversaciones con dios, con los ángeles, con los espíritus, con los extraterrestres. Los que oyen voces, tienen apariciones, trances, fenómenos de posesión. En vez de escuchar a su inconsciente y elaborarlo internamente o con ayuda de alguien, lo propagan como intuiciones o premoniciones espirituales. Confunden la pulsión con el “maestro interior” y convierten en translación lo que necesitaría sublimación.

DOS CALLEJONES QUE CONDUCEN AL VACIO

La acedia es una pérdida de motivación, una desafección, que reconocemos en muchos buscadores que, después de grandes esfuerzos sirviendo a los demás e introspeccionando con ahínco, caen en las garras de la indiferencia. Acedia es el nombre antiguo para la inestabilidad psíquica y espiritual que marca el estado depresivo, es abandonarse a la depresión, una especie de dimisión, de rechazo a seguir esforzándose. Aburrimento, disgusto, laxitud, imposibilidad de mantener la atención, rechazo a la situación actual, así se ha definido la depresión. Si a eso le añadimos la inquietud, la ansiedad o la angustia, el cuadro está completo. En un marco espiritual, tristeza, acedia, depresión, son considerados tentaciones.

El ascetismo, como práctica espiritual sana, es un proceso experimental que usa la no evitación del displacer para comprender el sufrimiento. Cuando se ciñe a esto, nos hace más humanos, eleva el nivel de satisfacción con la vida y rompe barreras en los niveles más profundos de nuestra mente. Cuando no se practica con esta

perspectiva degenera en algo patológico: el extremismo, que puede dañar el cuerpo y hacer más frágil la capacidad de concentración de la mente; el machismo espiritual, por llamarlo así, que busca alcanzar los niveles máximos de capacidad de soportar dolor; y el masoquismo espiritual, en el que hay una exposición al dolor provocada por el convencimiento de que uno es merecedor del sufrimiento. La satisfacción se deriva, entonces, de cumplir con el impulso de proporcionarse dolor a sí mismo.

La práctica ascética, tiene, como cualquier otro sistema disciplinario, un revés que la convierte en doblemente peligrosa. El que la practica puede darse a un tipo de complacencia dolorosa. El dolor se convierte en la prueba de amor. No se abandona la posición de merecedor de castigo y la buena idea de olvidar el ego se transforma en no poder pensar en otra cosa que en un cuerpo martirizado. En el hinduismo, por ejemplo, se puede encontrar, también, la diferencia entre el tapâsvin o asceta que vuelve su agresividad contra él mismo, y el jîvan multa o liberado en vida, que consigue el esfuerzo sin esfuerzo.

El vacío depresivo y el deseo de vacío son ideas muy sugerentes para justificar el nihilismo y el relativismo occidental. Sin embargo, el vacío es la más angustiosa de las experiencias humanas mientras que la Vacuidad es la plenitud de la que surgen todas las formas.

LA ESPIRITUALIDAD ES ENTREGA NO CONQUISTA

La confianza en la vida o fe va desplegándose desde una forma fija en la que el deseo se impone a la realidad (el deseo de ser como Dios o de que Dios sea

para mí), hacia una confianza profunda en que las cosas son como tienen que ser independientemente de mi posición personal en ese ordenamiento de la realidad, desde el fundamentalismo a la ecuanimidad, desde una forma de omnipotencia encubierta a una entrega sin condiciones.

Meditando de pie

“El cuerpo del líder tiene cuatro miembros: iluminación y virtud, discurso y acción, compasión y justicia, respeto y ley.”

(T. Cleary. El arte del liderazgo. Lecciones zen sobre el arte de dirigir.)

INTRODUCCIÓN

En las tradiciones meditativas se ha utilizado la postura de pie y el ritmo de la quietud para cultivar el poder personal. La meditación de pie se utiliza en las artes marciales y en las prácticas

espirituales para reforzar y armonizar los tres poderes universales de la presencia, la comunicación y la posición. El poder es lo que caracteriza al guerrero, al líder, al aventurero y al explorador. En la sociedad occidental contemporánea ser un líder, en cualquier ámbito, implica desarrollar el guerrero interno.

El poder de la presencia indica que somos capaces de expresar las cuatro inteligencias: física, emocional, intelectual y espiritual. La comunicación eficaz implica que el contenido, el momento y el contexto están sincronizados. El guerrero "toma postura" e informa a los demás de dónde está y qué defiende. Un verdadero guerrero sabe expresar honor y respeto, establece límites y hace lo que dice.

El guerrero es consciente de las causas y efectos de las acciones que emprende. Esto supone no autoengañarse ni ser autoindulgente, es decir, ser responsable y disciplinado. Disciplina y responsabilidad son las armas del guerrero para conseguir el equilibrio entre estructura y función. Un exceso de estructura o forma lleva a la rigidez y un exceso de función al desorden y al caos. El sendero del guerrero es respetar y proteger la estructura y la función de la Madre Naturaleza.

El desafío del guerrero es el uso justo del poder. Cuando nos expresamos plenamente decimos que nos sentimos poderosos. Cuando demostramos nuestro poder nos liberamos de las actitudes que nos empequeñecen y no dejamos que los demás nos impongan sus

opiniones sobre lo que debemos o podemos hacer o no hacer.

Las sociedades orientales honran el uso justo del poder por medio de las artes marciales y el cultivo del poder derivado de la fuerza vital. Así, en la tradición china se ha llamado Zhanzhuang (postura de meditación estática en pie, postura universal, postura del poste o postura del pilar,) al ejercicio fundamental del Arte Marcial de la Mente (Yiquan).

Para el adiestramiento del Yi (mente o intención) es necesario el dominio del Qi (fuerza o energía vital) y este sólo es posible mediante la práctica de la quietud.

La parte más básica del sistema nervioso de los mamíferos, la médula espinal, condiciona los reflejos posturales más elementales. En los mamíferos, presionando las plantas de los pies se activan los reflejos posturales espinales que controlan y fortalecen las piernas y la columna para proporcionar la estructura mínima necesaria para mantenerse en pie.

En el nivel superior de integración nerviosa el cerebro coordina la información de los canales semicirculares del oído interno (gravedad y equilibrio) con las posturas reflejas de la médula espinal.

En todos los mamíferos estos mecanismos operan instintiva y automáticamente. En el ser humano también, a pesar de que la postura bípeda obliga a una parte muy grande de nuestro cerebro a ocuparse de mantener la estabilidad y el equilibrio. La meditación trae a la conciencia estos profundos reflejos. De hecho, correlacionando los datos cinéticos y

propioceptivos, la estabilidad y el equilibrio se pueden refinar mucho.

1.- FUERZA, PRESENCIA Y ESTRUCTURA

Sentimos el cuerpo troceado, desmembrado, por partes. Nos resulta difícil cerrar los ojos y sentir el cuerpo de una vez, como un todo y, sin embargo, lo que sentimos del cuerpo es el soporte de la identidad.

La imagen interna o interiorizada de nuestro cuerpo, la imagen mental de nuestro organismo es el “endocepto”, el “cuerpo sentido” de Gendlin (Focusing). Es el primer concepto y el que inaugura el mundo interno de la persona. Las sensaciones, emociones y pensamientos surgen del impacto del mundo exterior en esa estructura que llamamos Yo.

El Yo, tanto en su vertiente externa, el objeto cuerpo y todo lo que denomino “mi”, como en su faceta interna, el sujeto, las cualidades que “soy”, se tensa y se contrae como consecuencia de las experiencias por las que pasa a lo largo de la vida.

El trabajo de relajación nos ha demostrado que existen tensiones superficiales de origen físico y tensiones profundas de origen psíquico (también puede haber heridas físicas graves que hayan dejado zonas insensibles).

Las zonas desenergetizadas o insensibilizadas se convierten en dolorosas cuando las intentamos movilizar o sentir y, es por ello, que se dejan de lado, fuera del circuito propioceptivo, del esquema corporal. La conciencia las evita, las

rodea. Hemos aprendido a negociar con ellas, al principio porque no había otra solución, después por hábito, evitando el esfuerzo de rehacer el esquema global, el circuito completo, por debilidad, por pereza, porque hay tantas cosas que hacer en la vida. Nos hemos habituado a vivir con esas heridas, sin cerrarlas.

Cuando nos relajamos tumbados, paradójicamente, no hay forma de conseguir una total relajación física. Lo que hacemos es recrear el circuito habitual pero sin tensión superficial, "sintiendo", "relajando" o "vaciando de tensión" las zonas sanas del cuerpo.

Para poder relajarnos profundamente y con todo nuestro ser, incluidas las partes olvidadas y rechazadas necesitamos una posición en la que estemos obligados a notar, a darnos cuenta, a tomar conciencia, de la menor tensión anormal o parásita, el menor bloqueo físico o psíquico del cuerpo. Dicho de otra forma: para estar verdadera y totalmente relajados es necesario que sea absolutamente inevitable.

No cabe duda de que la posición de pie es la más incómoda. La meditación de pie es el ejercicio más antipático que existe, pero si lo que buscamos es desbloquear, sentir y enraizar el cuerpo, es la mejor manera de hacerlo.

Mantener prolongadamente la posición de pie supone que todo el cuerpo tiene que colaborar para acercarse al equilibrio más perfecto con el menor esfuerzo. La búsqueda del menor esfuerzo es la investigación fundamental sobre la fuerza. El equilibrio requiere de la recuperación de todas las zonas insensibles e inconscientes para

conseguir la “imagen corporal” más consciente posible. La conciencia, que es la energía aplicada al momento presente, va a atravesarlas y eso va a provocar reacciones, como temblores, dolores, dudas, recuerdos, que son nuestra forma de defendernos de lo que nos desagrada. La actualización de los contenidos que esconde la defensa nos sirve para limpiar, purificar, purgar, los olvidos y rechazos, y para sentirnos más plenos y poderosamente instalados en el momento presente.

Al sentir el cuerpo de una vez se incrementa la sensación de presencia y seguridad. Sentimos la fuerza que nos sostiene recorriendo el cuerpo, sentimos que somos “alguien”, una estructura identitaria sobre la que basar nuestra acción en el mundo.

2.- EL CENTRO, EL EJE Y LOS TRES RESORTES

La meditación de pie cultiva la toma de conciencia del enraizamiento y la verticalidad del cuerpo humano. La posición erguida libera las extremidades superiores para agarrar y manipular, lo que favorece la evolución del cerebro. Sin embargo el bipedismo convierte el equilibrio en un asunto mucho más complicado que para el resto de nuestros parientes animales. La meditación de pie se ocupa del cultivo sistemático de la intensificación y el control de nuestro sentido del equilibrio cinético.

El cuerpo humano tiene un punto central que es el centro de gravedad. En un organismo sano y equilibrado, el centro está ligeramente por debajo del ombligo y justo

por encima del sacro. El feto humano y el del resto de los animales se despliega hacia arriba y hacia abajo desde el centro. Es ahí donde se realiza la integración (o desconexión) entre las mitades superior e inferior del torso. Es el punto de los mayores defectos estructurales de la columna y origen del mayor número de aberraciones posturales.

