

Isabela Herranz

Medicinas para el alma



Claves y métodos
para relajarse
y elevar el espíritu



Luciérnaga

Isabela Herranz

Medicinas para el alma



Claves y métodos
para relajarse
y elevar el espíritu



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Isabela Herranz, 2016

Primera edición: septiembre de 2016

© Grup Editorial 62, S.L.U., 2015
Ediciones Luciérnaga
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-16694-17-4
D. L.: B. 11.950-2016

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Introducción	13
I. La meditación	17
Fundamentos	19
Investigaciones científicas	22
Aplicaciones terapéuticas	26
Riesgos y errores	29
Métodos y maestros	34
II. El yoga	45
Fuentes y modalidades	47
Los mantras	50
El control de la respiración	55
El despertar de la kundalini	57
El yoga para niños	60
III. El budismo zen	63
Filosofía metafísica	65
Meditación en zazen	67
IV. El entrenamiento autógeno	71
Relajación profunda	73

Visualización y respiración	74
Cómo servirse del método	77
V. El biofeedback (bioinformación)	81
Origen y desarrollo	83
Aplicaciones clínicas	86
Meditación y biofeedback	87
VI. Máquinas de la mente	91
Sincronizadores de ondas cerebrales	93
El Hemi-Sync	99
Experiencias singulares	102
VII. El método Silva	109
Técnicas sencillas	111
Control mental	113
Ejercicios de relajación	117
VIII. La programación neurolingüística	119
Remodelar el cerebro	121
Creación de modelos	122
Aprender a aprender	124
IX. El mindfulness	129
Vivir en el presente	131
Enfrentarse al estrés	132
Practicar la atención plena	135
X. Encuentros con la naturaleza	137
Conciencia medioambiental	139
Experiencias curativas	144
Fenomenología de los encuentros	147

XI. El silencio y la oración	149
Prácticas espirituales básicas	151
Beneficios de la oración	153
Protocolo para orar	154
XII. Música para el alma	157
La lira de Orfeo	159
Magia y misticismo	161
Rehabilitación neurológica	164
Música celestial	167
Apéndice	173
Instrucciones prácticas	175
Altars domésticos	178
Aromas para meditar	182
Meditaciones guiadas	185
Música para elevar la conciencia	189
Direcciones web de interés	195
Bibliografía	197



Fundamentos

El término «meditación» tiene muchas acepciones. Habitualmente se utiliza con el significado de pensamiento discursivo, introspección o reflexión. Pero la meditación a la que hacemos alusión aquí no tiene nada que ver con todo esto, y tampoco con lo paranormal, la hipnosis o el trance mediúmnico. En la meditación de la que hablamos en este libro el meditador no sólo no pierde la conciencia de sí mismo, sino que, por el contrario, la expande. Aquí entendemos la meditación fundamentalmente como una disciplina de la mente que favorece su autodesarrollo mediante la vigilancia y que permite alcanzar un estado superior liberado de dependencias e ilusiones. No debería causar ningún temor a quien sienta curiosidad por practicarla; por eso conviene profundizar en ella, para disipar las posibles dudas que pueda suscitar.

Jiddu Krishnamurti decía que, «en su comienzo, la meditación es un ejercicio en el control de la atención. La atención carece de límite, de frontera que cruzar; la atención es claridad, libre de todo pensamiento. El pensamiento es el cese de la meditación; la buena meditación comienza con el cese del pensamiento [...]. La meditación no es un proceso intelectual, que se encuentra todavía dentro del área del pensamiento. La meditación es libertad del pensamiento».

Según Lawrence LeShan, «meditamos para encontrar, para recuperar, para retornar a algo que alguna vez vaga e inconscientemente poseímos pero que hemos perdido y no sabemos ya ni qué era ni cuándo o dónde lo perdimos. Podemos definirlo como el acceso a un nivel superior de nuestro potencial humano o como el hecho de estar más unidos a nosotros mismos y a la realidad; también podríamos decir que es el incremento de nuestra capacidad de amor, ánimo y entusiasmo, o el conocimiento de que somos una parte del universo y de que nunca podemos estar enajenados o separados de él».

La meditación es un método que cada uno puede seguir por sí mismo. Su propósito es ayudar al meditador a conseguir una potencialidad íntegra y específica de su ser, a desarrollarse y a crear, a liberarle de los sentidos y de la mente inferior, eliminando los procesos mentales que ocultan la unidad básica del meditador con su entorno, y a hacerle consciente de la unión que existe entre él mismo y el resto del mundo.

Esta conciencia de unidad cósmica ha sido descrita por los místicos de todas las épocas de diferentes modos y con diferentes nombres. Hace cientos de años, por ejemplo, el filósofo hindú Patanjali afirmaba, en sus célebres *Aforismos del yoga*, que el objetivo de la meditación y de la vida es la obtención de esa experiencia de conciencia unificada o conciencia pura, denominada *samadhi* o *moksha*. En el zen se la llama *satori*, *kensho* o nirvana; en el taoísmo, «el tao absoluto»; en el sufismo, *fana*; los católicos hablan de «la unión mística»; los cuáqueros de «la luz interior»... Pero el contenido de todas esas denominaciones es básicamente el mismo: un estado de iluminación o expansión de la conciencia que devuelve al meditador a la unidad originaria perdida.

