

## **1ra. - Deja que todo sea tal y como es**

Vamos a investigar íntegramente el concepto de meditación: qué es, por qué meditamos y adonde nos puede llevar la meditación. Mi intención es explorar lo que denomino Meditación Auténtica; verás, por mi descripción, que se trata de algo bastante específico y distinto del típico estilo de meditación. Pero comencemos con una breve historia personal.

### **Acabar con la guerra a la mente**

Yo procedía de la tradición budista zen, y esta tradición cuenta con una larga historia, cuya práctica principal es la meditación. En zen generalmente meditas varias horas al día en la postura sentada, durante un periodo de tiempo prescrito. Tras practicar este estilo de meditación durante muchos años, descubrí que esta práctica no se me daba muy bien. Creo que muchos de los meditadores noveles creen que la meditación no se les da muy bien (tienen la mente agitada, desean rascarse el cuerpo y experimentan grandes dificultades para calmarse y quedarse quietos) La experiencia de la meditación me resultó muy difícil desde el principio. Y veo que eso mismo le ocurre a mucha gente. Yo me sentaba a meditar en mi casa y en retiros. En casa dedicaba a la meditación media hora o una hora al día, a veces más. También participaba en retiros y entonces meditaba durante periodos de tiempo mucho más largos. En realidad, mi meditación era casi siempre cualquier cosa menos meditación. Excepto durante unos mágicos instantes en los que la meditación aparentemente acontecía sin más, mi meditación me suponía una gran lucha, un gran esfuerzo para poder (sin gran éxito) calmar la mente, controlar los pensamientos y quedarme quieto. Como no conté con un don particular para meditar desde el principio (para poder controlar la mente y entrar en estado meditativo), al cabo de unos años comprendí que tenía que buscar otra forma de meditar. Era evidente que el método que estaba utilizando no me funcionaba. Entonces comencé a investigar en lo que denomino Meditación Auténtica.

Un día estaba hablando con mi maestra y ésta me dijo: «Si tu intención es ganarle la guerra a la mente, seguirás en guerra eternamente». Esto me sorprendió mucho. En ese momento me di cuenta de que hasta entonces había entendido la meditación como una batalla contra la mente. Intentaba controlarla, pacificarla, dejarla tranquila. De repente pensé: «Dios mío, eternamente es muchísimo tiempo. Tengo que encontrar otra forma de entender la meditación». Si ese camino implicaba seguir en guerra con la mente por tiempo indefinido, debía encontrar la manera de acabar con esa guerra. Sin apenas darme cuenta, empecé a investigar, silenciosa y profundamente, qué pasaría si dejase de estar en guerra con la mente, con lo que sentía, con la totalidad de mi experiencia humana. Empecé a meditar de varias formas. Me olvidé de mi concepto sobre la meditación. Mi mente tenía muchos pensamientos acerca de la meditación. La meditación era aparentemente pacífica; debía sentirme de una determinada forma, mayormente calmada. Se supone que la meditación debía llevarme hacia un profundo estado del ser. Pero como era incapaz de dominar la técnica de la meditación tal y como me la estaban enseñando, me vi obligado a descubrir otra forma de meditar, una que no se basase en ninguna técnica. Así que yo me sentaba a meditar y dejaba que mi experiencia se limitase a ser, en lo más profundo. Empecé a dejar de intentar controlar la experiencia. Así fue como comencé a descubrir por mí mismo la Meditación Auténtica. A partir de ese momento, este giro (dar el paso de intentar perfeccionar una técnica o disciplina a librarme de cualquier técnica o disciplina) empezó a conformar mi forma de meditar.

