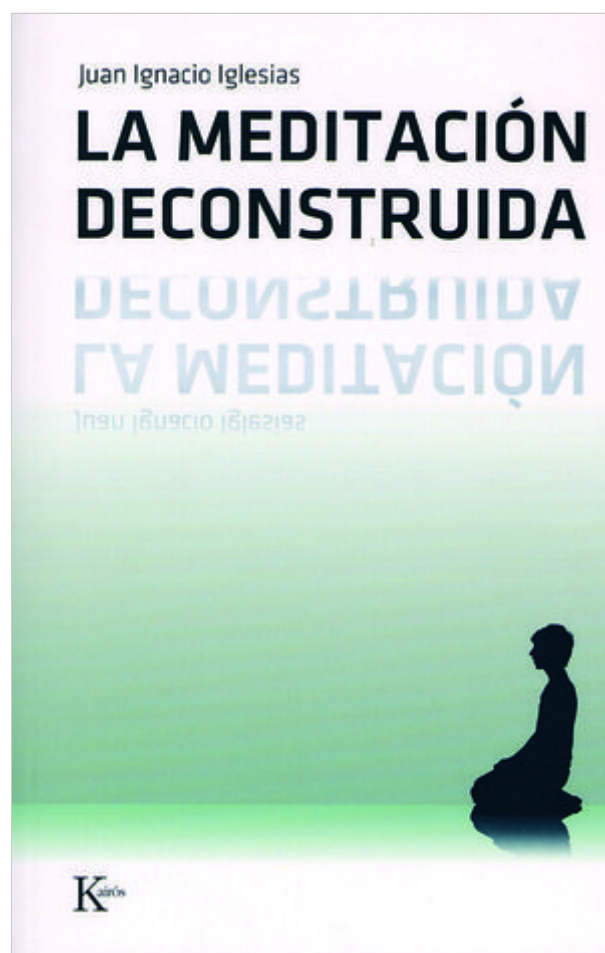


La meditación deconstruida

Un libro para desatar las paradojas de la meditación

Por Mikel Bildosola | 25 de abril de 2021

Hace ya muchos años que las estanterías de las librerías están repletas de libros sobre la búsqueda espiritual. Las múltiples propuestas y temas que vienen y van en el mercadillo místico nutren nuestras mentes consumistas. Ahora la milenaria práctica de la meditación está de moda. Entre las búsquedas de Google, las técnicas ofertadas son numerosas e incluso famosos personajes de la cultura moderna hacen gala de las bondades que otorga como entrenamiento mental. Muchas personas con buena intención quedan enredadas en el laberinto de sus pliegues mentales debido a interpretaciones desvirtuadas fruto de la descontextualización de las enseñanzas transmitidas. Después de años, quizás logren ciertos beneficios psicosomáticos pero apenas podrán rozar el sabor no dual que subyace en el entorno metafísico de las culturas de donde provienen. Aunque quien sabe, ¡puede que algo quede!. Y puede que yo mismo sea uno de esos perdidos.



La práctica de la meditación me ha regalado múltiples experiencias y estados que aunque no han cuajado en algo sólido, han sido el faro que ha iluminado mi búsqueda de tierra segura. Después de varios lustros leyendo Advaita y practicando su Sadhana, soy muy cauto a la hora de elegir qué leer porque son muchos los tópicos que se repiten. He leído a muchos autores que se citan como muy versados en la no dualidad y enseguida, tras cantar las glorias de lo eterno, entre sus líneas, aparece el olor de la dualidad.

Pero, a veces, la intuición te lleva a un título, a una portada y sin pensar mucho lo acercas a ti con la esperanza de encontrar la brisa fresca de esa antigua filosofía y, a veces, ocurre la sorpresa. Y así me ha sucedido con este libro titulado *La meditación deconstruida* de Juan Ignacio Iglesias Rodríguez, publicado por la editorial Kairós en 2007.

Para mí, ha sido una sorpresa de principio a fin. La considero una de las escasas joyas advaitas que he leído en los últimos años. Un libro de esos que se leen despacio, y que se releen nada más acabarlo. El autor nos habla de los obstáculos que surgen en la práctica meditativa desde su dilatada experiencia; no nos expone la sencilla teoría del advaita, sino toda la complejidad de su realización. Ahí puede que esté la valía del texto. Prescinde de explicar teorías, técnicas, posturas y tradiciones para transmitirnos lo que ha aprendido frente a los obstáculos, los nudos, que de una u otra manera, acaban apareciendo a todo meditador en su proceso meditativo. Lo aborda, como docente de Filosofía, desde el estilo deconstructivo del filósofo francés J. Derrida. En esta exploración desmantela la meditación como algo que ha sido construido y, por ello, algo a desactivar como sustancia real que parece que es. Esta deconstrucción se muestra como un proceso ecológico que no deja residuos tras de sí.