A través de la meditación, los místicos orientales buscan vaciar su mente para que se les revele un conocimiento superior. Creen que este conocimiento puede acudir directamente a la mente a través de la intuición y la revelación interior. Pero para que esto sea posible, las ideas deben cesar: sólo entonces puede uno llenarse con algo superior y alcanzar la conciencia profunda.

El sendero de la meditación permite acceder a mundos superiores, ocultos para la conciencia ordinaria, sin que ello implique alejamiento de la realidad. En Occidente, este sendero de espiritualidad equivale a un alejamiento del mundo y de la realidad del cuerpo, a vivir en un más allá sin contacto directo con el más acá, a una sabiduría que es delirio para el mundo, a un ascetismo a menudo contrario a la salud. Sin embargo, nada de esto tiene que ver con la verdadera espiritualidad que constituye la esencia de las escuelas místicas de Oriente y Occidente.

Es un hecho que muchos anacoretas hindúes o tibetanos se aíslan voluntariamente del mundo prescindiendo, en apariencia, de mantener una participación activa en él a fin de recorrer el camino espiritual. Se trata, sin duda, de seres excepcionales. En ellos la reclusión y la soledad absolutas no desencadenan trastornos mentales, como tiende a creerse en Occidente, basándose en el hecho de que muchos individuos que se ven sometidos a un aislamiento prolongado (náufragos, guardianes de faros, presos, etc.) sufren con frecuencia alteraciones mentales. Por el contrario, la lucidez mental de estos ermitaños suele acrecentarse durante esos períodos de reclusión. Como señala Alexandra David-Néel en *Magos y místicos del Tíbet*, se trata de personas preparadas para el aislamiento, que han almacenado en su espíritu gran número de pensamientos que les acompañan, y que, absorbidos como están por sus investigaciones, por sus revisiones internas y por el trabajo metódico de adiestramiento espiritual, están lejos de hallarse ociosos y no sienten su aislamiento. «No he oído decir a un solo ermitaño o *tsham-pa* que hubiese sufrido por la falta de compañía humana, ni siquiera en los comienzos de su retiro», comenta David-Néel. Es preciso haber experimentado ese género de vida y conocer a fondo sus claves socioculturales para comprender el atractivo que tiene el ascetismo en Oriente.

El extremado racionalismo de la sociedad occidental dificulta la percepción de otras formas de conocimiento. Sin embargo, aunque sean útiles para la mayoría de las funciones que

se les asignan, pueden no ser las únicas existentes, y quizá ni siquiera sean las mejores. El predominio de la observación y del razonamiento no debería impedirnos admitir otras vías de conocimiento cuya profundización favorece una percepción más amplia de la realidad y mejora la efectividad de la actuación sobre la realidad mediante el incremento de la creatividad, la serenidad y la capacidad de vivir con plenitud.

El desarrollo de la creatividad a través de la práctica regular de la meditación es progresivo, aunque el ritmo varíe notablemente de unos meditadores a otros. Al principio, no es fácil desasirse de la identidad personal, por miedo a que le ocurra algo en ese estado alterado. Sin embargo, cuando se alcanza cierta profundidad en la meditación, todo cambia. Aumenta la habilidad para acceder a las capas más profundas de la conciencia, y cada meditación acaba por convertirse en una aventura de redescubrimiento interior, como indica el gran maestro hindú Swami Sivananda: «La meditación es el único camino real para alcanzar la libertad. Es una escala misteriosa que lleva de la tierra al cielo, del error a la verdad, de la oscuridad a la luz, del dolor a la dicha, del desasosiego a la paz duradera, de la ignorancia al conocimiento. De la muerte a la inmortalidad. La meditación te prepara para las experiencias integrales o conocimiento intuitivo directo».

Investigaciones científicas

Hasta hace poco tiempo, los científicos no habían prestado demasiada atención a la relación entre la mente y las células y se aceptaba comúnmente que el sistema nervioso autónomo era independiente de los procesos mentales. En Occidente todavía existían métodos de relajación como el entrenamiento autógeno o la técnica de biofeedback (véanse los capítulos IV y V, respectivamente), que en su momento demostraron que la mayoría de las funciones corporales se pueden controlar mentalmente.

Hasta 1935, año en que la cardióloga francesa Thérèse Brosse comprobara objetivamente que algunos yoguis adies-

trados eran capaces de detener el corazón a voluntad, no empezó a abandonarse el escepticismo con que hasta entonces se habían considerado las hazañas de los yoguis hindúes capaces de sobrevivir en lugares herméticamente cerrados durante largos períodos de tiempo ejerciendo un control mental sobre funciones físicas involuntarias (movimiento del corazón, respiración y circulación).

Posteriormente, en 1957, los fisiólogos estadounidenses M. A. Wenger y B. K. Bagchi, de las Universidades de California y Michigan, respectivamente, en colaboración con B. K. Anand, del Instituto Hindú de Ciencias Médicas de Nueva Delhi, confirmaron que algunos yoguis podían reducir las frecuencias cardíacas y respiratorias.

Durante los años cincuenta y sesenta, los investigadores Y. Sugi y K. Akutsu comprobaron también que, en los practicantes de meditación zen, el consumo de oxígeno se reducía un 20%, así como la expulsión de dióxido de carbono. Asimismo, A. Kasamatsu y T. Hirai realizaron diversos estudios en la Universidad de Tokio sobre los ritmos electroencefalográficos con monjes zen. Los resultados fueron concluyentes. Se constató una actividad encefalográfica de ritmo alfa (ondas cerebrales que predominan en estado de relajación profunda) de 11 a 12 ciclos por segundo, que aumentaba de amplitud según el grado de experiencia de los meditadores. Estos resultados reflejaban un estado de alerta pero profundamente relajado, opuesto al producido por la ansiedad o el miedo y muy diferente al patrón de respuesta fisiológica obtenido en relación con el sueño, la hipnosis o la toxicomanía causada por alucinógenos.