## **Una actitud inocente**

Nuestras ideas sobre la meditación suelen estar afectadas por nuestros antiguos condicionamientos: lo que hayamos aprendido al respecto, nuestras creencias, hacia dónde creamos que debiera llevarnos la meditación. Esta puede servir para un montón de cosas diversas. Algunas personas meditan para conseguir mejor salud física o mental o para aquietar el cuerpo o la mente. Otras meditan para abrir en su cuerpo ciertos canales sutiles de energía, generalmente conocidos como chakras. Algunas personas meditan para desarrollar amor, para desarrollar compasión. Otras meditan para alcanzar estados alterados de conciencia. Otras para intentar adquirir determinados poderes espirituales o psíquicos, llamados siddhis. Y luego tenemos la meditación que sirve para alcanzar el despertar espiritual y la iluminación. Esta es la meditación que realmente me interesa (la que sirve para alcanzar el despertar espiritual y la iluminación). La Meditación Auténtica versa sobre esto. Puedes ser completamente nuevo en la meditación o puedes llevar mucho tiempo meditando, da lo mismo. Lo que importa es la actitud con la que nos pongamos a meditar. A la hora de acercarnos a la meditación, lo más importante es hacerlo desde una actitud abierta, desde una actitud realmente inocente, y lo que quiero decir con eso es que esa actitud no esté afectada por el pasado, por lo que hayamos podido entender de la meditación a través de la cultura, de los medios de comunicación o de las diversas tradiciones espirituales o religiosas que sigamos. Tenemos que acercarnos al concepto de meditación con inocencia y frescura. Como maestro espiritual, he conocido a una gran cantidad de personas que se han pasado muchísimos años meditando. Una de las generalidades que comentan es que, a pesar de haber meditado durante todo ese tiempo, no sienten ninguna transformación esencial. A muchas personas se les escapa la profunda transformación interna que ofrece la meditación (la revelación espiritual), incluso a los practicantes veteranos. La verdad es que existen razones específicas por las que algunas prácticas meditativas, entre las que se cuenta la que yo seguía, no conducen al prometido estado de transformación. La explicación principal es extraordinariamente sencilla y, por tanto, es fácil perdersela: nos ponemos a meditar con una actitud equivocada. Asumimos una actitud de control y de manipulación, y por eso nuestra meditación nos conduce, aparentemente, a un callejón sin salida. El ser en estado despierto, el ser en estado iluminado, también es conocido como el ser en estado natural. ¿Es que acaso podríamos alcanzar nuestro estado natural mediante la manipulación y el control?

## Renunciar a la manipulación y el control

La iluminación, en último término, no es más que el estado natural del ser. Si dejamos de lado toda la jerga y la terminología compleja, la iluminación es, simplemente, el regreso al estado natural de nuestro ser. Evidentemente, el estado natural implica que no tiene límites; es un estado cuyo mantenimiento no requiere ningún esfuerzo o disciplina, es un estado del ser que no está fomentado por ninguna manipulación mental ni corporal; en otras palabras, es un estado completamente natural, espontáneo. Esta es una de las razones por las que la meditación suele llevarnos a un callejón sin salida. Si las examinas de cerca, muchas técnicas de meditación son formas de control. Mientras la mente siga controlando y guiando nuestra experiencia, probablemente no podrá conducirnos a un estado natural. El estado natural es aquel en el que la mente no nos controla. Cuando la mente se involucra en la manipulación y en el control, quizá nos acerque a diversos estados de conciencia: tal vez aprendas a calmar la mente o a adquirir poderes psíquicos. Los estilos de meditación basados fundamentalmente en una técnica o manipulación pueden ofrecerte muchas cosas. Pero no lograrás el estado natural y espontáneo del ser. Esto parece lo más obvio del mundo. Cualquiera podría decirte que el estado natural y espontáneo del ser no puede ser logrado a través del control y de la manipulación y, sin embargo, esta verdad nos esquiva de algún modo. A mí me esquivó durante años. El fallo no está necesariamente en el estilo de meditación, o incluso en la técnica, aunque ésta pueda tener una gran influencia. El problema reside en la actitud con la que nos ponemos a meditar. Si nuestra actitud contiene elementos de control y de manipulación (si nos enfrentamos a la meditación igual que si fuéramos a dominar una disciplina), esa actitud se convierte en un obstáculo. En realidad, lo que medita es la mente o el ego. Y, evidentemente, cuando hablamos de iluminación o de despertar espiritual nos referimos a despertar de la mente, a despertar del ego. En lo que denomino Meditación Auténtica, desde el principio abandonamos esta tendencia de la mente a controlar, a manipular, a seguir una disciplina. La Meditación Auténtica consiste en deshacerse del control y de la manipulación. Por raro que parezca, el inicio (extraordinariamente simple) de la meditación consiste en deshacerse de la manipulación. Lo primero que piensa la gente que se sienta a meditar suele ser: «Está bien, ¿cómo controlo la mente?». A eso es a lo que me refiero con manipulación. Manipulación es una palabra fuerte, pero yo la utilizo para atraer tu atención, para que te des cuenta de que al hacernos la pregunta «¿cómo voy a controlar la mente, cómo voy a alcanzar la quietud?» cuando nos sentamos a meditar, en realidad la mente se está preguntando: «¿Cómo puedo controlarme para sentirme mejor?». Y una técnica de meditación te enseñará a controlar la mente y a calmar el cuerpo. Tal vez te sientas bien durante un tiempo. Pero controlar la mente para conseguir un determinado estado de paz o tranquilidad es casi como taponar la boca para que se calle.