El otro factor que determina la óptima estabilidad del cuerpo humano es la correcta alineación del eje vertical respecto de la gravedad y la superficie de la tierra. La forma del cuerpo es flexible y tiene una estructura interna formada por la columna y su musculatura asociada. La columna tiene cuatro curvas: sacro, lumbar, dorsal y cervical. La lumbar y la cervical son las más flexibles y, por tanto, las que más tienden a contraerse e inmovilizarse en las habituales posturas incorrectas. En una postura ideal, las cuatro curvas se combinan para distribuir de forma óptima el peso del torso alrededor del eje vertical y con relación a la gravedad. Para ello es necesario realinear la columna y reprogramar la musculatura asociada para alcanzar la óptima integridad estructural, verticalidad, flexibilidad y fuerza.

PRACTICA: CONSTRUYENDO LA POSTURA

En la meditación de pie es muy importante dedicar un tiempo al principio a cultivar la conciencia interna del punto central como clave para la integración de lo de arriba con lo de abajo. (10 min.)

La parte alta y baja de la columna se reintegran mediante la alineación de los

extremos superior e inferior de la columna con la línea central. La alineación implica ir de la convexidad a la concavidad usando la oscilación de la pelvis para llevar el cóccix adelante y arriba, hundiendo el mentón, llevando atrás las orejas y empujando hacia arriba la coronilla. (5 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (15 min.)

El cuerpo suele reaccionar a la meditación de pie con rebeldía y violencia. Cuando la musculatura no está suficientemente fuerte y desarrollada se producen temblores musculares involuntarios y sacudidas violentas de todo el cuerpo, los sofocos y mareos son también frecuentes. Aunque se fortalezca la musculatura, los temblores pueden continuar si tienen relación con contenidos psicológicos. Recuerdos, traumas, miedo, ira y otras reacciones pueden aflorar durante los temblores. Corresponden al proceso de disolución de bloqueos miofasciales específicos, de lo que W. Reich denominaba la "coraza del cuerpo". Este necesario proceso de resolver viejos traumas, bloqueos y contradicciones, abre los caminos energéticos y reintegra las partes "escindidas" del cuerpo.

La práctica de pie nos enseña que:

Primero: La fuerza, en sentido integral, se adquiere a través de la integración de los tres resortes: la base (piernas), la línea central (torso) y la esfera (brazos).

Segundo; Aprender a relajarse y a

enraizarse adecuadamente le proporciona al cuerpo la fuerza, y a esta, su cualidad explosiva.

Tercero; La fuerza depende de la alternancia tensión/relajación que es el pulso primario de la propia vida.

Cuarto: Dominar el pulso de la vida es comprender experimentalmente que la fuerza se produce desde la relajación y la relajación forma parte del uso de la fuerza.

3.- ENRAIZAR LA BASE PARA INTEGRAR LOS TRES RESORTES

Desde un punto de vista mecánico y anatómico la práctica de la meditación de pie prepara los tres resortes para una acción unificada dirigida por la intención (Yi).

La estabilidad del eje o línea central depende de la base que lo soporta. La base conecta el centro de gravedad del organismo con el centro de gravedad de la Tierra. Para controlar los movimientos en el espacio exterior debemos actuar desde el centro de gravedad. Por tanto, el movimiento humano en la Tierra comienza con el enraizamiento.

En la meditación de pie, la posición de pies y piernas, resorte base, proporciona la estructura con la estabilidad óptima para enraizar la línea central. Es conveniente imaginar que se tiene un balón entre las rodillas que se expande hacia el exterior llevando el peso a la parte externa de los pies. La tensión isométrica

así creada en las piernas estabiliza la base a partir de la cual la línea central y el torso pueden operar.

El resorte del tronco se activa cuando las partes alta y baja de la columna se reintegran mediante la alineación de los extremos superior e inferior de la columna con la línea central.

Con relación al tercer resorte, la cintura escapular y los brazos (la esfera), su función es proporcionar equilibrio, como en el caso del funambulista y aumentar la capacidad de recuperación de la estabilidad cuando resulte necesario. Los hombros deben estar relajados, bajos y redondos. Los brazos no deben tocar el tronco. Los codos ni rectos ni demasiado doblados. Las puntas de los dedos estiradas.

La experiencia de la práctica de la meditación de pie pone de manifiesto tres posibles movimientos elementales de la línea central:

- 1.- Movimiento vertical: La polaridad arriba-abajo de la estructura da origen a la capacidad de bajar y levantar la línea central.
- 2.- Movimiento horizontal: La polaridad delante-detrás permite adelantar o atrasar la línea central cambiando la base de un pie al otro al caminar.
- 3.- Movimiento rotacional: La polaridad izquierda-derecha permite la rotación de la línea central en sentido horario o antihorario.

En la postura de meditación de pie la línea central se coloca en el medio del espectro

definido por las tres polaridades. Las tres articulaciones principales de la base: tobillos, rodillas y caderas interaccionan en los tres tipos de movimiento. No obstante, cada una de las articulaciones es primordial para uno de los movimientos. Así, las rodillas son básicas en subir y bajar, los tobillos en la transferencia del peso hacia delante y hacia atrás, y las caderas en el movimiento de rotación alrededor de la línea central.

La práctica de la meditación de pie aumenta la conciencia de los mecanismos implicados en estas relaciones funcionales refinándolos y proporcionando un exquisito control sobre los movimientos corporales.

PRACTICA: LOS GUERREROS DE LA QUIETUD

El objetivo de la meditación de pie es mantener el cuerpo recto y la mente libre de distracción, el tono adecuado y la respiración sin esfuerzo. Al hacerlo así se adiestran músculos, huesos y sistema nervioso. Lo fundamental es concentrar la mente en percibir movimiento y quietud en el interior del cuerpo.

Mantener la cabeza y la zona lumbar rectas. Las puntas de los dedos de pies y manos ligeramente estirados, la lengua tocando el paladar y cada poro del cuerpo ligeramente abierto.

La función del resorte de base es iniciar e impulsar el movimiento de la línea central y el torso a través del espacio tridimensional. La práctica consiste en preparar la base para el movimiento:

1.- Movimiento vertical: Investigar la polaridad arriba-abajo mediante la toma de conciencia de la tensión-relajación de las rodillas.

En la inhalación se eleva la línea central estirando las rodillas. En la expiración desciende la línea central flexionando las rodillas. Se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

2.- Movimiento horizontal: Investigar el movimiento horizontal que permite el desplazamiento delante-detrás alternando el peso del cuerpo de un pié al otro tomando conciencia de la tensión-relajación de los tobillos. El centro de gravedad se desplaza horizontalmente, sin subir ni bajar. Se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

3.- Movimiento rotacional: Investigar la polaridad izquierda-derecha rotando hacia un lado y hacia el otro. Aunque el peso del cuerpo se reparte entre las dos piernas desde la confluencia de la 5ª lumbar y la 1ª sacra, la rotación se realiza desde el mingmen (punto situado entre la segunda y la tercera lumbar). Se inicia y se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (15 min.)

4.- MEDITACION DE PIE Y SALUD INTEGRAL

Mientras practicamos la postura de pie examinamos, consciente e inconscientemente a la vez, el funcionamiento de articulaciones, ligamentos y músculos. Experimentamos su doble uso: tensión y relajación. Tenemos la sensación de que tensión y relajación son relativas y coexisten. En otras palabras, que cada articulación tiene solidez y no la tiene, tiene tensión y tiene relajación. Meditar de pie transforma lo débil en fuerte y convierte la torpeza en agilidad.

Cuando practicamos la meditación de pie no sólo aumenta la fuerza física sino que también se despiertan los procesos de sanación dentro del cuerpo, permitiéndole que se cure a sí mismo de toda clase de enfermedades.

La mayoría de ejercicios atléticos tienden a ser hiperactivos y, hasta cierto punto, perjudiciales para la salud. Cuando una persona hace mucho ejercicio el ritmo cardiaco se acelera y jadea al respirar hasta el punto en que tiene que parar para que corazón y respiración se normalicen. Al terminar, la persona experimentará fatiga.

Cuando se practica la inmovilidad en pie, el cuerpo también se cansará pero ni el pulso ni la respiración se acelerarán, al contrario la respiración será más completa y profunda, y la circulación más regular.

En comparación con los ejercicios atléticos en los que el corazón trabaja demasiado y la respiración responde con un esfuerzo excesivo, el equilibrio físico se

caracteriza porque cada parte del cuerpo contribuye al funcionamiento general.

Lo más importante es evitar el esfuerzo mental o físico. Al usar fuerza física la energía (Qi) se congestiona. Cuando la energía está bloqueada, la intención (Yi) se estanca. Y cuando la intención se estanca, el espíritu o (Shen), se dispersa.

Resulta útil discernir tres actitudes básicas a observar durante la meditación de pie. En la primera, no se consigue conectar de manera continua o estable con el centro. El individuo pierde el centro y tiende a fusionarse con la idea, sentimiento o persona con la que entra en relación. La segunda se caracteriza por armar toda una serie de tensiones superficiales como defensa ante la relación. Esto provoca una sensación de lejanía respecto al mundo y un movimiento mecánico y poco espontáneo. La última actitud es incapaz de sintonizar con la presencia de lo otro y permanece ensimismada, vuelta hacia dentro. El individuo no puede ponerse en el lugar del otro y su única referencia son los deseos y aversiones propios.

En el primer caso existe una debilidad estructural, física y energética, una falta de enraizamiento y de contacto con el interior de sí mismo y con la tierra. En el segundo, un déficit psíquico, una desorientación básica que impide tanto el compromiso como la relajación profundas. En el tercero, la imposibilidad del reconocimiento del otro, de saberse individuo en relación, la incapacidad de abrirse a otros puntos de vista, otras vibraciones, otras realidades, en definitiva, la falta de sintonía

espiritual.

PRACTICA: EN BUSCA DE LA FLUIDEZ DE LA EXPERIENCIA

Si el centro y el eje vertical han sido el objeto de la primera práctica, y el asentamiento de la base el de la segunda, nuestra tercera práctica está consagrada al uso de la cintura escapular y los brazos para el equilibrio integral del ser.

Expande la zona lumbar, mete la pelvis, levanta las rodillas y hunde el cóccix, así el cuerpo se planta firmemente en el suelo, se estabiliza y mantiene el centro. Para que se estiren los ligamentos que sostiene y dan forma al cuerpo debes estirar el cuello, las muñecas y los tobillos. Al hacer esto, todos los ligamentos del cuerpo se estiran.

Comenzamos con una práctica de crear, identificar y cultivar el centro. Las manos pueden estar posadas sobre el vientre, derecha sobre izquierda para los hombres, izquierda sobre derecha para las mujeres. También pueden mantenerse a una cierta distancia de la zona donde sentimos el Hara, abiertas y con los dedos estirados. Con cada expiración llevamos la atención hacia esa zona, cargando el depósito de la energía vital. Cada vez que aparece alguna "interferencia" se observa y, suavemente, se devuelve la atención al proceso de conectar y cultivar el centro vital. El centro se nos puede aparecer algo por encima o algo por debajo del ombligo, más próximo de la zona frontal o de la columna vertebral, y más escorado hacia la izquierda o hacia la derecha. Mediante la

profundización de la expiración (no mediante la imaginación o la voluntad), vamos bajando y centrando el Hara y haciendo que la energía vital o física se recargue gracias a la conexión con el centro de la Tierra. (10 min.)