Nuevas investigaciones confirmaron además importantes diferencias en la resistencia galvánica de la piel. La resistencia de la piel humana a una corriente eléctrica débil está estrechamente relacionada con la magnitud de la tensión y la ansiedad que pueda tener el individuo. A mayor tensión y ansiedad, menor es la resistencia de la piel. Durante la meditación esta resistencia se incrementaba en ocasiones hasta un 400%.

Los sorprendentes resultados obtenidos en las investigaciones con yoguis y monjes zen llevaron a R. Keith Wallace y

H. Benson a seguir investigando más ampliamente sobre los efectos psicofisiológicos producidos durante la meditación. Optaron por elegir a individuos practicantes de meditación trascendental porque se calculaba que en los años setenta había en Estados Unidos unas noventa mil personas que practicaban esta técnica de yoga, introducida pocos años antes en Occidente por Maharishi Mahesh Yogi.

Las mediciones se efectuaron en un grupo de 36 personas en el Thorndike Memorial Laboratory de Boston, así como en la Universidad de California. Los resultados fueron muy esclarecedores. En líneas generales, en el período anterior a la meditación el consumo de oxígeno era de 251 cm³ por minuto, pero con la meditación descendió a 211 cm³. La resistencia capilar aumentó notablemente, llegando a multiplicarse por cuatro en algunos casos. Se observó una tendencia a mantener un ritmo metabólico más bajo y a disminuir los ritmos cardíaco y respiratorio, con reducción de la utilización de oxígeno y de la producción de dióxido de carbono. También se detectó una modificación en el funcionamiento de las ondas cerebrales, con un marcado incremento de ondas alfa. Además de todos estos fenómenos fisiológicos, se constató que el lactato en la sangre disminuía casi cuatro veces más rápidamente de lo que lo haría en una persona que estuviera descansando completamente distendida.

Todos estos cambios son coherentes con una reducción generalizada en la actividad del sistema nervioso simpático y son claramente distintos de los cambios fisiológicos observados en el sueño o cuando se está tranquilamente sentado. La observación de todas estas diferencias profundas entre el sueño, el descanso y la meditación condujo en 1971 al doctor Keith Wallace y a su equipo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard a describir la meditación como «un estado hipometabólico de alerta» que constituye un «cuarto estado de conciencia».

En «The biochemistry of anxiety», un artículo publicado en el *Scientific American* en 1969, F. N. Pitts había indicado que el nivel de lactato en la sangre está relacionado con la an-

siedad y la tensión, según pudo comprobarse experimentalmente con sujetos a los que se les suministró una dosis de lactato. El bajo nivel de lactato apreciado durante el curso de la meditación parece estar causado por el estado de relajación en que se encuentra la persona que medita.

En 1975, R. Jevning, A. Wilson y otros colaboradores comprobaron que el cortisol en plasma, que se relaciona con el estado de ansiedad, disminuía notablemente durante la práctica de la meditación trascendental. Por su parte, el doctor Michael West, de la Universidad de Kent, en un trabajo publicado en el *British Journal of Psychiatry* en 1979, hablaba de los efectos positivos relacionados con la disminución de la hipertensión que se logran durante ese cuarto estado de conciencia o alerta en profundo reposo.

Todas estas investigaciones permiten concluir que durante la meditación se produce una reorganización interna de los mecanismos fisiológicos que da lugar a una mejora cardiovascular, una disminución del insomnio y una reducción del consumo de alcohol, tabaco y drogas; en definitiva, una notable evolución neurofisiológica y psicológica, con un incremento de la claridad mental, la capacidad de aprendizaje y la atención y una disminución de la tensión fisiológica.

En la actualidad, muchas personas son conscientes de la gran importancia que tiene la práctica antigua de la meditación debido a sus beneficios fisiológicos. En nuestra sociedad occidental, este interés se ha visto notablemente estimulado por la verificación científica, que le ha suministrado una sólida base fisiológica y ha confirmado que muchos trastornos psicossomáticos, relacionados principalmente con los estados de gran excitación, pueden mejorar mucho o curarse por completo al cabo de unas cuantas semanas de práctica regular. Las investigaciones científicas más recientes apuntan todas en la misma dirección.

En 2012, los medios de comunicación divulgaron los resultados de unos experimentos efectuados por la neurocientífica Sara Lazar, del Hospital General de Massachusetts y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, y esos

resultados corroboraban otra vez lo que Wallace y Benson habían comprobado décadas atrás. Lazar se interesó por investigar los efectos de la meditación y el yoga a raíz de los beneficios que ella misma había experimentado en 1994 cuando, por consejo de su médico, los probó para tratar unas lesiones de espalda y rodilla sufridas durante un entrenamiento para una maratón en Boston. Las imágenes que Lazar obtuvo mediante resonancia magnética del cerebro de personas que meditaban asiduamente demostraron el impacto de la meditación en las estructuras cerebrales, incluida la amígdala, una región en el cerebro que desempeña un papel fundamental en la ansiedad, el estrés y el miedo. Además del grosor de la corteza cingulada, se observó un aumento de grosor en el hipocampo izquierdo, imprescindible en el aprendizaje, las capacidades cognitivas, la memoria y la regulación de las emociones.