Aunque consigas callar a esa persona, lo habrás hecho mediante una técnica muy manipuladora. ¿Qué beneficio obtendrás si le tapas la boca a esa persona para callarla? En cuanto le quites la cinta de la boca tendrá algo que decir, ¿verdad? ¡Tendrá muchas cosas que decir! Creo que todo el mundo que haya meditado conoce la experiencia de entrar en meditación y alcanzar cierto control mental, cierto control corporal. Puede ser una sensación tremendamente agradable. La experiencia puede parecer incluso profunda. Pero entonces dejas de meditar (te separas del cojín o de la silla, te levantas) y tu mente enseguida empieza a parlotear. El control nos hace experimentar cierto silencio meditativo, pero cuando dejamos de controlar, la mente se relaja y se pone en marcha de

nuevo. Todo regresa a lo que había sido previamente. La mayoría de los meditadores están demasiado familiarizados con este dilema. Aunque logremos determinado estado de paz al meditar, cuando dejamos de meditar la paz se nos escapa otra vez. La verdadera meditación no implica dominar ninguna técnica, sino dejar de controlar. Eso es la meditación. Cualquier otra cosa será algún tipo de concentración. La meditación y la concentración son dos cosas diferentes. La concentración es una disciplina; es una forma de dirigir nuestra experiencia, o de controlarla. La meditación es la liberación del control, es dejar de guiar nuestra experiencia. La base de la Meditación Auténtica es dejar de controlar. Dejar de controlar resulta algo inmenso para el ser humano. Decir «simplemente deja de controlar» suena fácil, pero la totalidad de nuestra estructura psicológica, de nuestro yo psicológico, de nuestro ego, está construida sobre una base de control en casi todos los seres humanos. El hecho de pedirle a la mente o al ego que dejen de controlar es, por tanto, una idea revolucionaria. Cuando dejamos de controlar, aunque sea tan sólo por un momento, surgen ciertos miedos y ciertas dudas ocultas. La mente dice: «¿Qué pasa si dejo de controlar y no sucede nada?». Por eso nos solemos aferrar a alguna técnica o disciplina, pues la mente teme que no pase nada si deja de controlar. En Meditación Auténtica sugiero que miremos de verdad, que consideremos la meditación como una investigación. La Meditación Auténtica no se basa tanto en una técnica, sino en una investigación personal sobre lo que ocurre cuando empiezas a renunciar al control y permites que todo sea tal y como es (una investigación en tu cuerpo, en tu mente, bajo tu autoridad, bajo la autoridad de tu experiencia). Se trata de una investigación sobre lo que ocurre cuando dejas que tu experiencia sea exactamente la que sea, sin tratar de cambiarla. En vez de una técnica, la Meditación Auténtica es realmente una investigación. ¿Qué pasa cuando dejamos de controlar y de manipular?