A continuación, levantamos las manos hasta la zona del pecho y el corazón. También se puede hacer con las manos juntas como en el gesto de rezar. La respiración realiza un doble circuito de activación de todo el organismo. Inspiración hacia el corazón, expiración desde el corazón hacia la punta de los dedos de las manos. De ahí, inspiración hacia la cara y expiración hacia la planta de los pies. De nuevo se lleva la inspiración hacia el corazón y se continua toda la serie durante todo el ejercicio. La "coraza caracterológica" (tensiones superficiales) va cediendo. Observamos sistemáticamente todas las "interferencias" que se van produciendo anotándolas mentalmente antes de devolver la atención al proceso respiratorio (6 min.).

Una vez terminada esta parte, se levantan las manos hasta la altura de la frente o se abren hacia arriba, hacia el cielo. La respiración va ahora desde dentro hacia fuera. En la inspiración llenamos el centro y en la expiración vaciamos, proyectamos hacia fuera por todos los poros del cuerpo. La inspiración concentra y la expiración suelta. La atención continua en la expiración provocará el cambio de actitud. La persona sintoniza con el mundo exterior y se abre a una relación en la que ya no sólo recibe sino que aprende a dar. Nos mantenemos atentos a los acontecimientos externos e internos que se producen durante

el proceso. (4 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (20 min.)

5.- LA EXPERIENCIA DE LA RELAJACIÓN

La práctica correcta y sistemática de la meditación de pie conduce a la experiencia de SONG, generalmente traducido como el estado de relajación o el acto de relajarse. SONG implica un estado de quietud con un elevado nivel de alerta y disposición para la acción, muy parecido al de un gato a punto de saltar.

Como hemos experimentado, el cuerpo reacciona ante la postura y la quietud sostenida con sacudidas, temblores, pequeños mareos, sofocos, etc. Cuando las resistencias ceden a la tendencia natural de lograr la estructura más eficiente con el menor esfuerzo, todas las tensiones residuales se relajan y se liberan en un prolongado e involuntario suspiro.

Con el suspiro las caderas se aflojan y el torso baja, el cóccix se hunde y la pelvis oscila adelante y arriba, la curva lumbar desaparece mientras la columna se estira y alinea. Al mismo tiempo, el peso se hunde a través de las piernas hasta los pies y el torso se enraíza en el suelo. La musculatura de brazos y parte superior del cuerpo también se relaja y se expande natural y homogéneamente en todas direcciones. Estos pequeños movimientos son las manifestaciones físicas de la adaptación del cuerpo a la unidad de fuerza

y estructura.

Mediante la comprensión experimental de la relación entre la inhalación-exhalación del ciclo respiratorio y la polaridad tensión-relajación, se empieza a percibir el ciclo fundamental de carga-descarga que mueve la vida. La exhalación está asociada a la relajación y a la descarga, y la inhalación con la carga y la tensión. Esta última se manifiesta en ritmos respiratorios disfuncionales y en patrones posturales incorrectos.

Como describió Reich y otros la característica fundamental de la vida es el ciclo vibratorio de carga y descarga energéticas. Esto puede observarse en su forma más pura y primitiva en la estructura esférica de una célula. Los movimientos plasmáticos desde el centro del cuerpo celular hacia la periferia y a la inversa se producen con un pulso rítmico de contracción y expansión, de carga y descarga o de tensión (acumulación) y relajación (liberación) de energía.

El SONG se origina en el punto central o wuji, centro de gravedad y biológico situado en el abdomen a igual distancia del dantien en la parte frontal y el mingmen en la espalda. Trabajando con la respiración como pulsación primaria se puede cultivar el flujo de energía desde la periferia hacia el centro al inhalar y desde el centro hacia la periferia al exhalar.

En un ciclo respiratorio natural una columna naturalmente fuerte y flexible funciona así: en la inhalación (carga) los extremos de la columna se arquean un poco hacia atrás creando una curva convexa en el dorso, con la cabeza ligeramente inclinada

atrás y arriba, y el coxis y las nalgas también sobresaliendo hacia atrás. En la exhalación (descarga), la pelvis y el cóccix se meten adelante y arriba, la cabeza se inclina un poco hacia delante y la barbilla se mete ligeramente hacia dentro. Las dos acciones se combinan para enderezar y estirar la alineación vertical de la columna. El énfasis debe llevarse a la función integradora de la exhalación. En cada espiración se debe exagerar el empuje y la inclinación de la pelvis y la barbilla, como aproximando cóccix y barbilla. En la inhalación no se pone ninguna intención, dejando que cabeza y cóccix se muevan naturalmente, oscilando ligeramente hacia atrás.

Cuando, como consecuencia de la práctica, la expansión elástica del organismo provoque la integración de los tres resortes, se puede empezar a trabajar en el uso consciente de la tensión en la fase de relajación, llenando el cuerpo de tensión durante la exhalación. De la misma manera, se puede utilizar la relajación consciente durante la inhalación vaciando el cuerpo de tensión durante la inspiración. Este uso de la tensión en la relajación y de la relajación en la tensión es lo que permite integrar fuerza y elasticidad. (Esta práctica avanzada es sólo recomendable cuando podamos sostener la posición de pie durante, al menos, 40 minutos, sin sentir dolores ni tensiones que impidan la atención al proceso)

PRACTICA: EL LOTO

Se construye la postura y se van rehaciendo los pasos dados en las prácticas

anteriores: el centro, el eje, los tobillos, las rodillas y el punto de rotación (entre la 2ª y 3ª lumbar). Se equilibra energéticamente con la posición que se escoja para los brazos.

Una vez realizado este repaso, el practicante comienza a identificarse con un loto: los pies y las piernas como raíces hundidas en el lodo alimentándose de la energía telúrica; el tronco (tallo) vertical pero libre de rigidez y tensión; los brazos (pericarpio) dando estabilidad a la cabeza y coherencia a los tres resortes; en lo alto de la cabeza la flor de loto abierta al mundo celestial. (30 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (30 min.)

Por Fernando Rodríguez

Boomeritis

El narcisismo incrustado en la generación que quiso salvar el mundo

Boomeritis es el título del último libro de Ken Wilber. El autor ha querido darle al texto la forma de una novela. Es la primera novela de Wilber, aunque no el único libro

en el que adopta formatos diferentes al ensayo. “Gracia y coraje” fue su primera incursión en géneros literarios más personales. El “Diario”, pese a su carácter ensayístico, fue una excelente ocasión para volver a acercarnos a un discurso más biográfico. Boomeritis, que estaba destinado a ser una crítica del postmodernismo y su influencia en la vida académica, acabó adoptando este curioso formato. Al parecer, el texto académico resultaba excesivamente aburrido. Según el propio Wilber era un texto crítico y negativo que no aportaba puntos de salida, por lo que decidió reconvertirlo en una novela que escenificase los problemas que la mala comprensión del postmodernismo está provocando entre los miembros de la sociedad.

DINAMICA ESPIRAL

La Primera Parte del libro está consagrada a introducir al lector en el punto de vista integral. Para ello utiliza “Dinámica Espiral”, que es una elaboración del “sistema de valores” propuesto por Clare W. Graves (1914-1986), presentado en 1996 por Don Beck y Christopher Cowan en el libro “Spiral Dynamics: Mastering, Values, Leadership & Change” (1996). En 2002, el acercamiento entre Beck y Wilber propició una rápida expansión del modelo y su reconversión teórica como SDi (Dinámica Espiral Integral), pasando a considerarse una herramienta del Instituto Integral.

Wilber ya ha presentado en otros de sus libros la “Dinámica Espiral” y no vamos a exponer aquí el sofisticado y práctico

sistema de análisis socio-cultural puesto a punto por Beck y Cowan. Valga como introducción una frase de Graves: "El psiquismo del ser humano atraviesa un proceso de desarrollo emergente y espiralado que se ve jalonado por la progresiva subordinación de las conductas más rudimentarias e infraordenadas a nuevas conductas supraordenadas, al tiempo que van transformándose los problemas existenciales que le aquejan. Cada uno de los estadios, olas o niveles de la existencia sucesivos constituye así un estado que la persona atraviesa en su camino hacia otros estados del ser. Cuando el ser humano se halla centrado en un determinado estado de la existencia, es decir, cuando el centro de gravedad del yo gira en torno a un determinado nivel de conciencia, todo su mundo psicológico, es decir, sus sentimientos, motivaciones, ética, valores, sistema de creencias, visión acerca de la salud y de la enfermedad mental, así como el modo más adecuado de tratarla, sus concepciones y preferencias en torno a la gestión empresarial, la educación, la economía y la política, asume también el aspecto de ese estado."

(C. Graves: "Summary Statement: The Emergent, Cyclical, Double-helix Model of the Adult Human Biopsychosocial Systems", Boston, 1981)

La Dinámica Espiral se presenta, por tanto, como una descripción topográfica en ocho niveles de la evolución de las mentalidades (beige, púrpura, rojo, azul, naranja, verde, amarillo, turquesa). No es tanto una tipología, que clasifica por cualidades, sino una topografía, que ordena

profundidades. No es algo mecánico sino un diagrama de flujos de pensamiento y sistemas de valores que avanzan por oleadas que chocan y se confunden en el proceso de ser y vivir en el mundo.

Como ya hemos dicho, la Dinámica Espiral se ha convertido en una herramienta integral. La principal aportación del punto de vista integral wilberiano a la espiral es el famoso AQ/AL (todos los cuadrantes todos los niveles). De hecho, Wilber ha reconocido que en Boomeritis se presenta la espiral como un simple modelo escalera (Wilber II) porque una novela “no puede llevar más peso”. SDi es, en la actualidad, una adaptación 4Q/8L que está siendo utilizada en diferentes grupos humanos: grupos religiosos, sistemas escolares, industrias de todo tipo, etc.

La ventaja de un modelo como SDi reside en la posibilidad que se le ofrece al lector de ver el mundo desde una atalaya. Aunque sólo sea desde un punto de vista intelectual el lector puede observar y comprender las dinámicas y conflictos que le habitan y le rodean. Comprender la espiral no da acceso directo a la conciencia de segundo grado amarilla. Seguiremos actuando, según las circunstancias y las necesidades, desde cualquiera de los niveles, pero, si somos honestos y nuestro funcionamiento cognitivo no está muy dañado, tendremos una herramienta de enorme valor para comprender nuestra situación y la del mundo en que vivimos.

BOOMERITIS

Con la mayoría de la población en azul (40%), la mayor parte del poder en naranja (50%) y la tendencia creciente a la visibilidad social del verde, los problemas evolutivos se centran en las dificultades en el avance del meme verde y las crisis de transformación de miembros y colectivos de azul y naranja. Dado que todas las perspectivas de primer grado (desde beige a verde) son incapaces de reconocerse entre sí, los problemas fundamentales vienen dados por la incomprensión de los aspectos negativos que necesariamente acompañan cada una de las posiciones. En concreto, la defensa enconada que cada uno de los memes de primer grado establece frente a los otros, como si fueran posiciones alternativas en vez de responder a una lógica jerárquica puede ser una de las causas de la mayoría de las guerras y marginaciones del mundo contemporáneo. Pues bien, Wilber dedica la segunda parte del libro a exponer los argumentos de lo que considera el principal problema actual de la espiral, Boomeritis.

