



Meditación – ¿Qué es? ¿Vale la pena hacerla?

por Joan Tollifson 19 de julio de 2018

Oigo declaraciones como estas con bastante frecuencia: "La meditación es una práctica dualista que solo refuerza el yo separado", "no tengo tiempo para meditar", "no puedo meditar, mi mente está demasiado ocupada", y me pregunto si alguna de estas afirmaciones es cierta.

Antes que nada, ¿qué es la meditación? La palabra se usa para referirse a muchas cosas muy diferentes, pero en el sentido más profundo, como yo lo uso, simplemente apunta a *estar Aquí-Ahora* — presente, consciente, abierto. Y, de hecho, como finalmente revela cualquier versión inteligente de la actividad formal que llamamos meditación, esta presencia consciente abierta es la *naturaleza* siempre presente del Aquí-Ahora. Es lo que es Aquí-Ahora — la nada, el cero, el fondo del cual todo surge y al que todo regresa. Esta apertura es lo que realmente *somos*, no algo que practicamos o hacemos. Aquí-Ahora es el factor común omnipresente en cada experiencia, ya sea que estemos meditando, ocupados en el trabajo, ocupándonos de los niños ruidosos e ingobernables, comprando comestibles en un mercado abarrotado, conduciendo en una autopista concurrida, teniendo una conversación acalorada, o sentado tranquilamente en un banco del parque mirando los pájaros. Ya sea que nos sintamos tranquilos o agitados, dichosos o miserables, todo sucede Aquí-Ahora en esta conciencia libre. La meditación es en realidad la naturaleza o actividad natural de esta asombrosa presencia que somos. Pero a menudo, esta no se reconoce. Pensamos y sentimos que somos un yo separado, encapsulado y deficiente. Para eso tenemos la meditación en el sentido más formal, para despertar de este engaño y explorar la realidad viviente directamente.

En ese sentido más formal de la palabra, la meditación se refiere a dejar de lado nuestras actividades habituales, permanecer relativamente quieto y callado, y luego hacer (o no hacer) varias cosas. Estas varias cosas en diferentes escuelas de meditación pueden incluir por ejemplo: seguir la respiración, estar atento a las sensaciones, etiquetar pensamientos, decir un

mantra, trabajar en un koan, ser consciente de la conciencia o no hacer nada en absoluto. Puede haber instrucciones adicionales sobre la postura correcta, la posición de las manos, mantener los ojos abiertos o cerrados, y así sucesivamente, y todas estas opciones diferirán de una escuela de meditación a otra.

Para mí, la meditación simplemente significa estar presente y prestar atención abierta a lo que es. Y por *lo que es*, me refiero a la realidad desnuda sensorial-energética de este momento y la presencia consciente que lo contempla todo. En otras palabras, simplemente estar despierto a los sonidos del tráfico, las sensaciones del cuerpo, la respiración, la danza visual de formas y colores si los ojos están abiertos — y también reconocer, sintonizar, sentir y disolverse en la vibrante presencia que lo impregna todo, la espaciosidad en la que todo está surgiendo, la quietud que se escucha, la vivacidad.

La meditación también significa ser consciente de los pensamientos que surgen y reconocerlos *comopensamientos*, sin confundirlos con informes objetivos y creíbles sobre la realidad, y sin ser absorbido por el contenido o las líneas argumentales — y si ser absorbido e hipnotizado por el pensamiento *es* lo que sucede, como probablemente ocurre a veces, la meditación simplemente significa ser *consciente* de eso — ver el atractivo del pensamiento y cuán rápida y convincentemente crea un mundo imaginario que parece creíble, y cómo crea el aparente "yo" en el centro de esa historia.