## **Más allá del meditador**

El segundo aspecto de la Meditación Auténtica es la indagación meditativa. La indagación meditativa es la práctica de introducir una pregunta (una pregunta espiritual llena de poder y significado) en el estado mental meditativo. No se trata de hacer una antigua pregunta, sin más; hacemos preguntas que tienen un valor real, preguntas que tienen el poder de atravesar las capas de los condicionamientos para alcanzar nuestra naturaleza esencial. La pregunta más poderosa que nos podemos hacer es «¿quién soy yo, quién es el meditador?». Esta pregunta termina con cualquier tipo de control de la experiencia por parte del ego. Nos preguntamos «¿quién está controlando la experiencia, quien está meditando?». Meditamos, sobre todo, para poder ir más allá del meditador, más allá del ego o de la mente. Mientras el meditador siga controlando, las posibilidades de ir más allá de la mente o del ego serán pocas. Por eso la práctica de la Meditación Auténtica consiste en liberarse del meditador. El comienzo de la meditación te invita a deshacerte del control y a dejar que todo sea tal y como es. Esta práctica desconecta al meditador. Si el meditador no hace nada, se libera sin más del control, deja de intentar cambiar algo. Cuando decimos «meditador», debemos darnos cuenta de que el meditador es el que controla. El meditador es el que intenta, es el manipulador, el que hace el esfuerzo. Y el meditador tiene una gran implicación en casi todos los estilos de meditación. La mente tiene algo que hacer y algo que dominar, ¡y eso le encanta! A la mente le encanta tener que dominar algo, pues así sigue manteniendo el control. Pero para que un estilo de meditación sea relevante en términos de despertar espiritual (para despertar a la verdadera naturaleza de quien somos y de lo que somos), debemos ir más allá del meditador, más allá del controlador, más allá del manipulador.

## ¿Sirven de algo las técnicas de meditación?

Mucha gente, yo mismo incluido, procedemos de diversas tradiciones en las que aprendemos a meditar a través de una técnica. Aprendemos diversas formas de control, como la de concentrarnos en la respiración o en diferentes partes del cuerpo. En la tradición zen generalmente nos concentramos en la zona (que se encuentra justo debajo de las fosas nasales). A menudo aprendemos a sentarnos en una determinada postura, con la espalda derecha, y a respirar de una determinada forma. Estas técnicas y disciplinas se llevan enseñando cientos y miles de años, y yo no les resto valor o mérito. Lo tienen. Lo que digo, sin embargo, es que cuando nos deshagamos de esas técnicas, cuando empezamos a dejar de concentrarnos, nos podremos acercar al estado natural de nuestro ser. Estas técnicas suelen oscurecer nuestro estado natural de conciencia. Al principio de mis retiros suelo decir que sé que cada persona sigue un estilo para meditar o para concentrarse. Algunas personas repiten un mantra. Otras observan su respiración. Algunas realizan prácticas de visualización. Lo que le digo al grupo es que hacen bien en implicarse en estas prácticas al inicio de la sesión de meditación. Son medios perfectamente adecuados para traer la mente al momento presente. Te permiten reunir la energía y las fuentes físicas de la mente activa en el aquí y el ahora. No obstante, les propongo que, en cualquier periodo de meditación, se den también un espacio para deshacerse de la técnica que estén usando. Si estoy observando mi respiración, también experimentaré lo que sucede cuando deje de observarla. ¿Qué pasa cuando dejo de observar la mente? ¿O de repetir un mantra? Estas prácticas nos pueden ayudar a traer nuestra atención al momento presente; ahí reside su valor principal. Pero cuando la atención ya esté en el presente, tendremos la oportunidad de deshacernos de estas técnicas para empezar a investigar el estado natural de nuestro ser. He comprobado que, si no prestamos atención, estas antiguas tradiciones y técnicas (yo aprendí muchas, y de hecho tienen un gran valor) se convierten a menudo en un fin en lugar de en un medio para alcanzar un fin. Pero, en último término, la espiritualidad no tiene nada que ver con la observación de la respiración. Tiene que ver con el despertar del sueño de la separación y con la comprensión de la verdad de la unidad. En eso consiste, y si nos vinculamos con fuerza a la técnica, podríamos llegar a olvidarlo. Por tanto, podemos comenzar con una pequeña técnica, con una pequeña observación de la respiración, con la recitación de una oración, con la repetición de un mantra o con una visualización; pero yo siempre propongo pasar relativamente rápido a preguntarnos qué sucede cuando permitimos que todo sea lo que es. En ese momento iniciamos el paso del control mental a la Meditación Auténtica. Es una transición revolucionaria. He conocido a muchas personas que la han olvidado. Han olvidado que el instante en el que pueden dejar de controlar (y deberían hacerlo) llega relativamente rápido.