Aplicaciones terapéuticas

Hasta hace poco tiempo, debido a las diferencias existentes entre psicoterapia y meditación en cuanto a sus orígenes, técnicas y objetivos, los psicoterapeutas no se habían planteado la posibilidad de integrar ambos sistemas. Sin embargo, gracias a las investigaciones que confirman que la meditación produce efectos psicofisiológicos que ayudan a reforzar la estructura de la personalidad y, en consecuencia, a potenciar el autodesarrollo, muchos psicoterapeutas se han ido interesando gradualmente por la meditación y la han ido incorporando como parte de sus terapias.

Un buen exponente de esta integración de ambos métodos ha sido el psicoterapeuta y maestro en meditación Lawrence LeShan, uno de los primeros en señalar que las técnicas de meditación pueden ser útiles como parte de la sesión terapéutica o como parte del proceso terapéutico general, y que en sus obras ha expuesto una serie de directrices básicas de ayuda para los psicoterapeutas. La combinación de las dos disciplinas ofrece, sin duda, unas posibilidades muy interesantes que los psicoterapeutas no deberían ignorar, señala LeShan: «Psi-

coterapia y meditación aspiran a lograr un crecimiento y desarrollo interior. Ambas pretenden ayudar al individuo de cara a la consecución de su íntegra y específica potencialidad de ser, de desarrollarse y de crear. El hecho de que haya múltiples diferencias en cuanto a las técnicas y de que las dos fracasen frecuentemente en sus objetivos (en parte debido a que tanto una como otra están en una fase inicial y primitiva de su desarrollo) no debería constituir un obstáculo a la hora de examinar las semejanzas y las posibilidades de una síntesis provechosa».

Dado que la meditación puede proporcionar una relajación profunda al individuo que la practica, es evidente que su incorporación en psicoterapia puede resultar de gran ayuda para acelerar el desarrollo y la evolución personales, y sin embargo se han efectuado toda clase de críticas en relación con los riesgos que la meditación puede entrañar para la salud mental. El experto en ocultismo Manly Palmer Hall advierte de los peligros que puede suponer la tensión generada por el esfuerzo de concentrarse y meditar cuando el temperamento del individuo es inadecuado para tal actividad. Al intentar alcanzar desesperadamente los diversos estados espiritualizados descritos en los libros o explicados o dirigidos por un maestro oriental, el alumno atraviesa ciclos de esperanza y desesperación, que pueden comportar un fuerte deterioro de la salud, y con frecuencia las alucinaciones suelen coronar el esfuerzo. Por su parte, el psiquiatra Arthur J. Deikman ha definido la meditación como «una anulación del proceso progresivo de la formación de hábitos inconscientes, un proceso progresivo de desautomatización de la percepción y la conducta». En los individuos con los que experimentó apreció alteraciones en la percepción, desestimación del tiempo, pensamientos paradójicos, insensibilidad a los estímulos externos y adhesión personal al objeto de la concentración.

Algunos detractores de la meditación insisten en que su práctica conduce a la pasividad. Gilbert Picard, autor de *L'enfer des sectes*, opina que «los meditadores pierden poco a poco las nociones esenciales, se alejan de las contingencias, de

los seres y de las cosas. Un pueblo que pasa el tiempo meditando no se mueve. No construye. Se destruye». Asimismo, el profesor Langer, de la Clínica de Psicoterapia de la Universidad de Maguncia (Alemania), ha asegurado haber conocido a muchos jóvenes desorientados por la práctica de la meditación, en concreto de la meditación trascendental. Apreció trastornos de la regulación vegetativa y un entorpecimiento en el desarrollo de la personalidad. Sin embargo, para los defensores de la meditación, ésta no precisa un ascetismo extremo ni un alejamiento de la sociedad; su propósito es hacer que el meditador viva más plenamente en el mundo, no animarle a que lo abandone. Sin duda, cualquier técnica orientada a la psicología del espíritu y a desarrollar la expansión de la conciencia implica riesgos, como indica el investigador Hilary Evans objetivamente: «Todo aquel que sustituye su estado normal de conciencia por un estado alterado se convierte en una persona vulnerable. Puede ocurrir cualquier cosa. Una persona que entra en un estado alterado de conciencia se expone a experiencias que pueden ser sumamente vigorizantes o pueden hacerle perder el sentido de la identidad personal; puede que consiga hablar con Dios, o puede verse reducido a un robot convulsivo que no se comuniqué con nadie».

Los profesores de zen conocen bien el concepto de *makyo*, una fase que el iniciado tiene que atravesar para alcanzar la iluminación y que se parece bastante a las pruebas afrontadas por los místicos cristianos. El peligro surge cuando las cosas se escapan a nuestro control, cuando la conducta del practicante toma un giro inesperado.

Son numerosas las personas que experimentan un profundo cambio de personalidad a través de la práctica de la meditación, pero no siempre el descubrimiento de una nueva forma de percibir la realidad las conduce a una mayor integración en el entorno. Por eso es conveniente que la práctica de meditación se efectúe en algunos casos con la supervisión de un especialista.