Dejemos que sea el propio Wilber el que defina Boomeritis: "Boomeritis es una versión patológica del meme verde, en concreto, el verde infectado con el rojo. Es decir, la ola principal de desarrollo después de la egoico-racional (o naranja) es la postformal y pluralista (verde). Los muchos aspectos positivos de verde incluyen multiculturalismo, movimientos a favor de la diversidad, conocimiento ecológico, y derechos civiles, contribuciones extraordinariamente positivas. Pero, cada ola de desarrollo tiene su lado negativo o sombra. El lado positivo de verde es su esfuerzo por tratar todos los puntos de vista justamente, y no marginar o excluir

ninguno de ellos. El lado negativo es un pluralismo de tierra chata que empieza diciendo que todas las perspectivas deben tratarse con justicia y acaba diciendo que todas las perspectivas deben tratarse igual. Este pluralismo de tierra chata borra toda profundidad, nada es más profundo, superior, más ancho, más íntegro, más compasivo, más afectuoso, o más amoroso. Todo es meramente lo mismo, en las superficies monocromáticas de la tierra chata postmodernista. El ambiente del postmodernismo es, por consiguiente, la ironía interminable. Al decir una cosa, se quiere decir otra, pero bajo ninguna circunstancia se puede albergar una convicción" (Entrevista de Shambhala a Ken Wilber en el momento de la publicación de Boomeritis).

Los Boomers introdujeron este pluralismo chato o plano, pero las generaciones más jóvenes-los Holgazanes-X y los Milenarios-Y-crecieron bajo su influencia. Los X (nacidos entre 1960-80) lo manejaron adoptando una actitud más desganada que los Boomer. Al fin y al cabo, si no vale la pena creer en nada, entonces ¿por qué trabajar para algo? Y los Y (nacidos entre 1980 y 2000) tienden a no asumir ningún punto de vista. El comentario que más a menudo se oye actualmente a profesores de universidad es que es imposible conseguir que estos chavales se involucren en ninguna discusión sobre los méritos de un punto de vista particular, porque se supone que todo los puntos de vista son lo mismo. Lo irónico del caso es que esos mismos profesores (Boomers) son los que enseñaron el pluralismo chato para impulsar la agenda izquierdista y acabar con la opresión social-que es enorme. Pero, ese pluralismo

no es la manera de acabar con la opresión, sino de consolidarla, porque la noción de que todas las perspectivas son iguales hace que sea imposible criticar cuestiones sociales (por muy injustas que sean), porque se supone que ninguna perspectiva es superior a otra. En lugar de producir una generación de activistas políticos, los Boomers produjeron una generación de inactivos sociales, que carecen de cualquier clase de sentido crítico respecto a cómo llevar adelante una agenda verdaderamente progresista –porque eso implicaría elaborar una serie de juicios y de jerarquías de valores y de perspectivas–que es lo que el pluralismo chato impide.

Si tuviésemos que definir Boomeritis en términos psicológicos podríamos decir que se trata de un punto de vista cultural postmoderno que implica un elevado desarrollo cognitivo insertado en una estructura emocional pobremente desarrollada. En otras palabras, el meme verde hace una regresión al rojo como única manera de defenderse frente al meme azul y al meme naranja. El rojo, recordémoslo, es un punto de vista fuertemente individualista y etnocéntrico. El verde, a falta de mejores razones, defiende su “libertad individual” de lo que considera autoritario o jerárquico (azul y naranja) mediante una actitud típicamente roja, impulsiva y narcisista, que se resume en ¡A mí nadie me dice lo que tengo que hacer!.

De alguna manera, los verdes pretenden hacer valer su punto de vista, igualitarista, pluralista tolerante y mundicéntrico recurriendo al poder (rojo), lo que les hace muy poco creíbles. Es una

estrategia que ya hemos visto en otros movimientos “liberadores” o “vanguardistas” a lo largo de la historia. Conquistemos el poder e impongamos nuestras ideas que son las únicas que pueden salvar el mundo. Esta actitud representa muy bien la contradicción inconsciente del postmodernismo mal metabolizado que dice: “Todas las verdades son relativas menos esta”. Algo así como, todos los puntos de vista son igualmente respetables, no hay un punto de vista mejor que otro, por lo que no queda más remedio que ser fuerte y poderoso para que mi punto de vista destaque sobre los demás. En definitiva, sólo queda la guerra como única manera de dirimir las diferencias y establecer un orden.

NARCISISMO

La cuestión que me parece más relevante del texto es que la inmadurez emocional, en forma de narcisismo, es la causa de ese enorme bloqueo que impide que la generación que a dado el paso hacia la comunidad mundicéntrica y el respeto universal encuentre la salida hacia la conciencia de segundo grado y, en consecuencia, hacia la paz mundial.

La asignatura pendiente parece ser por tanto la salud emocional. Mientras la humanidad se sigue gastando ingentes cantidades de dinero en ofrecer una educación tecnológica que se supone va a hacernos mucho más felices, la felicidad, que es un “telos” emocional, sigue sin ocupar ningún espacio entre los programas educativos y las reivindicaciones político-sociales. En todo caso, la felicidad se

relaciona con lo único que alcanza a ver el “mundo chato”: la riqueza en vez de la sabiduría, la fama en vez de la dignidad, el éxito en vez del respeto a uno mismo, la imagen en vez de la autenticidad, la juventud en vez de la madurez, la limosna en vez de la compasión, la descarga sexual en vez de la relación afectiva, etc, etc, etc. Todo ello apunta a un tipo de sociedad narcisista con muchas dificultades para reconocer al prójimo, más interesada en el nivel de vida que en la calidad de vida y poco dispuesta a limitar su nivel de confort material aunque ello ponga en peligro el equilibrio de la Biosfera. Estas características reflejan la mentalidad de las sociedades económicamente desarrolladas que, en principio, son la vanguardia de la humanidad. Los habitantes de este tipo de sociedades deberíamos de saber que la satisfacción de las necesidades primarias: techo, vestido, alimentos, salud fisiológica, cultura, es condición “sine qua non” para el desarrollo del respeto humano y la armonía emocional. O sea, que el narcisismo es función tanto de factores de la personalidad humana como de fuerzas culturales.

El narcisismo, más allá de su definición de diccionario, es psicoanalíticamente hablando, una etapa del desarrollo libidinal, de la constitución del yo y de la dinámica de relaciones de este con los objetos. Aunque el término ha hecho un importante recorrido por la literatura psicoanalítica que ha influenciado notablemente su recepción por la psicología, no es un concepto unívoco sino que abarca un campo semántico que se extiende desde la normalidad hasta la patología. Hablamos de narcisismo para

referirnos a (1) un yo de límites borrosos, para (2) señalar las vicisitudes del sentimiento de autoestima, para (3) nombrar la defensa que impide el contacto con el Otro, la percepción de la alteridad, y para (4) indicar lo que ocurre cuando un exceso de sufrimiento acaba aboliendo una función psíquica, como cuando castigamos o despreciamos a un niño siempre que pregunta hasta aniquilar su apetito de saber, su curiosidad. El conflicto básico de la personalidad narcisista, al igual que el de la cultura narcisista, es la acción sin sentimiento.

El modelo cultural y sus “encarnaciones” individuales dan como resultado personalidades con bastante éxito en el trabajo que se quejan de carencia de respuesta afectiva. Esta descripción permite visualizar una brecha entre el desempeño de esas personalidades en el ámbito exterior y sus sentimientos internos. Esa escisión entre lo de dentro y lo de fuera es algo más que inhibición neurótica. Si llamamos locura a la falta de contacto con la realidad, la personalidad narcisista tiene bastante de locura puesto que está desconectada del cuerpo y las emociones que son su realidad vital y vive, al mismo tiempo, en un alto grado de ensimismamiento o solipsismo.

El sufrimiento de los narcisistas no está determinado, como en las antiguas neurosis, por la culpa, la ansiedad, la fobia o la obsesión. Las personas se quejan de depresión, de vacío interno, de frustración y falta de realización.

Las personalidades narcisistas viven una ambición intensa y fantasías grandiosas al mismo tiempo que profundos sentimientos de

inadecuación y dependencia de la admiración y el aplauso externos. Otto Kernberg destaca, además, la incertidumbre e insatisfacción crónicas respecto de sí mismos y la explotación y crueldad, consciente o inconsciente, con los demás. Este autor afirma que los narcisistas no pueden distinguir entre la imagen de lo que creen ser y la imagen de lo que realmente son. En vez de la imagen real de sí mismos que les resulta intolerablemente mediocre, se identifican con una imagen resultado de la fusión del yo ideal, el objeto ideal y las imágenes reales, lo que limita su percepción de sí mismos a una imagen idealizada.

Tan importante en este caso es que sea imagen como que sea idealizada. Es decir, el ente corpóreo se proyecta en la mente como una imagen que se adorna con todo lo que le gustaría ser y tener. El cuerpo y las emociones sólo son escuchadas si refuerzan esa imagen mientras que son rechazadas si la ponen en cuestión. Se vive el cuerpo y las emociones como instrumentos al servicio de la imagen grandiosa de sí mismos. Dado que el yo es algo más que una imagen, es un cuerpo físico animado por sentimientos y capacidades cognitivas, el conflicto básico de la personalidad narcisista es la discrepancia entre la imagen idealizada (ego) y el yo (unidad orgánica animada). Esa discrepancia es mínima en el caso del fálico-narcisista, más próximo de la normalidad neurótica, y va aumentando en el carácter narcisista, la personalidad limítrofe, la psicopática y la paranoide. En definitiva, el narcisismo adopta la forma de una gama con diferentes grados de pérdida o reducción del yo.

Como es sabido, a partir de mediados del siglo XX un grupo cada vez más amplio de psicoanalistas, especialmente anglosajones, comenzó a elaborar reformulaciones de la teoría freudiana que ponían en cuestión la teoría de los instintos, base del psicoanálisis ortodoxo. Entre ellos, Heinz Kohut, propuso una teoría del narcisismo en la que afirmaba que las cuestiones fundamentales del desarrollo y la patología no dependen tanto de los conflictos entre deseos instintivos (ello versus superyó) sino del desarrollo de un sí-mismo integrado y coherente que proporciona un claro sentido de identidad, con capacidad de expresar sus talentos y aspiraciones mediante intereses, valores y metas, y con capacidad de relación. Para Kohut, el desarrollo no es una cuestión de dejar atrás el narcisismo sino de llevarlo a formas más maduras.

El narcisismo se ha ido convirtiendo así en un factor del desarrollo de la conciencia individual casi independiente. Podríamos decir que la capacidad de amar del individuo va evolucionando del amor de sí mismo al amor de los objetos. El desarrollo de un ser humano en relación requeriría de un sentimiento de autocomprensión, más o menos necesitado del refuerzo externo, y de una tendencia hacia los objetos que exigiría para su realización de capacidad de confianza e intimidad. En este sentido puede ser de gran utilidad la aportación de la teórica feminista Carol Gilligan para quien el proceso de desarrollo individual y colectivo supone una expansión de la conciencia que implica la correlativa disminución del narcisismo. Gilligan propone que el desarrollo moral femenino pasa por tres etapas: egoísta, respeto a

los míos y respeto universal, que en términos de Wilber serían: egocéntrico, etnocéntrico y mundicéntrico. Pues bien, el problema de Boomeritis es que pretende convencer al resto de su punto de vista verde-mundicéntrico, usando una estrategia roja-etnocéntrica.

Resulta irónico que un punto de vista tan sofisticado como el verde acabe recurriendo a impulsos tan poco profundos como el rojo. Fueron las mismas cualidades que lo elevaron por encima del “mal meme naranja” (la gran patología del planeta desde hace tres siglos), las que han acabado por convertir al mal meme verde en el principal problema evolutivo actual. Aunque verde tiene entre sus cruciales aportaciones su énfasis en los derechos individuales, la protección del medio ambiente y la conciencia política de la marginación en todas sus formas, su exageración ha tenido consecuencias nefastas que Wilber analiza en la segunda parte del libro y que centra en torno a cuatro grandes cuestiones: la ecología, el feminismo, la espiritualidad y el postmodernismo.