## **La Meditación Auténtica empieza descansando en el estado natural**

En Meditación Auténtica partimos de la base de permitir que todo sea tal y como es. En Meditación Auténtica no nos movemos hasta el estado natural ni tratamos de crearlo; en realidad empezamos en el estado natural desde el principio. Esto es lo que descubrí hace muchos años, cuando empecé a deshacerme del meditador, del controlador, cuando me senté a meditar y me limité a permitir que todo fuese lo que era. Enseguida me di cuenta de que la paz y el silencio que quería conseguir estaban ya ahí. Lo único que tenía que hacer era dejar de intentar llegar a esa paz y a ese silencio. Lo único que tenía que hacer era sentarme y permitir que mi experiencia fuese la que era. Como casi todo el mundo, cuando me sentaba a meditar a veces me sentía bien y en paz. Otras veces me sentía agitado, enfadado o lleno de ansiedad. A veces me ponía triste y otras veces, contento. En la postura de meditación llegué a sentir toda diversidad de emociones humanas. Me di cuenta de que si permitía que mi experiencia fuese la que era y si no hacía ningún esfuerzo por cambiarla, en la conciencia comenzaba a surgir un subyacente estado del ser natural. De manera muy sencilla y natural, empezaba a surgir un estado de conciencia incontaminado, no fabricado. Yo diría que era un estado de conciencia muy inocente, pues no resultaba de ningún esfuerzo ni disciplina. Descubrí que el estado natural, el estado natural de nuestro ser, no es un estado alterado de conciencia. Muchas personas asocian la meditación a estados alterados de conciencia. Sin embargo, esto da lugar a un enorme malentendido en torno al potencial de la meditación. Me refiero al potencial del despertar espiritual, de la realización de lo que tú eres y de lo que todo es, a la unidad de todo. Aprendemos, o asumimos, que para percibir todo como uno y dejar de percibirnos como seres separados necesitamos entrar en un estado alterado de conciencia. Y, sin embargo, la verdad es precisamente lo contrario. Para percibir todo como uno no necesitamos entrar en un estado alterado de conciencia. Se trata de un estado de conciencia no alterado; es el estado natural de la conciencia. Por comparación, todo lo demás es un estado alterado. Al pensar en la meditación debemos deshacernos de la idea de que la iluminación es un estado alterado de conciencia al que podemos llegar. Los meditadores veteranos saben que si meditas con rigor durante bastante tiempo, al final entrarás en estados alterados de conciencia. Existen muchos tipos de estados alterados. La felicidad es un estado alterado de conciencia. La tristeza es un estado alterado de conciencia. La depresión es un estado alterado de conciencia. Luego están, por supuesto, todos los estados místicos de fusión: la fusión con el cosmos es un estado alterado de conciencia; la sensación de expansión de tú conciencia es otro estado alterado de conciencia. Hay muchos tipos de estados de conciencia alterados. Esto es un gran malentendido. La iluminación es el estado de conciencia natural, inocente, que no está contaminado por el movimiento del pensamiento, ni por el control o la manipulación mental. En esto consiste la iluminación. Si intentamos cambiar, no podremos ir más allá de lo que denomino falsa identidad, de la identidad del ego. Lo único que podemos hacer para que la conciencia empiece a despertar de su identificación con el pensamiento, con la sensación, con el cuerpo, con la mente y con la personalidad, es permitirnos descansar en el estado natural desde el principio.