Aquellos con tendencias psicóticas probablemente serán más vulnerables y tendrán más posibilidades de no poder con-

trolar los profundos cambios internos a los que se expone todo practicante asiduo de técnicas de este tipo. De ahí la importancia de que las personas con escaso dominio emocional que deseen ser instruidas en estas técnicas lo hagan bajo una estrecha supervisión. Se impone la cautela, no cabe duda. La meditación no sirve para todo el mundo, pero sí parece funcionar para mucha gente. Es cuestión de ser precavido, de no dar pasos en falso y, sobre todo, de sortear los múltiples peligros y trampas que estas prácticas entrañan. Aunque muchos de estos riesgos son, inevitablemente, una parte esencial de la aventura interior.

Riesgos y errores

Los orientales, menos inmersos en el activismo tecnocrático, al menos en lo que concierne a su reputación de desdeñar todo lo mundano, han fomentado durante milenios su desapego y su distancia de las cosas terrenales mediante técnicas como el zen o el yoga. ¡Qué profunda diferencia con el hombre occidental, siempre impelido por una actividad incesante! Por ello, es natural que muchos occidentales practicantes de técnicas orientales de desarrollo espiritual se expongan a riesgos que con frecuencia ni siquiera sospechan.

Como ya señaló Carl Gustav Jung, el error común del hombre de Occidente consiste en que, como el estudiante de Fausto –mal aconsejado por el diablo–, vuelve con desdén la espalda a la ciencia y, percibiendo superficialmente las experiencias de tipo extático descritas en las filosofías orientales, emprende prácticas yóguicas al pie de la letra y las imita deplorablemente. Así abandona su único suelo seguro, el espíritu occidental, y se pierde entre vapores de palabras y nociones ininteligibles para cerebros europeos y en los que jamás podrá integrarse con provecho. Para ilustrar mejor esta hipótesis, Jung citaba esta sentencia de un antiguo discípulo: «Si el hombre erróneo usa el medio correcto, el medio correcto actúa erróneamente». Podemos, pues, afirmar que todo depende del

hombre, y no del método, ya que el método sólo es el camino y la dirección que sigue el caminante.

En *Chop Wood, Carry Water* (1984), de R. Ingaschi, R. Fields, P. Taylor y R. Weyler, se narra una historia acaecida a un discípulo de zen que ilustra muy bien los riesgos que entraña el camino espiritual cuando se toman demasiado literalmente las indicaciones de los maestros. El maestro zen japonés decidió actualizar un antiguo *kōan* (una especie de adivinanza o pregunta paradójica que el maestro plantea al discípulo para favorecer que éste perciba la realidad que desea encontrar) con el fin de que sus discípulos tuvieran más facilidad al establecer relaciones entre la práctica espiritual y la vida moderna. El antiguo *kōan* decía lo siguiente: ¿Cómo se puede detener un caballo que galopa sin que uno se mueva? El maestro cambió el símbolo del caballo por el del tren expreso de Tokio y el *kōan* se convirtió en lo siguiente: ¿Cómo se puede detener el expreso de Tokio sin que uno se mueva?

Uno de los discípulos del maestro estableció una lucha sin cuartel con el *kōan* del tren de Tokio. A pesar de los esfuerzos del discípulo por comprenderlo, el maestro se limitaba a hacer sonar su campanilla para que aquél se retirase. Un día, cuando el discípulo había llegado al límite de sus esfuerzos, salió del monasterio y se dirigió al lugar donde todas las mañanas pasaba el veloz tren de Tokio. Se sentó sobre las vías con las piernas cruzadas en posición de loto, bajó los ojos y comenzó a practicar *zazen* antes de que pasara el expreso.

Nunca se supo qué se lo llevó por delante, ni si en verdad logró encontrar la respuesta al *kōan* planteado por su maestro, ya que nunca pudo contárselo a nadie.

En Japón, donde la gente está bastante acostumbrada a este tipo de sucesos, aquel episodio no produjo ningún escándalo, aunque algunos hicieron gestos de desaprobación. Al entregarse por completo al *kōan*, el discípulo había actuado correctamente. Sólo cometió un error, pero fatal: se tomó al pie de la letra las palabras del maestro y al hacerlo el *kōan*

perdió su sentido, enfrentándole con la naturaleza paradójica de la realidad.

Es sabido que muchos aspectos de la vida espiritual pueden conducir a estados alterados de conciencia: el aislamiento carente de estímulos, una dieta deficiente agravada por ayunos prolongados, el sueño interrumpido por sesiones repetitivas de oración o meditación, la abstinencia sexual... Sin embargo, no es necesario que todos estos factores se combinen para que se produzca un estado alterado de conciencia en el que se manifiesten cambios significativos en nuestra percepción y conducta, muy diferentes de las de nuestro estado normal, en el que percibimos el entorno como todo el mundo y controlamos nuestros pensamientos y acciones. Acceder a ese «otro» estado es fácil con la práctica continuada de la meditación.

En un estado alterado de conciencia se observa el mundo como si estuviera ensamblado de forma distinta a como es habitualmente percibido. Lo que es imposible en nuestra realidad cotidiana, es posible en esa otra realidad. Es fundamental comprender la naturaleza de tales experiencias a fin de evitar el temor y la confusión cuando se produzcan. En algunos estados de la meditación pueden manifestarse seres. Estas visiones suelen ser una cristalización o personificación de las reacciones mentales del practicante.