POSTMODERNISMO

El Postmodernismo aportó verdades importantes para el desarrollo de la espiral:

- 1.- El Construccinismo, para el que nuestra percepción del mundo es, en parte, construida.
- 2.- El Contextualismo, según el cual, el significado depende del contexto.

3.- El Pluralismo que pretende no privilegiar ni marginar ningún contexto ni interpretación .

Estas nobles verdades han sido desvirtuadas por el extremismo postmoderno que las ha convertido en:

1.- Todas las verdades son construidas y yo me construyo la mía.

2.- No hay verdades más universales que otras, por tanto la mía tiene el mismo valor que cualquier otra.

3.- No privilegiar ni marginar se convierte en una defensa a ultranza de la diferencia.

Esta mala comprensión provoca un relativismo extremo que conduce al nihilismo, la falta de jerarquía conceptual y la desorientación intelectual.

El fenómeno es parcialmente inconsciente y consecuencia de un tipo de razonamiento unidimensionalmente crítico cuya intención es sentirse especial, diferente (narcisismo). Esta cita de la revista "The Sciences" citada por Wilber en el Diario expone acertadamente este desatino del pensamiento: "Uno parte de la convicción de que pertenecer a un grupo le proporciona una experiencia que le une a los demás miembros del mismo (aun cuando no los conozca) a la vez que le aleja de las personas que no pertenecen a él (por más amigos íntimos o parientes que sean)

Luego asume que sus esfuerzos, humillaciones y triunfos personales constituyen una versión de las luchas sociales en las que ese grupo se halla inmerso (de modo que lo personal se

convierte en lo político)

En tercer lugar, comienza a afirmar que los intereses de su grupo están siendo soslayados o masacrados, de modo que hay que pasar a la acción transformando, por ejemplo, la forma en que el grupo es percibido por quienes están fuera de él”.

(David Berreby, The Sciences)

Este proceso constituye lo que podríamos denominar pluralismo alienado que es la creencia de que la aceptación de mi grupo depende de la acusación y culpabilización sumaria del grupo cuya aceptación busco.

El verdadero pluralismo es universal. Hay que empezar a construir por los factores y estructuras profundas que unen a los seres humanos –todos sufrimos y gozamos, todos reímos y lloramos, todos experimentamos placer y dolor, asombro y remordimiento; todos tenemos la capacidad de articular imágenes, símbolos, conceptos y reglas; todos tenemos doscientos ocho huesos, dos riñones y un corazón (con sus salvedades correspondientes). Sobre este sustrato se agregan todas las preciosas variantes culturalmente construidas y otras estructuras superficiales que configuran los grupos y los individuos, todos diferentes, todos especiales y todos únicos. Pero si se empieza con las diferencias y el pluralismo, y no se tiene en cuenta lo más universal, se acaba inmerso en un pluralismo alienado que puede devenir “revival” etnocéntrico, feminismo antimasculinista o ecologismo retroromántico.

Cualquiera de estas formas de la alienación supone situarse en una postura “mesiánica”

y acusar a algún Otro de opresor. La novela de Wilber recoge numerosos ejemplos, a cual más jugoso, de lo que denomina “la excusa del abuso”, “la cultura de la queja” o “el chip de víctima”. Como hemos visto anteriormente, uno de los rasgos característicos del narcisismo consiste en atribuir a los demás la culpa de los problemas y preocupaciones propios, por lo que ese narcisismo incrustado se hace visible en los nacionalismos, el feminismo y algunos movimientos ecologistas. Es curioso cómo las mejores intenciones se convierten, cuando se mezclan con los dramas personales, en actitudes sectarias que dividen la sociedad de forma maniquea en buenos y malos, opresores y oprimidos, justos y pecadores.

Como ya hemos dicho, el meme verde trajo consigo grandes avances hacia el respeto universal como el énfasis en los derechos individuales, la protección del medio ambiente y la conciencia política de la marginación en todas sus formas. Muchos de esos vanguardistas verdes dedicaron su vida a trabajar sobre dichas injusticias pero su “causa” se tornó tan unidireccional que muchos de aquellos movimientos nacionalistas (indigenistas), feministas, o ecologistas adoptaron expresiones marcadamente fundamentalistas que arrastraron tras de sí a muchos púrpuras y rojos adultos además de a muchos jóvenes rojos que debido a su estadio evolutivo sintonizan con ese tipo de reivindicaciones aparentemente heroicas. En estos casos, el narcisismo se asienta en el sentido de pertenencia a un grupo “especial” que ha sido injustamente tratado. Identificarse con el grupo “especial” apoyándose en el hecho diferencial y consagrar la vida a

“resistir” como diferentes, tal es la “causa” de los jóvenes rojos arengados por justificaciones y racionalizaciones verdes desorientadas. En tales casos, la diferencia ha pasado a tener más sentido que la identidad. El objeto adopta una función narcisista y se convierte así en algo que separa, enfrenta, se es diferente “contra otro”. Las personalidades narcisistas desprecian profundamente a los que no son como ellas. Ya sea que no tienen sus características físicas, sus orígenes, sus apellidos, su lengua o su cultura, los otros son seres inferiores o equivocados y sólo son dignos de respeto si se adhieren al grupo. En esos casos, la diferencia lleva a la máxima etnocentrista: “yo con los míos tengan o no razón”. Esa actitud etnocéntrica no permite el abrazo mundicéntrico. La identidad basada en la diferencia no deja ver lo idéntico. Uno de los más lúcidos psicólogos contemporáneos, Jerome Bruner, ha señalado que para no perdernos en lo relativo, construido, diverso o diferente, debemos aplicar la unitas multiplex, es decir, tener en cuenta tanto los rasgos locales o superficiales de la existencia humana como sus características universales profundas. El pluralismo alienado sólo puede ver multiplex.

CONSTRUCCIONISMO

El construccionismo vino a desvelar que la noción de “verdad” es, en muchos sentidos, construida de forma más o menos arbitraria, cambiante, culturalmente relativa e históricamente determinada. Esta interesante “verdad”, cuando pretende su aplicabilidad general y sin límites cae en

flagrante contradicción consigo misma. Jürgen Habermas o Karl Otto-Apel ya habían advertido de la contradicción performativa en que incurre el relativismo extremo, y lo mismo hicieron, entre otros, Searle (al demostrar que, para que una realidad socialmente construida funcione, debe descansar en verdades objetivas), Peter Berger (que relativizó la visión relativista, derrotándoles así con sus propias armas) y Charles Taylor (demostrando que la pretensión antijerárquica de los relativistas no deja de basarse en una jerarquía). Pongamos como ejemplo el feminismo boomeritis el cual considera que toda realidad es una construcción social y, por tanto, que la diferenciación sexual no es real sino el resultado de una serie de convenciones arbitrarias impuestas por el poder masculino (patriarcado) con el propósito de oprimir a las mujeres. Un análisis asentado en la dinámica evolutiva debería empezar por asumir que el sexo es una función fisiológica que, en cierta medida, va más allá de la supervivencia individual puesto que su objetivo es la supervivencia colectiva (familia, clan, tribu, especie). Dicha función la compartimos con muchos seres y nos une especialmente con los mamíferos. La autoconciencia, como característica exclusivamente humana, no evita o anula la determinación biológica sino que esta va adoptando formas diferentes a lo largo del despliegue de la espiral. La vida es la que nos construye y la ideología (feminismo) es un mero intento de modificar algunas de las condiciones de la vida. Cuando la ideología, que es un proyecto mental, se introyecta, la vida se reduce al ideal, es decir, las necesidades corporales y emocionales se supeditan al

ideal de relación.

Cuando la práctica sexual se carga de Eros (esa energía sentida pero poco medible), el macho y la hembra se convierten en amantes. La sexualidad, como práctica de la función biológica ligada al erotismo conserva el gesto animal. Está el que empuja y el que se abre, el impulso y la receptividad, el principio activador y la pasividad o espera confiada, la autonomía y el respeto. El principio activador se mueve hacia el cambio, hacia otro estado, el principio receptor permite que las cosas sucedan y que el proceso fructifique. Así es como macho y hembra se convierten en masculino y femenino. Con ese salto de la biosfera a la noosfera el imperativo biológico se convierte en juego amoroso. Y, el juego, permite intercambiar los papeles. Tanto los hombres como las mujeres representan ambos principios en diferentes grados, proporción, organización, etc. Los movimientos son complementarios. El salto de la biosfera a la noosfera implica también renunciar al esencialismo según el cual para hablar de lo femenino hay que ser mujer sometida, para hablar de los pueblos oprimidos hay que ser indígena oprimido o para hablar de la homosexualidad hay que ser homosexual marginado. La identificación esencialista con el rol de víctima es especialmente insidiosa porque recuperar la autoestima supondría perder el estatus, los derechos y la pretensión de recibir un trato de favor.

Ya hemos visto cómo la resistencia puede ocupar la plaza del impulso activador provocando un bloqueo del flujo relacional que responde a un ideal narcisista, seguir sintiéndose especial negando la alteridad.

La resistencia produce el estancamiento de la onda y el placer del que resiste queda muy mermado. A ello hay que añadir la perplejidad del que se abre, ante una actitud que no impulsa sino que simplemente resiste.

Frente al abrirse está el cerrarse que puede ser parte del juego, como en el cortejo, pero que puede convertirse también en una forma de resistencia activa. En este sentido, la ambivalencia sería la forma de resistir de lo femenino. La actitud de cierre constituye otra forma de negación de la alteridad. El narcisista no alcanza a diferenciar entre el objeto anhelado y el objeto encontrado porque no hay un reconocimiento del otro como otro. Aceptar la alteridad, ese otro del cual puedo depender o puedo necesitar, es un proceso de duelo de la omnipotencia y autosuficiencia narcisista. Puedo sentir que entregarme a otro me provoca una enorme cantidad de angustia y sufrimiento o, a la inversa, la distancia respecto al otro puede resultarme intolerable. Hay personas con poco compromiso afectivo que cuando traspasan cierto umbral se desorganizan. Si consideramos al yo como un proceso de autoorganización permanente, un sistema abierto, podemos decir que cuanto más patología, más cerrado el sistema. El solipsismo es otra de las marcas del narcisismo.

No cabe duda de que uno de los principales problemas que afectan a las sociedades desarrolladas es la violencia sexual, es decir, la pedofilia, lo que se ha dado en llamar "violencia de género" y otras variedades de la imposición de un ser humano sobre otro por razones sexuales. El

libro que estamos comentando recoge una variada gama de casos y datos que vienen a confirmar que hay tanto mujeres como hombres oprimidos por razones sexuales. Por citar un solo caso mencionaré la investigación realizada por el FBI basándose en la prueba de ADN que vino a demostrar que una de cada tres acusaciones de violación es falsa lo que significa que hay muchos miles de hombres pudriéndose en las cárceles por delitos que no cometieron. La solución no consiste en sumar abusos de uno y otro lado o hacer una especie de campeonato de la vejación sino en reconocer que los valores etnocéntricos femeninos son tan destructivos como los valores etnocéntricos masculinos y que, desgraciadamente, hay muy pocas personas (tanto hombres como mujeres) que hayan alcanzado los niveles mundicéntricos de la conciencia. La verdadera dialéctica no es la que tiene lugar entre hombres y mujeres sino entre conciencia de primer grado y conciencia de segundo grado para lo que necesitamos valores mundicéntricos tanto masculinos (autonomía integral) como femeninos (respeto integral).