La meditación no juzga ni se centra en los resultados. No va a ningún lado. Y si surgen los juicios o la búsqueda de resultados, la meditación simplemente significa darse cuenta de esos movimientos de la mente sin juzgar el juicio o buscar el final de la búsqueda. Nada se resiste, nada se busca. Todo está permitido siendo como es. La meditación, como yo la entiendo, no se trata de entrar en un estado especial o deshacerse de cualquier cosa que aparezca. Simplemente es estar presente, ser consciente, *estar* Aquí-Ahora, lo que ya siempre estamos y somos sin esfuerzo.

No hay tal cosa como una "buena meditación" o una "mala meditación". No puedes fallar en la meditación, aunque muchas personas creen que han fracasado porque sus pensamientos corren desbocados y se sienten agitados, inquietos o aburridos. Las personas a menudo tienen la idea de que la meditación es estar en calma y libres del pensamiento, y si eso no es lo que ocurre, significa que no está funcionando. Pero la meditación verdadera simplemente permite que todo sea como es, contemplando todo con amor incondicional. La meditación no se trata de obtener resultados, ni de llegar a algún lugar, ni de tener una experiencia mística especial, ni de arreglar y mejorar al "yo" imaginario. Se trata simplemente de estar despierto Aquí-Ahora, permitiendo que todo sea tal como es —y darse cuenta de que ya todo ESTÁ permitido que sea como es— obviamente, porque está todo aquí, tal

como es, ¡incluso nuestros momentos de resistencia y búsqueda! La naturaleza de la conciencia es como un espejo que permite que todo sea como es. La conciencia incluye todo y no se aferra a nada.

Y en última instancia, como finalmente revela cualquier meditación verdadera, no hay un límite real entre "meditación" y "el resto de mi vida". Pero es muy útil, especialmente al principio, dedicar un tiempo y espacio real e ininterrumpido para sentarse en silencio, sin hacer nada. Esto es algo que nuestra sociedad en conjunto necesita desesperadamente, y algo de lo que la mayoría de nosotros estamos profundamente hambrientos, lo reconozcamos o no. Lejos de "perder el tiempo", se trata de descubrir lo que es más esencial y de ver lo falso por lo que es. Pero lo mejor es acercarse a la meditación sin ninguna de esas ideas elevadas, y considerarla completamente inútil y sin propósito. Eso puede sonar terrible, pero solo para la mente condicionada.

Aunque la meditación a veces se llama "sentarse", sentarse no es esencial. Puedes meditar sentado, de pie, acostado o caminando. Puedes estar en un sillón, una silla reclinable, en un banco del parque o en un cojín de meditación. Puedes estar en casa, en la oficina, en la prisión, en una cama de hospital, en un avión o en cualquier lugar. Un lugar tranquilo es útil, pero de ninguna manera es esencial. Nada de lo que aparece debe ser considerado como una distracción, un obstáculo, una interrupción o un problema. Tus ojos pueden estar abiertos o cerrados. No es necesario que mantengas el cuerpo completamente inmóvil, sino que simplemente permitas que la quietud natural emerja por sí misma.

Todos tenemos al menos unos minutos durante cualquier día ocupado que se podrían dedicar a este simple ser. Mientras viajas en autobús, tren o avión, o mientras estás sentado en una sala de espera antes de una cita, en lugar de buscar una revista o tu móvil, simplemente SÉ/ESTÁ aquí. ¡Esto es radical en nuestra sociedad! Por un momento entre clientes, entre pacientes, entre reuniones, mientras estás de vacaciones, mientras los niños duermen la siesta, o cada vez que hay un momento libre en tu agenda diaria, simplemente detente y sé. Unos minutos, incluso unos segundos, a lo largo del día pueden ser inmensos.

Y tal vez sea posible tomar un tiempo dedicado, tal vez de 5 o 10 minutos, al principio y/o al final del día para simplemente ser/estar aquí, sin hacer nada. Aunque la meditación formal lleva tiempo en términos relativos, en realidad se trata de abrirse a lo que es intemporal, sin principio ni fin, siempre presente y, sin embargo, siempre cambiante. Y cuanto más se reconoce esto, más se sabe que estás siempre presente como lo que realmente eres, no como una idea o una creencia, sino como una realidad indudable.