En la base del misticismo tibetano subyace la idea de que los mundos y todos los fenómenos que percibimos son espejismos nacidos de nuestra imaginación. Es la mente la que crea el mundo de las apariencias, y un lama puede crear objetos físicos o tulpas simplemente desarrollando los poderes de la conciencia.

Para demostrar que esto es así, los discípulos tibetanos del yoga de la visualización se someten al peligroso ritual de la danza de chöd. El discípulo busca algún lugar apartado y empieza su danza evocando una horda de horribles demonios y a un tulpa o doble de sí mismo. El discípulo debe permanecer completamente tranquilo e inducir a los demonios a que ata-

quen a su doble tulpa, mientras él se mantiene impasible cuando las espantosas formas creadas por su pensamiento destrazan a su doble miembro a miembro, destripándolo y devorándolo. Si el discípulo se mantiene firme en la convicción de la naturaleza onírica de la realidad, los demonios no podrán dañarle. Sin embargo, si su convicción vacila, corre el riesgo de volverse loco e incluso de morir. No son de extrañar, pues, los numerosos casos de discípulos que, tras haberse sometido a la danza de chöd, aparecen muertos a la mañana siguiente por el miedo que les han provocado las criaturas nacidas de su propia imaginación.

Swami Vishnu Devananda hace alusión en sus obras al hecho de que durante la meditación pueden producirse, a veces, visiones de formas aterradoras, y aunque no menciona expresamente el ritual tántrico de la danza de chöd, sus conclusiones con respecto a su significado y valor son las mismas que las de los lamas tibetanos: «Tanto si son proyecciones de la mente subconsciente como si se trata de auténticas materializaciones de entidades astrales procedentes de otros planos de conciencia, no pueden causar ningún daño. Aparecen simplemente como una prueba de fortaleza y valor y no pueden permanecer en presencia de pensamientos puros y divinos. El aspirante ha de afrontar con firmeza la prueba y no dejar que se altere su meditación a causa del temor o el nerviosismo».

Al igual que otros muchos maestros orientales, Vishnu Devananda es inflexible en este punto. Afirma que aquellos que conceden importancia a este tipo de experiencias se distraen de su camino. Aconseja evitar los pensamientos sobre estas visiones, permanecer indiferente y sustituirlas por pensamientos más elevados, ya que el objetivo auténtico y final de la meditación es la experiencia directa e intuitiva de lo Supremo.

No siempre se tienen visiones aterradoras cuando se avanza en el sendero de la meditación. En muchos practicantes la experiencia más frecuente es de tranquilidad mental. La aparición de luces en el centro de la frente es una señal de que la concentración progresa; supone un estímulo para el aspirante

y le reafirma en la existencia de fenómenos suprafísicos. Sin embargo, la aparición de luces no significa necesariamente que la meditación sea mejor. Vishnu Devananda explica que se trata de luces tanmátricas causadas por los elementos que componen el cuerpo y que, aunque a veces son tan poderosas y deslumbrantes que pueden llevar al aspirante a intentar escapar de ellas rompiendo la meditación, no hay por qué temerlas; con una práctica constante, la mente termina acostumbrándose a la experiencia y puede mantener perfectamente la concentración.

Además de los fenómenos que acabamos de mencionar, que suelen experimentarse en ese estado alterado de conciencia en el que puede sumirnos la práctica prolongada de la meditación, también es habitual que se produzcan fenómenos considerados en Occidente como paranormales. Los fenómenos paranormales tienen lugar de forma natural cuando, debido a facultades vitales o a habilidades desarrolladas con un entrenamiento adecuado, uno funciona simultáneamente en dos planos. La única reacción sensata a estos fenómenos es ignorarlos, según afirman algunos especialistas en meditación, porque este tipo de experiencias no constituyen un fin en sí mismas; de hecho, incluso existe el peligro de verse atrapado en ellas.

En el pensamiento oriental, fenómenos y experiencias como la proyección astral, la clarividencia, la precognición, la comunicación telepática y el control voluntario sobre el corazón y otras funciones físicas involuntarias se consideran fenómenos normales para el meditador que sintoniza con sus facultades intuitivas. La importancia de las experiencias de percepción extrasensorial radica en que advierten de la existencia de otras partes de nuestro ser; en definitiva, de una parte de nuestro potencial para existir y relacionarnos.

Al hablar de los fenómenos psíquicos, el científico japonés Hiroshi Motoyama señala que, «en la vida ordinaria, estas manifestaciones de percepción no ordinaria pueden parecer fortuitas e incontrolables, pero la tradición mística asegura que son una actividad normal de los estados no sensoriales y

que, como tales, siguen ciertas leyes universales. Cuando una persona comprende estas leyes, el abanico de posibles manifestaciones excede con mucho los “poderes psíquicos” que conocemos. Este superpoder está al alcance de la persona espiritualmente madura [...]. Como subproducto de la evolución de la conciencia, las facultades paranormales deben tratarse con una actitud más objetiva y desapasionada».