EL EMPUJE HACIA AMARILLO

Volviendo a la espiral, encontramos que los niveles impares son de impulso individualista y los pares de relación colectivista. Mientras que en los aspectos colectivos, verde ha hecho una gran aportación a la humanidad, parece que el mal meme verde ha condenado la impulsividad y la asertividad como si fueran restos a superar de azul y naranja. Como para el “yo sensible” verde cualquier manifestación de autoridad y jerarquía son formas de

opresión, el mal meme verde sólo puede ver rojo cuando contempla el punto de salida amarillo. Cuando para salir del ensimismamiento igualitarista verde, amarillo presenta un tono polémico, el “yo sensible” verde, para el que las formas lo son todo (la forma es lo que determina si se es sensible o insensible) reacciona agresivamente.

Como hemos visto cuando hablábamos de “la cultura de la queja”, durante las tres últimas décadas boomeritis ha proclamado un aluvión de derechos egocéntricos y etnocéntricos dissociándolos de sus correlativas responsabilidades, ha escindido autonomía y respeto. El principio femenino se pervierte cuando en la pareja uno de sus miembros otorga el principio activador al otro por miedo o pereza de asumir responsabilidades. Eso no es entrega sino rendición, abandono, sometimiento. Cuando el principio femenino funciona como parásito que no asume sus errores ni está dispuesto a aprender de ellos, el resultado es mayor miedo a la vida y al principio masculino. Miedo a la esclavitud que el propio principio femenino ha creado. Así es como lo femenino se asocia erróneamente al desamparo y la inferioridad. (El principio masculino se pervierte cuando en la pareja uno de sus miembros se desentiende del respeto y se rinde a un inconsciente masculino sumido en la hostilidad, la brutalidad y la cólera. Eso no es amor sino sadismo y crueldad. Por eso lo masculino se confunde con la fuerza bruta y la superioridad. Solo cuando se reconocen y se comprenden las emociones destructivas se toma conciencia de que son mecanismos defensivos innecesarios y reacciones automáticas inconscientes se puede conectar

con el poder creativo activador masculino.)
Lo que mantiene lejos de la conciencia integral a verde es el rechazo de cualquier jerarquía y autoridad de manera que le resulta imposible tolerar la excelencia, las jerarquías de valor, las visiones de conjunto y todo lo que huelga a separación y autonomía, es decir, interpreta el amarillo como maligno y arrogante y, en consecuencia, reacciona con violencia.

El “diálogo”, por otra parte, es la respuesta de verde para solucionar todos los problemas, como si bastara con reunirnos y compartir de un modo respetuoso y sincero lo que nos ocurre para alcanzar la paz y la armonía. Sin embargo, sabemos que el diálogo no tiene nada que ver con los intereses púrpura, rojo, azul o naranja, por lo que se convierte en una forma “amable” de imponer valores verdes al resto de la espiral. Por todo ello, por mucho que la cultura verde insista en que todo el mundo asuma el pluralismo y el multiculturalismo, mientras siga negando azul y naranja, seguirá amputando una dimensión fundamental de la espiral e impedirá que el empuje verde transforme la conciencia de manera que la acción sea más eficaz y rápida, que requiera menos esfuerzo, que el miedo tienda a desaparecer y el organismo emane vitalidad, coherencia y armonía, practicando en el mundo una serena y compasiva sabiduría amarilla.

P.D. Por supuesto, el hecho de que una minoría verde (occidental y rica principalmente) arribe a las playas de la conciencia de segundo grado no es el problema fundamental de este mundo. Nuestra atención debe centrarse en el modo más

adecuado de alimentar a los millones de seres humano que pasan hambre, alojar a millones de personas sin hogar y mejorar la salud de otros tantos enfermos. También debemos ser conscientes de que si no potenciamos el desarrollo interior por medio de prácticas integrales que atiendan a las necesidades físicas, emocionales, mentales y espirituales de los seres humanos, y les proporcionen herramientas y conocimiento para transformar su entorno, sólo estaremos salvando gente para que puedan acabar destruyéndose entre ellos.

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 cotidianeidad, 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.

Julián: 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 impepinablemente 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 esta 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 removérsele 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.

La meditación y la mente

La meditación es un yoga, un ejercicio de unificación. Un ejercicio que voy a intentar presentar como conteniendo dos ciclos: al principio lo que se pretende unir es el cuerpo y la mente, después, el sujeto resultante con el Universo.

EL CUERPO EN LA MENTE

El primer ciclo, el que se refiere a la dualidad mente-cuerpo, plantea un problema típicamente occidental. Desde que existe la autoconciencia somos conscientes, en cierta manera, de la diferencia entre cuerpo y mente, Sin embargo, el mundo contemporáneo sufre en gran medida por su disociación. Esa disociación se debe a la ignorancia de los seres humanos para utilizar el impulso vital en beneficio de la biosfera, la tierra y la convivencia respetuosa.

Como mi tarea es estructurar un discurso sobre la meditación y la mente, la cuestión de las palabras y sus diferentes grados de profundidad y amplitud se plantea ya desde el título. ¿Qué es la mente?

En nuestro entorno cultural, hablamos de mente, para referimos a cosas como la

conciencia, los sentimientos, los pensamientos o el yo. En definitiva, a cosas que carecen de localización espacio-temporal, es decir que carecen de extensión. Sin embargo, cuando hablamos de cuerpo estamos hablando de su materialidad, es decir, la carne, las vísceras o el cerebro.

Esta disociación nos enfrenta a dos verdades evidentes pero contradictorias:

La verdad de la ciencia, según la cual, la realidad está compuesta de elementos materiales mayores o menores y ninguno de ellos ni sus combinaciones posibles explica la existencia de la mente, por lo tanto la mente no existe.

La verdad de la experiencia inmediata, lo que vivimos de la realidad, el mundo interno, la subjetividad, que nos informa continuamente sobre diversos aspectos del mundo externo e interno.

Tradicionalmente se contemplan dos soluciones básicas con diferentes variantes: Dualismo (sustancialista y de propiedades) y Monismo (materialismo científico). La proporción de partidarios de uno y otro lado ha ido variando según las épocas pero, desde el siglo XVII más o menos, la postura fisicalista viene dominando el panorama del conocimiento. Desde este punto de vista, el universo descrito por la Física es lo único que existe y, en consecuencia no hay nada «interior» como la mente o la conciencia, que terminan considerándose subproductos ilusorios de la materia. La solución materialista no satisface ni a los mismos materialistas aunque pretendan que su postura es «parsimoniosa», pero la dualista

se enfrenta a viejas cuestiones sin solucionar: ¿Cómo se relacionan dos sustancias esencialmente distintas? ¿Cómo influye la mente en el cuerpo?

La cuestión empieza a aclararse cuando nos damos cuenta de que los términos «cuerpo» y «mente» los usamos con un doble sentido.

Decimos «Cuerpo» para referirnos al organismo biológico en su totalidad, el objeto cuerpo.

pero también lo utilizamos para referirnos a lo que sentimos del cuerpo, a nuestra experiencia subjetiva del cuerpo, es decir, a los sentimientos, emociones y sensaciones.

De la misma manera, decimos «Mente» para referirnos a nuestro mundo interno, al sujeto sintiente, pensante, etc.

Y decimos «mente» para referirnos a nuestro aparato cognoscitivo, al intelecto, que habitualmente reducimos a nuestro cerebro.

Por eso, cuando alguien dice que su mente está en pugna con su cuerpo está queriendo decir que su voluntad está peleando con algún deseo o tendencia corporal como el hambre o el sexo. Es decir, que el «cuerpo sentido» se intenta imponer a la «mente pensante», por decirlo de alguna manera, sin embargo, ambos pertenecen al mundo interno, al mundo de la conciencia, de la no extensión.

Dicho en otras palabras, la relación cuerpo-mente, el «nudo del mundo» que decía Schopenhauer, consiste en que si bien el cuerpo (sentido) está en la Mente (mundo interno), la mente (el cerebro) está en el

Cuerpo (organismo).

Así, se puede comprender que lo que llamamos mental (estructuras cognitivas) incluye y va más allá, trasciende, nuestra vivencia corporal (sensoriomotor-impulsivo), motivo por el cual, la mente puede operar causalmente sobre el cuerpo, porque las capacidades cognitivas superiores (operaciones formales, abstractas, creencias, valores, etc.) pueden operar sobre el mundo sensoriomotor y vital internos (impulsos, sensaciones y emociones). Aunque, unas y otros forman parte de la Mente.

Los investigadores científicos, en contextos académicos se suelen presentar como monistas e identifican «mente» con «cerebro», pero cuando dicen en la vida cotidiana que su mente lucha con su cuerpo, no están diciendo que su neocórtex esté en pugna con su sistema límbico, sino que su voluntad racional está luchando con su conciencia sensoriomotora y emocional.

Las personas normales solemos ser dualistas porque vivimos mente y cuerpo como cosas separadas. Mundo interno (Mente) y mundo externo (Cuerpo), ocupan los bordes de un abismo, el mismo que separa sujeto y objeto. Desde el punto de vista de la razón racional, esto es así, y sólo se puede vivir de forma diferente en los estados pre y transpersonales. El yoga y la meditación son PRÁCTICAS que buscan la unificación tendiendo puentes entre ambos. El hecho de ser prácticas, es lo que les diferencia de la filosofía, de la teoría, de la especulación mental que, a menudo, han elaborado explicaciones no «encarnadas» sobre la realidad que han propiciado la actitud anti-intelectual característica de

muchos abordajes corporales. Pues bien, los puentes a los que nos referíamos pueden pactarse como habilidades del yo, habilidades que propician cambios en la conciencia. Por ejemplo, en el estado que denominamos SATORI, resulta evidente que sujeto y objeto son dos aspectos de la misma cosa, mientras que afirmar eso en el estado habitual de conciencia genera cantidad de problemas y paradojas. El primer ciclo de la práctica de la meditación se ocupa de la unión del cuerpo sentido con la mente pensante, para sanar la disociación que sufrimos en la Mente (conciencia individual interna).

HABILIDADES o procesos que pueden modificar la estructura de conciencia del sujeto propiciando una transformación del mismo.

Enfoque: habilidad de identificar, diferenciar, mantener y reorientar la atención a estímulos simples en periodos prolongados.

Pasividad: habilidad de detener la actividad analítica innecesaria y dirigida a una meta.

Receptividad: habilidad de tolerar y aceptar experiencias inciertas, poco familiares o paradójicas.

Estas aptitudes, recrean el silencio iniciático de las filosofías intuitivas como el Orfismo, Taoísmo, Tantra-Yoga, Budismo Zen, Druidas celtas, Religiones místicas de Eleusis, etc. El silencio como vía de conocimiento fue roto cuando se objetivó el origen del Cosmos mediante el relato mítico. El conocimiento fue pasando de ser una aptitud de escucha y comunión a otra bien distinta de acecho y separación,

y estableció la observación y el análisis como métodos para conocer el mundo.

Las tres habilidades son igualmente importantes, no sólo para la meditación sino para cualquier técnica de relajación. Sin embargo, la capacidad de enfocar es la base sobre la que se asientan las otras dos ya que para «soltar» (pasividad) y desarrollar la receptividad hay que estar mínimamente concentrado. Aunque también es cierto que la profundización en la pasividad y receptividad ayudan a enfocar mejor.