Durante largo tiempo la Sadhana advaita de la meditación fue para mí la herramienta para contactar con la verdad no dual, o eso creía porque, con la mirada que dan los años, me he dado cuenta que en realidad fue el dispositivo para salir del extravío de mi mente emocional, casi siempre en permanente insatisfacción. Este libro me ha servido para resituar la meditación en sus valores originales. Me ha dado la comprensión que genera su deconstrucción; su autodestrucción ha significado para mí una oportunidad de continuar con ella y como dice J.I. Iglesias "...si te pide el cuerpo".

En el libro, J.I. Iglesias tira de los hilos de tres nudos para intentar soltar el embrollo de nuestra mente. Estos nudos son: la atención, la libertad y el tiempo.

La meditación es una gran paradoja que engendra en su puesta en práctica muchas paradojas. Desde la ignorancia en que vivimos, nos coloca frente a nuestro error ontológico de creer que somos algo diferente a lo que es; se convierte en un puente que aparentemente hemos de transitar desde la mente ordinaria hasta una mente libre. Ahí radica su importancia. Veamos brevemente en qué consisten esos atascos.

La atención

La meditación nos sitúa frente a la experiencia directa de nuestra mente "consumista" fruto de de la visión del mundo que poseemos. En este tipo de mente, la atención consume objetos y luego huye en busca de nuevos estímulos. Esta atención no contempla, solo piensa y se piensa, es incapaz de asentarse de manera estable en el aquí y ahora. El ego es el resultado; es una construcción que se esfuerza por mantenerse idéntico a sí mismo frente al cambio de los continuos estímulos. Meditar nos coloca ante esa irritante impotencia del cambio y se convierte en el ring personal del drama universal. Meditar de tal modo es inútil y la frustración generada ante la imposibilidad del triunfo es donde radica la utilidad de saber, al fin, que la atención no es fruto de la voluntad. La entrega entendida como rendición sitúa a la mente en otro estado operativo más natural y más verdadero. La atención aquietada aparece sin dueño que se apropie de ese momento meditativo.

La libertad

El diseño de la mente dualista, no por normal, es extraño. La mente siempre elige entre lo placentero y lo doloroso pero, de nuevo, en la práctica de la meditación se encuentra la tesitura de que para aquietarse no cabe elección alguna. Otra paradoja ante la cual la deconstrucción se hace imperativa. Esta obligación de elegir que posee la arquitectura psíquica nos aboca al entendimiento de la ausencia de libertad. Aquí, J. I. Iglesias nos habla del karma, de la relación causal en la acción, de la interdependencia, del vacío... y se formula una pregunta a la que todo meditador llega, tarde o temprano, al comprender la ausencia de libertad inherente a la mente condicionada: ¿Cómo afrontar la práctica interior meditativa? La respuesta tampoco está en la elección de no elegir. Una vez más, se nos muestra la imposibilidad de la mente ordinaria de ser libre; en ese momento de comprensión nace un genuino abandono de todo intento de elegir, de ser libre y ahí se alza la contemplación de que la libertad no es algo que concierne al yo; sino que ya se es libre. A partir de entonces, se pierde el miedo fundamental y aparece la acción diestra, la acción dhármica.

De esta forma el proceso meditativo como herramienta dualista queda establecido en un ambiente cognitivo de no elección, de no voluntad. Tirando de hilos muy finos de la deconstrucción, el segundo nudo queda desatado.

Tiempo, iluminación y muerte

Finalmente encontramos la paradoja de las paradojas: la invitación a abandonar la meditación para lograr la Iluminación.

La mente que desea está sujeta al tiempo, es una mente reactiva que forma el ego al estar encadenado al pasado a través de la memoria y a la expectativa del futuro. Es el ámbito psicológico propicio donde aparece el miedo a la extinción, a la muerte y a su contraparte, el anhelo de inmortalidad. Esta reactividad emocional es la que mueve toda búsqueda espiritual para alcanzar la iluminación.