Son numerosas las advertencias que los sabios orientales hacen a sus discípulos en el sentido de no prestar demasiada atención a estos fenómenos, porque no hay nada especial ni milagroso en ellos, sólo sirven para desviarlos de su objetivo fundamental: el crecimiento y desarrollo personal. Insisten los sabios en que no merece la pena esforzarse por conseguir tales poderes, porque más allá de ellos se encuentran una paz y una iluminación muy superiores. Así lo expresa Daniel Goleman, recogiendo el punto de vista del budismo: «La consecución de poderes psíquicos es una ventaja poco importante, que no tiene ningún valor por sí misma para el progreso hacia la liberación. Estos poderes, en quien no ha alcanzado todavía el estado de satori, son considerados un impedimento, pues pueden poner en peligro el progreso hacia dicho estado al potenciar el sentido de autoestima, lo que fortalece la vinculación al yo». Y el legendario sabio hindú Patanjali advertía: «Son poderes en el estado mundano, pero son obstáculos para el samadhi». Es habitual, además, que el aspirante se enorgullezca de haber tenido algunas experiencias o adquirido poderes de este tipo. La arrogancia constituye asimismo un obstáculo grave y ha de ser totalmente eliminada si se desea progresar.

Métodos y maestros

Las distintas técnicas clásicas de meditación que han sido usadas durante milenios se basan en una disciplina y en una práctica regular en la que normalmente la mente se mantiene ocupada con alguna tarea sencilla, como la repetición de una palabra (mantra) o la visualización de un objeto. ¿Cómo decidir sobre el tipo de meditación más adecuado para cada uno?

No hay normas válidas aplicables a todo el mundo. El número de vías para la autotranscendencia es múltiple, como puede observarse estudiando las culturas y religiones.

Aunque todos los métodos están basados en las mismas ideas y principios, la práctica de la meditación toma formas bastante diferentes basadas en rituales de diversa complejidad. Algunas técnicas recomiendan la repetición de un mantra para favorecer la concentración y la quietud mental; otras ponen énfasis en las imágenes (formas visuales concretas, como una flor, un paisaje o un vaso) y enseñan que la visualización constante de algunos símbolos religiosos mandálicos conducen a la unión con Dios; otras, en cambio, descartan las imágenes para que no se confundan con la realidad. Algunas requieren inactividad absoluta, mientras que otras emplean movimientos de los dedos, los brazos o de todo el cuerpo.

Los adeptos de la Iglesia católica han utilizado durante siglos la «plegaria del corazón», que consiste en centrar la atención en el plexo solar y repetir, profundamente concentrados y una y otra vez, las palabras «Señor mío Jesucristo, hijo de Dios, ten piedad de mí». Esta sencilla plegaria puede ser utilizada por cualquier persona para calmar la mente y centrar el pensamiento en el corazón de su ser (véase capítulo XI). Otras escuelas de meditación aconsejan centrar la conciencia en la cabeza en la zona del chakra Ajna. En el sufismo se hace hincapié en la importancia del canto repetitivo y de la danza. Tanto estas como otras muchas fórmulas dan al aspirante la posibilidad de aprender a reconocer y controlar las fuerzas psíquicas de la conciencia impidiendo que se manifiesten las tendencias destructivas y favoreciendo el desarrollo de las constructivas.

Algunas actividades japonesas han sido elevadas al nivel de disciplinas (*mishi* o *do*) para alcanzar el control del yo, la comprensión del yo e incluso el satori (iluminación); entre ellas cabe mencionar el juego de *nô*, el kendo (arte marcial que emplea espadas de bambú), el ikebana (arreglo floral), el kyudo (arquería) y el sado (ceremonia del té). En este último se elimina todo lo artificial y se utiliza como introducción al zen

para los visitantes de los monasterios. La atmósfera de la ceremonia es amable y armoniosa, las tazas son artesanales, una luz tenue y apacible ilumina la sala, el aroma del incienso es suave y penetrante, se oye el rumor apacible del agua hirviendo en la tetera... Los participantes pueden obtener una especie de estado alterado de conciencia al controlar los estímulos sensoriales mediante posiciones fijas y regulando la respiración. Los elementos tranquilizantes de la habitación dedicada a la ceremonia, sumados a la gracia de los movimientos de los oferentes, favorecen que desaparezca la sensación de prisa en los practicantes.

Según el doctor Y. Ishikawa, la autorregulación de la respiración durante la práctica del yoga y la ceremonia del té puede llevar a la autorregulación de la presión arterial y el pulso. De esta forma, el entrenamiento en la ceremonia del té tiene una intención psicofisiológica, resumida en las palabras *ichigo ichie*, que significan literalmente «una ocasión, un encuentro». La ceremonia se percibe quizá como la primera y la última oportunidad de preparar el té para algunos de los presentes. Con una concepción lúcida de la verdadera naturaleza de la existencia, con la conciencia de que cada uno de nosotros está destinado a morir más tarde o más temprano, se hace todo lo posible para preparar, con un afecto profundo, el pequeño recipiente de té para cada participante. Así, la ceremonia del té, como el zen, se considera una vía de acercamiento a la iluminación, y no un mero pasatiempo. Se simplifica y elimina todo lo que es innecesario, de modo que nada obstaculice la comprensión intuitiva de la realidad.

Cualquiera que sea el método utilizado, lo importante es identificarnos con él, a pesar de las diferencias culturales que puedan dificultar su incorporación en nuestra vida cotidiana. Todo camino de meditación serio conducirá en última instancia a una misma evolución global. Algunos se sentirán incapaces de poder hacerlo, pero todos podemos. Todos tenemos la capacidad de elegir, cambiar y crecer. Para lograr un progreso estable y consistente, el meditador debe elegir la senda que resulte más próxima a su sensibilidad; así podrá convertirse en

«guerrero», como indica Carlos Castaneda: «El guerrero no gimotea, acepta la vida y sigue adelante, adoptando una postura de alerta».