Son procesos que van desarrollando unas cualidades abstractas en la medida en que se practican por algún procedimiento parecido al que ocurre en el bio-feedback. No se puede decir que sean más emocionales que cognitivas pero lo que está claro es que es el «yo» quien voluntariamente las pone en marcha, conscientemente, aunque también es cierto que el propio yo renuncia en su práctica a funciones que le son propias, hasta el punto de provocar su propia reestructuración, no sólo somática sino emocional y cognitiva también.

El «yo» se halla tan identificado a sí mismo que está atrapado en su «identidad egoica». La identificación le impide discernir de que está compuesta. Parte de su propia subjetividad le resulta inconsciente puesto que es ella «quien ve» y por tanto no puede ser vista. La práctica continuada de estas habilidades propicia que el propio «yo» vaya descubriendo cómo el cuerpo sentido (la información de los sentidos) evoca la emoción, que nos conduce a la imagen, que nos devuelve al monólogo interno (le llamaremos monólogo aunque haya muchos personajes). Cada vez que rompemos

esta cadena se produce una reestructuración, no sólo somática sino emocional y cognitiva también.

La profundización en la práctica va a tener como consecuencia cambios importantes en temas como las creencias, los valores y los compromisos. La meditación suele afectar no sólo a las vivencias internas del meditador sino que también modifica su «forma de estar en el mundo».

Las creencias son pensamientos permanentes acerca de lo que es real, los valores el reflejo de lo que consideramos importante, los compromisos el curso de acción que escogemos seguir. La creencia nos hace valorar algunas cosas y el hecho de valorar una cosa nos conduce a comprometernos por ella.

Ejemplo: Si creo que la tensión no es mala para mi salud, no valoro mucho mi salud, no me comprometo a destensarme y continuo estresándome.

En la medida en que el hábito de la relajación se va instalando mi creencia cambia y 1- percibo que debo ignorar el impulso de hacer muchas cosas al mismo tiempo porque la tensión sí perjudica mi salud, 2- dado que mi salud me importa, valoro el tener un tiempo para relajarme, lo que 3- me comprometo a practicar regularmente la técnica de relajación que haya escogido.

Si seguimos trabajando las habilidades de relajación, el yo va incrementando el número de distracciones, incomodidades o ansiedades que puede tolerar. Eso es, más o menos, la receptividad que es un buen indicador del grado de neuroticismo. A

menos capacidad de tolerar frustraciones más neurosis. Practicando la meditación nos ejercitamos en «observar» con más o menos ecuanimidad situaciones que nos desagradan, nos aturden, nos hacen emprender la huida, etc. De esta manera, nos prepara para que la relajación se generalice, vaya más allá de la sesión y se extienda al intercambio relacional y a la vida cotidiana.

Volviendo al ejemplo, 1- se accede a la creencia de que las preocupaciones y ambiciones cotidianas impiden darse cuenta de la existencia de una realidad más profunda, 2- se empieza a valorar otras cosas aparte de mis propios deseos y preocupaciones y 3- me comprometo a contribuir al bienestar de los demás, vivir momento a momento y no preocuparme por las cosas que no se pueden cambiar.

DE LA MENTE A LA CONCIENCIA

Las creencias, los valores y los compromisos, pertenecen al «mundo colectivo interno». Todos nacemos y vivimos en un contexto cultural determinado sin el que la conciencia no puede desarrollarse. El lenguaje, las visiones del mundo, los valores, todo estaba ahí antes que el «yo». La sensación de identidad surge inevitablemente inmersa en ese mundo noético, en ese mundo invisible, intocable, inmedible que compartimos en tanto que seres humanos.

Sin embargo, la meditación no sólo afecta al «mundo interno» o Mente. La meditación sólo puede ser una práctica más de la vida cotidiana y, por supuesto, tiene sus efectos en ella. El proceso de la

meditación aumenta la interacción entre el «mundo interno» (Mente con mayúscula) y «mundo externo» compuesto tanto por el que hemos llamado Cuerpo (con mayúscula) como por los objetos físicos y seres vivientes.

Lo referente al Cuerpo, lo ha estudiado la ciencia, una de ellas la psicología. Lo que se puede medir, cuantificar y repetir es lo que ha interesado tradicionalmente al punto de vista científico. Su aplicación ha permitido descubrir aplicaciones terapéuticas de enorme valor para paliar el sufrimiento humano. Se han obtenido buenos resultados en trabajos científicos sobre la meditación aplicada en: Adicciones (alcohol y drogas); Agresividad; Depresión; Anorexia; Insomnio; Problemas de atención y concentración; Problemas Psicosomáticos como Diabetes, Hipertensión arterial, Asma y Reduce la depresión moderada de manera significativa. Además ha sido efectiva en el Cáncer y otras enfermedades relacionadas con el debilitamiento del sistema inmunológico y en el tratamiento del dolor, especialmente en migrañas y cefaleas así como en Desordenes intestinales, úlceras e insomnio.

Sin embargo, por métodos «científicos», sólo se puede evaluar la relajación, el yoga o la meditación en términos de alivio de la tensión física negativa y de la ansiedad (derivadamente). Esto plantea el problema de que las personas pueden aprender a reducir la tensión negativa y la ansiedad en un mes y, cuando estas desaparecen no hay diferencias que detectar entre técnicas o sujetos. Desde un punto de vista científico-irónico se ha llegado a decir que la Meditación es una forma de relajación no más efectiva para reducir el

nivel de activación o estrés que sentarse a leer o no hacer nada. Presentar el yoga y la meditación como simple relajación y contemplar sólo el nivel de activación somática, la tensión física, es una forma de reduccionismo que se empieza a superar. En este sentido, algunos autores han comenzado a contemplar cuestiones cognitivas y motivacionales en los nuevos modelos.

«El amor es más que un corazón palpitante, la tristeza más que una lágrima y la relajación más que un suspiro»

La meditación afecta, también, a la vida social cuando el compromiso va más allá del «mundo colectivo interno» y del organismo biológico. De una manera u otra «actuamos» nuestro mundo interno individual y colectivo, pasamos a la acción concreta y situada en el mundo material. Queramos o no, participamos de un «mundo material», que posee una estructura tecno-económica y geopolítica determinada, en la que tenemos que responsabilizarnos de una función (acción) concretas. Queramos o no, la familia, el barrio, la ciudad, la sociedad, nos recuerdan que asociarse y vivir en grupo es lo que ha propiciado la supervivencia de la especie y, que sin cumplir nuestras responsabilidades sociales no podemos profundizar en el ser humano.

De manera que la meditación es un ejercicio diseñado para la observación de la Mente (conciencia individual interna). Sin embargo, parece que su práctica afecta también a la conciencia colectiva interna (creencias, valores, compromisos) y al mundo externo (tanto al Cuerpo o conciencia individual externa como al resto del mundo material o conciencia colectiva externa).

La meditación, por tanto, aun siendo una vía individual afecta a estos cuatro ámbitos, constituyentes esenciales de la Consciencia. Esta es -digo yo-, la relación entre la meditación y la Mente.

Apliquemos ahora el esquema que hemos desarrollado más arriba, los cuatro componentes de la Conciencia, al estrés y la relajación que ha sido el tema de este encuentro.

La investigación realizada hasta la fecha parece indicar que existe una cierta jerarquía en la aparición de las estructuras de la conciencia que tendría la forma de necesario pero no suficiente. La conciencia sensorio-emocional es necesaria pero no suficiente para la cognitiva, la cual, a su vez es necesaria pero no suficiente para el desarrollo de habilidades yoicas e interpersonales que, a su vez es necesario pero no suficiente para el desarrollo moral.

Este proceso evolutivo puede verse afectado de muchas maneras. Una de ellas es la disociación mente-cuerpo que venimos de desentrañar. Este problema evolutivo se puede presentar, al menos, de dos formas diferentes. En el primer caso, se prima la conciencia cognitiva, que aparece sobreactivada frente a la conciencia sensorio-emocional que queda reprimida o aletargada. En estos casos, los problemas surgen por una defectuosa organización del impulso vital en el organismo. Frente a esa actitud intelectualista, de menosprecio del cuerpo y el mundo material, tradicionalmente se ha levantado un anti-intelectualismo regresivo que ha sobrevalorado la experiencia sensorio-emocional despreciando lo mental. Reducir

lo experiencial al cuerpo es negar el intelecto y el espíritu, y con ello la imaginación, los sueños, la discriminación racional o el perspectivismo, así como la profundidad moral, los estados contemplativos o la conciencia sin forma. También puede darse una fijación del proceso evolutivo cuando el sujeto se adapta al nivel de conciencia convencional y no continua desplegando sus potencialidades. Por último, puede suceder que la intrusión, la irrupción en la conciencia de contenidos que aprovechan la caída de las defensas del sujeto, para cuyo metabolismo el «yo» no tiene aun unas bases suficientemente estables, provoque el desequilibrio evolutivo.

Volviendo al esquema necesario pero no suficiente, puede darse el caso de que lo necesario vaya muy por delante de lo suficiente, como por ejemplo en el caso de una persona que se encuentre muy evolucionado cognitivamente mientras apenas haya despuntado a nivel moral y sea un consumado egoísta. Todos conocemos personas muy listas y muy inmorales. Incluso podemos conocer personas que hablan desde una posición ética muy elevada pero sus actos no son acordes con sus palabras. Esto se debe a que habitualmente se puede «mirar» e incluso pensar desde un nivel sin estar firmemente asentado en él. Sin embargo, las personas éticamente muy desarrolladas necesariamente han evolucionado previamente en el ámbito cognitivo.

En cualquier caso esta estructura anidada bastante validada empíricamente: 1-físico-emocional, 2-identidad-cognitiva, 3-socio-ética, en otras palabras biopsicosociológica, nos permite establecer

una jerarquía según la práctica de relajación escogida atiende a uno o más de los aspectos del desarrollo integral del ser humano:

Relajación Muscular Progresiva;

Estiramientos;

Técnicas respiratorias;

Enfoque somático avanzado;

Imaginería;

Visualización creativa;

Contemplación;

Meditación Concentrativa;

Meditación no concentrativa.

LA EXPERIENCIA INTERNA

Hemos situado la meditación como práctica diseñada para la observación de la Mente y hemos señalado que el nudo «cuerpo-mente» ha de resolverse dentro de la propia Mente. Dado que el tema propuesto se circunscribe al ámbito de la experiencia interna, veamos lo que sucede en ella durante la meditación.

Al principio, dado que estamos sentados, inmóviles y en silencio, no hay otras referencias sensoriales externas además del sonido y los olores. La información proveniente de dichos sentidos es la única manera que tenemos de controlar el mundo exterior. Por eso, antes que «soltar» (pasividad) el exterior, uno se apega

desesperadamente al ruido de los coches, de las cañerías o de la respiración del otro.

Por fin, cuando la pasividad respecto del exterior se instala uno empieza a ser receptivo a lo que sucede en el interior, y lo que sucede es, el cuerpo sentido (cuerpo). El cuerpo hace daño, y el meditador pasa una buena temporada (varios años) pendiente del cuerpo. Hay muchas técnicas para «barrer» el cuerpo, para hacerse consciente y «asentar» el esquema corporal. Una y otra vez se rectifica la postura hasta que uno acaba instalándose y «suelta» la atención al cuerpo que pasa a ser un objeto más de la Mente.