Todos tenemos algún tiempo libre no programado. Pero tendemos a llenarlo de ruido y ajeteo: pensar y hablar constantemente, videojuegos, redes sociales, navegar por Internet, mirar televisión, leer, consultar el correo electrónico, mirar nuestros teléfonos o prácticamente cualquier cosa que no sea estar aquí. Nuestra sociedad actual ofrece abundantes posibilidades para este tipo de actividad inquieta y cada vez más adictiva. Es difícil encontrar un espacio público sin televisores ni música de fondo o ambos funcionando constantemente. Si bien ninguna de estas actividades mencionadas son "malas" o inherentemente problemáticas con moderación, es una revelación maravillosa vivir sin ellas durante unos minutos, unas horas, unos días o semanas a la vez.

Cuando te permitas hacer esto por primera vez —pararte y quedarte quieto, sin hacer nada— puedes sentir alivio y alegría, o puedes sentir una energía intensa en el cuerpo que parece *exigirte* que *hagas* algo como conectar tu teléfono o comenzar a pensar en algo de inmediato. Si sientes este impulso poderoso de hacer algo, solo siente esta energía, esta urgencia en el cuerpo como sensación pura. Explórala. Déjala ser. Si existe lo que llamamos inquietud o aburrimiento, simplemente permite que estas cosas sean como son y ten curiosidad por ellas: ¿qué son, sin las etiquetas? Ver los pensamientos, sentir las sensaciones, sintonizar con la pura energía de ellos. Dejar de lado todo nuestro ajeteo e hiperestimulación puede ser como atravesar cualquier otro tipo de adicción — a menudo hay un período de incomodidad. El desafío es estar con esta incomodidad sin buscar algo para curarla. Aquí es donde descubres lo que has estado evitando y lo que te has estado perdiendo. Algunas personas sienten que la disciplina y la regularidad son muy importantes en la meditación, otras no. Algunas consideran la meditación como una práctica, otras simplemente como una parte natural de la vida. Algunas usan un temporizador y siguen un horario estricto, otras simplemente meditan con la frecuencia o el tiempo que sientan hacerlo, tal vez sin siquiera pensar en ello como "meditación" o como algo especial. Siento que todos podemos confiar en que la mejor manera para cada uno de nosotros se desarrollará naturalmente, y la mejor manera puede cambiar con el tiempo. Incluso los errores aparentes son parte del Camino. El Camino no va a ninguna parte (es decir, siempre es Ahora/Aquí), y simplemente *despertamos* a la realidad de que *somos/estamos* Aquí-Ahora. Si estamos *tratando* de "estar aquí ahora", estamos pasando por alto esto. Nunca se trata del futuro o de intentar llegar a algún lado.

La meditación a la que me refiero es práctica y a la vez potencialmente trascendente, y por trascendente, me refiero a descubrir lo que es ilimitado y libre, más allá de lo personal (y eso no excluye ni niega lo personal, sino que simplemente no está sujeto a ello). En ambos niveles, práctico o trascendente,

la meditación implica ver cómo la mente pensante crea el sufrimiento y la confusión, que despiertan las historias y creencias, desarrollando la capacidad de estar con sensaciones o emociones perturbadoras sin necesidad de escapar de formas perjudiciales, y cambiando de una vida enraizada y dirigida principalmente por el pensamiento a una vida enraizada cada vez más en la conciencia y la presencia. En el nivel práctico solamente, esto puede traernos una vida mucho más feliz y menos estresante, y para muchos, especialmente con las formas seculares de meditación, esto es todo lo que se puede hacer, y eso está bien.