Sin embargo, conviene obrar con cautela si se opta por entrar en un grupo de meditación. La mayoría de las organizaciones no son conscientes de que sus doctrinas, prohibiciones o ejercicios esotéricos pueden causar problemas: las instrucciones son de inspiración divina; si algo va mal, sólo los miembros son los culpables. Algunos de estos grupos no sólo aíslan a los adeptos del mundo «real», sino que los someten a un proceso de despersonalización con nuevos nombres, igual indumentaria para todos cuya sutileza o nocividad varían según el grupo. Todos los autores que se han ocupado de la meditación están de acuerdo en que no existe un programa perfecto que sirva para todo el mundo, a pesar de lo cual la mayoría de las escuelas se comportan como si el único método correcto para meditar y válido para todos fuera exclusivamente el suyo.

Muchas de las técnicas de meditación existentes emplean una combinación de tipos o caminos básicos, que podrían resumirse en cuatro: el camino del intelecto, el de las emociones, el del cuerpo y el de la acción. Cada aspirante escogerá el camino que más se ajuste a sus necesidades personales y, si tras una práctica de varias semanas tiene la sensación de que el método elegido no se ajusta bien a su manera de ser o siente que le está perjudicando de alguna forma, tendrá que cambiar de método. Antes de cambiar deberá haber hecho una cuidadosa reflexión, ya que algunos aspirantes piensan que en el proceso de la meditación los logros deben ocurrir súbitamente y si el tipo de meditación elegido no produce resultados rápidos se suspende y se comienza otro. Es importante evitar la adicción a las técnicas de meditación o a los cultos en la que caen muchos aspirantes que buscan nuevas sensaciones superficiales cuando las actuales pierden su poder de estímulo.

Lawrence LeShan explica así la utilidad de cada uno de estos caminos según las exigencias o necesidades del aspirante:

- *El camino del intelecto.* Su estructura básica consiste en que el aspirante primero busca una comprensión intelectual de las dos formas de percibir el mundo y relacionarse con él y luego, mediante una serie de ejercicios de aprendizaje —meditaciones—, profundiza en esa comprensión. Además de ser útil para intelectuales porque ayuda a fortalecer la autodisciplina y la seguridad interna, también puede pensarse en este camino cuando la vida intelectual está minusvalorada y silenciada. Ejemplos de este camino son el jnana yoga en la tradición oriental y el jasidismo Jabad en la tradición hebrea, así como las enseñanzas de Krishnamurti, Gurdjieff y Ouspensky.
- *El camino del cuerpo.* La persona que desestima su cuerpo físico y se desvincula de él debería elegir el camino del cuerpo y orientarse hacia el hatha yoga, la técnica Alexander, la antigimnasia, el qi-gong (o chikung), el tai-chi, las danzas derviches de la tradición mística sufí o el método de conciencia sensorial de Elsa Gindler, entre otros. Mediante la práctica de cualquiera de estos métodos se aprende a conocer el propio cuerpo y sus movimientos específicos, y también a elevar este conocimiento. Por la completa absorción en la integración y el movimiento corporal, el aspirante es llevado lenta y gradualmente a concentrarse en la realización de una sola cosa. Este camino, al igual que los demás, integra y fortalece la organización de la personalidad, colocando al individuo en situación de disponibilidad ante la necesidad de desarrollar una nueva manera de percibir y responder a la realidad, pero armonizando cada elemento corporal con los restantes y a todos ellos con la personalidad en su conjunto.
- *El camino de las emociones.* Este camino se estructura en torno a un tipo de meditación que libera los sentimientos y expande la capacidad para relacionarse con los demás, para preocuparse por el próxi-

mo y amarle. Cuando la vida emocional está infra-desarrollada, conviene orientarse hacia el bhakti yoga o hacia algunas de las formas de meditación practicadas por los monjes bizantinos y cristianos medievales. Algunas escuelas de meditación centran sus enseñanzas en el amor al yo, otras en el amor a los demás y otras en el amor a Dios. En última instancia todas llevan al mismo destino: al amor unificado al yo, al prójimo y a Dios; por tanto, entregarse plenamente a uno de estos objetivos conduce a entregarse plenamente a los otros dos.

- *El camino de la acción.* Consiste en aprender a «estar», a percibir y a relacionarse con el mundo mediante la realización de un determinado tipo de actividad. A lo largo del tiempo se han utilizado varias técnicas: tiro con arco, arreglos florales, aikido, karate en la tradición zen y tejido de alfombras en la tradición sufí. El canto y la oración han sido usados con este fin en la cultura cristiana. En aspirantes incapaces de trabajar con constancia y de aceptar la disciplina interior para progresar favorablemente, puede pensarse en el trabajo con un mantra o el aprendizaje zen. Cuando uno se ejercita en la actitud mística de vivir en el mundo valiéndose de una técnica específica, la práctica, larga y difícil, fortalece la personalidad. La concentración absoluta en aquello que se está haciendo sin dirigir la atención a ninguna otra cosa es, una vez más, la imposible tarea con que se desafía a nuestra habitual forma de ser mediante una gradual introducción en la existencia consciente. Los efectos de este tipo de meditación orientada a la acción se extienden luego, poco a poco, a los restantes aspectos de la vida cotidiana.

Cualquiera de estos caminos ayudará a mejorar esas parcelas de nuestra personalidad que más necesitan desarrollarse.