La deconstrucción propuesta por el autor nos expone esos mecanismos sensibles, según los cuales, ver, comprender y aceptar toda esta construcción egoica de la mente ordinaria es la solución que nos sitúa más allá de la supervivencia egoica. El meditador se da cuenta de que nada tiene sentido y aquí aparece la paradoja de la meditación que se convierte en un último intento desesperado de encontrar sentido a algo, pero al final tiene que enfrentarse al sin sentido de la propia práctica en sí. Comprende que la búsqueda de la iluminación es un proceso aparente, que no es real, que es un fraude ya que no trasciende diferenciación entre meditador y meditación. Esta deconstrucción deja al descubierto la insustancialidad del yo. La comprensión de que nada requiere esfuerzo y la insustancialidad de que todo lo que aparece es evidente. No hay nada a lo que aferrarse, la vida adquiere la significación de un sueño. La consecuencia natural es el abandono de la práctica meditativa, pero tras esa apatía perpleja surge algo nuevo, una sensación liberadora que no es conocida por nadie.

Entonces, solo queda la atestiguación y la comprensión del proceso de las apariencias. La reactividad egoica comienza a decaer y los sistemas del Jiva se alinean progresivamente conforme a su condicionamiento natural, a su karma congénito. Aquí el proceso de la práctica puede que continúe pero ya no tendrá nada que ver con el estadio anterior porque el primer generador causal, el miedo a la extinción, a la muerte también ha quedado liberado de su aparente sustancialidad.

¿Qué queda? se pregunta Juan Ignacio Iglesias. Eso que queda, más allá de lo construido, tendrá ocasión de manifestarse con la aceptación de morir a lo ilusorio para nacer a lo Real, en la Pura Presencia. A lo que somos: eternos, inmutables, perfectos.

Juan Ignacio Iglesias acierta al exponer los obstáculos que van surgiendo y la comprensión que genera la deconstrucción de las estructuras egoicas. La meditación como acto de una mente que desea y por ello sufriente, ya nace muerta. Nada de lo que haga o se proponga la mente podrá trascender su propia estructura psíquica. Es cuestión de tiempo, unos antes o otros más tarde, nos damos cuenta del fracaso de abordar la práctica meditativa desde este modo de operar de la mente.

¿Cómo enfrentar tal dilema? Cada tradición tiene sus caminos, unos más crípticos que otros; ninguno claro para esa mente que se esfuerza. El autor desata estos tres nudos, ver tras ellos deja espacio a una claridad cognitiva donde el salto a otro paradigma cognitivo, a otro modo de funcionar de la mente, dota a la relación sujeto-objeto de un radical sentido diferente. Deconstruye el sentido de la vida, de la meditación, nos quedamos desnudos ante la comprensión implacable de que nada tiene identidad propia y a no ser que nos abracemos en un acto de aceptación y entrega a ese vacío, a ese silencio que nos habla en otro idioma, nada o bien poco ocurrirá.

En la segunda parte del libro titulada "Más allá de la meditación" esboza ese ámbito de plenitud tan desconocido donde la deconstrucción deja de ser herramienta para clarificar y comprender. Aparecen otras reglas para experimentar la unidad dentro de la diferenciación. Difíciles de plasmar en un discurso racional. La metáfora, la poesía, las paradojas explican ese terreno vivo de ser siendo.

J. I. Iglesias ya ha realizado su plan de deconstructivo que nos deja frente a un nuevo umbral. Ha tirado, a lo largo del libro, de los hilos que ataban las paradojas más comunes de cualquier meditador con años de prácticas a su espalda. La aceptación y la entrega inteligente será el resultado final de su trabajo al desembrollar la mente ordinaria. La demolición por comprensión de la sadhana advaita nos deja, en principio, en la atestiguación de todos los fenómenos impermanentes y, posteriormente, esa misma presencia consciente, llenará y se hará cargo del resto del camino sin camino; de eso que es siendo siempre. Entonces como dice Juan Ignacio Iglesias Rodríguez: "Nada ha cambiado, todo ha cambiado".

Bibliografía de Juan Ignacio Iglesias:

- *La meditación deconstruida*
Editorial Kairós, 2007
- *Un Camino de libertad*
Editorial Dilema, 2010
- *Un camino de plenitud*
Versión Kindle, 2019

© Mikel Bidosola. *Nodualidad.info*, 2021