Pero a un nivel más profundo o más trascendente, la meditación implica ver a través del espejismo del yo separado. Se trata de un cambio que va de estar exclusivamente identificado como una persona a saber que somos la conciencia ilimitada siendo y contemplando el *cuerpo-mente-mundo*. Es el descubrimiento de que no estamos encapsulados dentro de un cuerpo y que el mundo no está "afuera" separado de nosotros. La meditación revela la perfección, totalidad e interdependencia de todo. En la verdadera meditación, no hay meditador. No hay límite entre el interior y el exterior, entre el sujeto y el objeto.

La meditación es la forma en que actualizamos o realizamos lo que de otra manera podría ser solo una colección de ideas o creencias hermosas (por ejemplo, que no existe el yo, que nunca experimentamos nada fuera de la conciencia, que las cosas aparentemente separadas y persistentes en realidad no existen, que el amor incondicional es nuestra naturaleza fundamental, que el nacimiento y la muerte son divisiones imaginarias en lo que en realidad es un todo sin fisuras, que nuestra Verdadera Naturaleza nunca se pierde, incluso en momentos de malestar y confusión). La meditación nos permite explorar cuestiones como el libre albedrío o la naturaleza de la realidad, no *pensando* en ellas, sino observándolas y conociéndolas directamente. La meditación no es teórica o filosófica; no es conceptual ni incorporada. Y, paradójicamente, cuando estamos plenamente incorporados, ¡está claro que no somos un cuerpo en absoluto!

¿Quién o qué eres tú en este momento si no haces referencia al pensamiento, a la memoria, a la información de segunda mano o a la imaginación? ¿Como esta presencia innegable y consciente Aquí-Ahora tienes un género, una edad, una nacionalidad, un cuerpo o una mente? ¿Estás ubicado en algún lugar en particular? ¿Tienes algún límite, un lugar donde comiences y termines, un lugar en donde no estés? ¿Hay algún límite entre tu interior y fuera de ti? Siente estas preguntas. Siente el alivio y la libertad de ser nada en absoluto y *todo*.

Por un momento, deja atrás el pasado y el futuro. Deja atrás todas las ideas y creencias, toda la información de segunda mano y el conocimiento acumulado.

Deja atrás todo lo que crees saber sobre ti y el mundo. Deja atrás todas las expectativas y anticipaciones, todas las opiniones y juicios. Sé completamente abierto. No te resistas a nada. Permite que los sentidos funcionen naturalmente. Si los pensamientos vienen, déjalos ir y venir, pero no te involucres en las historias que cuentan. Simplemente sé. Siente la textura de este ser puro. Siente la espaciosidad, la apertura, la energía, la vitalidad vibrante.

¿Qué es consciente de esta apertura, esta espaciosidad, esta vitalidad? No busques la respuesta en el pensamiento, simplemente mira y escucha y permanece abierto a lo que se revela a sí mismo. Si cualquier cosa perceptible o concebible viene a la mente como respuesta, por muy sutil que sea, pregúntate, ¿qué es consciente de eso? Descubre la nada que no puede ser captada por la mente, el cero sin información, la unicidad ilimitada e inclusiva que no tiene opuesto, la quietud en el Corazón de todo, la vastedad inconmensurable e inlocalizable que es anterior a (o más sutil que) cualquier cosa perceptible o concebible.

Esta vastedad Aquí-Ahora está apareciendo como una forma siempre cambiante y disolviéndose nuevamente en la ausencia de forma, como las olas en el océano que surgen y se hunden. Dedícate a esta vastedad que eres, a tu propio Corazón, que se expresa como un movimiento ondulante y se hunde en el profundo silencio que nunca ha dejado, momento a momento, respiración a respiración. La meditación es devoción, amor incondicional, encontrar solo a Dios en todas partes.

La meditación invita a ser liberado en el acto, no definitivamente, no algún día, no hace mucho tiempo, sino ahora mismo.

¡Y si crees que no estás liberado, la meditación te invita a ver si puedes encontrar al que no está liberado!