Dado que, todavía en este nivel, experimentamos el cuerpo como separado de la mente, el resto de los objetos mentales están desenfocados. El «yo» experimenta la realidad a través de una «óptica sensorio-emocional», un carácter, disociado. En la medida en que la relajación somática se va instalando, durante los primeros meses de práctica, lo que se nos aparece son huellas mnémicas, recuerdos de la vida cotidiana sin gran valor psicodinámico. Asistimos a escenas y elaboraciones mentales sobre los éxitos y conflictos de la vida cotidiana. Incluso en esta fase la meditación es muy práctica. En un sistema de vida en el que no hay tiempo para pensar, la meditación nos hace recordar asuntos pendientes, preparar las citas del día, las cartas que hay que escribir y nos proporciona ideas interesantes para el trabajo, las relaciones y la vida. Entonces, el trabajo de la atención focalizada se hace más importante. Un bonito trabajo es, por ejemplo, concentrarse en la cosa que más te gusta del mundo e intentar no pensar en

otra cosa durante un cuarto de hora. Probar hacer este ejercicio con gente que no haya meditado antes y plantearles la cuestión: ¿cuánto tiempo podéis estar pensando en lo mismo sin que ese objeto desaparezca del centro de vuestra atención? Probablemente la respuesta será 5, 10 minutos, y, si eres meditador sabrás que, a veces, no se consigue ni un solo segundo. Al cabo de un momento aparece otra idea, y otra, y otra, a veces dos y tres a la vez, en el caso de los intelectuales, por ejemplo, que están muy entrenados para eso. Sin darnos cuenta estamos metidos en el cinerama, nos empezamos a contar historias, ensoñaciones que nada tienen que ver con el sueño despierto, por ejemplo, ni con ninguna técnica de imaginación o visualización, tal y como algunos pretenden. Simple distracción.

En esta parte del proceso uno puede jugar a hacer psicología observando nuestros temas de distracción preferidos. Lo cierto es que no suele haber muchos: la comida (no son los más numerosos), el sexo (aquí ya hay algunos más, la mayoría hombres –risas-, que recrean sus deseos sexuales, porque las mujeres lo disimulan con el amor, se trata de ser amada, adorada –protestas-, de poder lloriquear, seducir, etc), el poder (cómo arrebatarse el poder al jefe, como convertirse en alguien respetado, y toda la megalomanía consecuente.), el dinero (hay mucha gente que dice que no puede meditar porque tiene que pensar cómo pagar el alquiler, la letra, y si tuviera dinero, el coche que me compraría, el viaje que haría a India a meditar de verdad, etc.) la agresividad (uno se enfrenta a todo el mundo, domina las artes marciales y se dedica a dar porrazos a diestro y

siniestro, etc. O bien la agresión sobre uno mismo, la victimización: si mi madre me hubiera querido de verdad, si mi mujer no me hubiese engañado, si mi jefe hablase menos, y se apiadan de ellos mismos.

Por fin, cuando uno descubre que la atención no trata de ser consciente de lo que se está pensando sino de que se está pensando, es cuando en realidad descubre lo que significa el parloteo mental, la famosa mente de mono loco que, paradójicamente es lo que llamamos normalidad.

A fuerza de seguir repitiendo el proceso de «soltar» (pasividad) y observar sin juicio (receptividad), el yo va profundizando y debilitando el carácter haciendo aparecer información cada vez más relevante de nuestra historia personal. El debilitamiento de la represión trae a la conciencia todo lo que el yo nunca quiso saber de sí mismo, la sombra en términos jungianos.

Por fin, el yo se enfrenta a los contenidos reprimidos, los que se negó a experimentar porque le resultaban insoportables. Aquí es donde realmente entramos en contacto con los problemas psicológicos profundos. De repente, una violencia enorme puede adueñarse de la persona que se levanta del cojín y sale de la sala antes de empezar a gritar «banda de cretinos, que hacéis ahí perdiendo el tiempo», o cosas parecidas. Una violencia que puede durar meses y que puede relacionarse con algo fundamental escondido en el inconsciente. Otra cosa que puede aparecer es el llanto. Un llanto inconsolable que vuelve meditación tras meditación. Dado que la meditación no es una técnica de autodescubrimiento sino un camino de trascendencia, es muy posible que

el meditador necesite ayuda para resolver lo que le sucede. En este sentido, la psicoterapia occidental y el psicoanálisis pueden ser de gran utilidad en esta fase del proceso. También se puede continuar en la meditación, observando la tristeza, pero el análisis del inconsciente puede resultar muy interesante. Continuar es, desde mi punto de vista, utilizar la meditación para la psicoterapia y casi seguro que el trabajo es mucho más lento. Hay gente que se tira muchos años no haciendo meditación sino evitando una psicoterapia.

Puede suceder también que, en esta fase del proceso, el yo reconecte con sus potencialidades personales más elevadas. Esta doble circunstancia ha provocado que algunos hayan considerado que la meditación provoca una regresión al dualismo oceánico (Freud) mientras que a otros les haya descubierto su Dios interior.

Hasta aquí el ciclo de restablecer la relación cuerpo-mente en la Mente. Es el final de la fase de auto-descubrimiento. Habitualmente, uno tiene que enfrentarse a temas inconclusos relacionados con el cuerpo sentido, con el cuerpo en la Mente, esa es la primera parte del proceso, restablecer el contacto entre la mente cognitiva y el cuerpo sentido.

DEL CUERPOMENTE AL INFINITO

Este nuevo cuerpomente unificado es el que continuará el camino de trascendencia. El término trascendencia no debe asustarnos porque no implica nada extraño sino una secuencia que empieza por la detección de una nueva estructura, una forma diferente

de visión o presencia. Su reconocimiento implica la identificación parcial del yo con la misma lo que, a su vez, permitirá la emergencia completa de la nueva estructura. En este punto, se puede dar el desplazamiento de la identidad hacia esta última y la desidentificación de la estructura anterior que pasa a ser un objeto sobre el que se puede operar. Si esto es así, se habrá producido la trascendencia de una estructura que queda ahí como parte del nuevo yo. En otras palabras, el contexto, el viejo yo a través del que veíamos el mundo, se convierte en parte del contenido del nuevo yo, el fondo se convierte en figura, el sujeto pasa a ser objeto, hasta que esta diferenciación deja de tener sentido.

En realidad, este es el trabajo evolutivo que realiza el yo continuamente a lo largo de la vida, la diferenciación sujeto-objeto. La meditación acelera ese proceso, sin modificar ni la forma ni la secuencia del desarrollo.

Sabemos que el recién nacido no diferencia su cuerpo de los objetos de su entorno, ni siquiera del cuerpo de su madre. No conoce los límites de su cuerpo. Cuando consigue establecer diferencias materiales permanentes, lo que podríamos llamar constancia del objeto físico, es capaz de operar sobre su entorno material con su cuerpo (músculos, extremidades, etc.)

Gracias a sus nuevas habilidades, aprende a recrear en su incipiente mundo interno la imagen de su cuidador/a sin necesidad de su presencia, consigue la constancia del objeto emocional, gran descubrimiento de la psicología evolutiva occidental. La mente comienza a diferenciarse del cuerpo lo que

le permite operar sobre el cuerpo y el resto del mundo material con las herramientas propiamente mentales (los conceptos, los símbolos, la sintaxis, etc.) consiguiendo la constancia del objeto mental. Esta marca la transición del mundo pre-representacional al representacional y es la capacidad de seguir ininterrumpidamente el flujo de los objetos. Por fín, el paso de lo representacional a lo post-representacional, post-formal, post-racional, se consigue mediante el establecimiento del testigo estable o constancia del sujeto. Dicho de otra forma, la posibilidad del sujeto de operar ininterrumpidamente sobre cualquiera de sus objetos: físicos, emocionales, o mentales, incluida la identidad egoica, constituye un requisito necesario para el acceso a los estados y estructuras transpersonales.

Para ilustrar esta complicada frase presentaré un experimento realizado con meditadores principiantes, avanzados y maestros iluminados utilizando el test de Rorschach. Como sabéis, el test de Rorschach es un test proyectivo, es decir, un test en el que al sujeto se le presentan diez láminas con manchas de tinta y debe decir lo que le viene a la cabeza, debe asociar, decir lo que se le ocurre, a medida que se le presentan las láminas. Los resultados de este estudio mostraron que los principiantes decían cosas típicas mientras que los iniciados decían ver manchas de tinta, es decir, no elaboraban sobre lo que percibían lo que viene a confirmar que la meditación focaliza la mente y limita el número de asociaciones.

Los estudios realizados con sujetos que

habían tenido alguna experiencia de nirvana resultaron más sorprendentes. Señalaban que las imágenes que percibían eran una proyección de la mente y mostraban plena conciencia del proceso mediante el cual la Mente organizaba los datos preceptuales momento a momento y los iba transformando en imágenes. También resultó interesante observar que, éstos sujetos, mostraban los conflictos habituales en temas como; dependencia, sexualidad y agresividad, aunque presentaban poca reactividad ante ellos, como si fuesen aceptados.

Los sujetos de un grupo más reducido que habían alcanzado el tercer nivel de los cuatro de la meditación budista, no sólo percibían las imágenes asociadas como proyecciones de la mente sino que las propias manchas de tinta provenían de un proceso de construcción mental del que daban cuenta. En este nivel hay que destacar que no demostraban la menor evidencia de conflictos conductuales o psicológicos, lo que viene a confirmar la idea de Buda de que la práctica avanzada de la meditación puede reducir drásticamente el sufrimiento psicológico.

Los maestros de meditación asociaron una frase a cada una de las láminas de manera que, cuando el pasador del test las leyó una detrás de otra constituían una enseñanza sobre un tema del sufrimiento humano que convertía el test en una enseñanza para los que les pasaron la prueba.

De manera que se trata enfocar, no reaccionar y escuchar. En eso consiste la conciencia trascendente, esa forma de conocimiento que evoca la meditación. Cuando esa conciencia se consolida

ininterrumpidamente durante la vigilia, el sueño y el sueño profundo, se entra en lo que los autores denominan conciencia cósmica o constancia del sujeto. En ella, el yo comienza a trascender el último dualismo, la última etapa del camino trascendente.

Después de soltar el mundo exterior, soltar el cuerpo con todo lo que hemos visto que eso supone, después de soltar la Mente, sólo queda para soltar el tiempo. Durante años y años meditamos contra el tiempo, meditamos con esfuerzo, pero un día, algo sucede, algo del orden del sentir, la paz se instala en el corazón, y el tiempo desaparece. No queda nada contra lo que luchar o resistirse y se entra en la vacuidad. El sentimiento puede durar un segundo al principio, pero una vez que se conoce comienza su trascendencia. Al final, se siente una presencia que empieza siendo pequeña y acaba ocupándolo todo, esa es la experiencia de SER, que no es una experiencia.

Fernando Rodríguez

La comunicación fue concebida durante el «encuentro de profesores» (2001) de la Escuela de Formación de Profesores de Yoga: Sâdhana, en La Plana (Barcelona), en reciprocidad por la beca afectiva que supusieron esos días de convivencia. El hecho de ser una charla me exime de las citas y las referencias. Debo decir, de todas formas, que no puede haber equívoco, dado que, ninguna de las palabras o ideas que contiene me pertenecen. Doy las gracias

por ello, también.