## El mayor acto de fe

El despertar espiritual no llega con ninguna comprensión intelectual. No podemos alcanzar nuestra verdadera naturaleza mediante palabras, conceptos, ideas ni teologías. Ninguno de esos medios revela nuestra verdadera naturaleza. Tenemos que darnos cuenta de que cuando la mente intenta comprender, cuando intenta entender intelectualmente la realidad suprema, simplemente intenta conservar el control. Es un control intelectual, y también necesitamos deshacernos de él. Esto no quiere decir que la mente no juegue un papel importante en el despertar espiritual; ése es otro de los típicos malentendidos en la espiritualidad. La mente juega un papel vital. El pensamiento juega un papel importante. Más adelante hablaré sobre la utilización de la mente para llevar a cabo una indagación espiritual. En realidad, en la búsqueda espiritual implicamos a la mente para trascenderla. Por tanto, la mente y el pensamiento no tienen que ser un problema. El problema está en nuestro apego a la mente. La búsqueda en conceptos y en ideas para encontrar la verdad, la paz, o aquello que nos libere, es una búsqueda ilusoria. Cuando nos deshacemos de la mente pensante nos abrimos a la visión (en la espiritualidad nos podemos referir a ello también como revelación, o aparición espontánea de una sabiduría profunda, o de un profundo conocimiento). Aunque surja en la mente, no procede de ella. Es una experiencia de «ajá», una comprensión instantánea. Cuando piensas: « ¡Ajá, ya lo tengo!», no se trata de pensamiento lógico. Es algo que simplemente se registra en la mente y en el cuerpo, y responde a la naturaleza de una revelación. Así podemos ver, una vez más, que para conseguir acceder a este nivel de visión debemos empezar por deshacernos del control, incluso del control mental. Entramos en el estado natural del ser. En cierto sentido, la Meditación Auténtica es el mayor acto de fe, pues sentarse y permitir que todo sea lo que ya es (deshacerse del control y de la manipulación) es en sí un profundo acto de fe. También es un profundo acto de investigación. ¿Qué ocurre cuando nos deshacemos realmente de este control? ¿Qué sucede cuando permitimos que todo sea exactamente tal y como es? Esta pregunta es la base de toda la espiritualidad. Hasta que no permitamos que todo sea lo que es, de la forma más profunda posible, seguiremos enganchados al control. En la auténtica espiritualidad y en la Meditación Auténtica nos deshacemos de este control desde el principio. No le damos energía al ego, a la mente, al controlador, al manipulador. En realidad nos deshacemos de todos los esfuerzos, y esto implica una idea revolucionaria para la mayoría de la gente: podemos meditar sin hacer ningún esfuerzo. Esto no implica que nos volvamos vagos o que nos durmamos. Deshacerse del control, dejar que todo sea lo que es, es una forma de deshacerse del esfuerzo. Así que cuando decimos que nos deshacemos del control, que dejamos que todo sea lo que es, es como si dijéramos que dejamos de hacer esfuerzos. Cuando nos deshacemos del esfuerzo, de la disciplina, descubrimos lo que ocurre en nuestra conciencia. Y podemos empezar a ver, en nuestra propia experiencia, que ésta recibe una determinada vitalidad. Es casi como si, por el mero hecho de deshacernos del esfuerzo y del control, se nos encendiera una luz dentro. En la conciencia comienza a surgir algo inocente, hermoso y no contaminado; comienza a surgir solo y por sí mismo. Y esto dista bastante de lo que nos han enseñado a la mayoría. Nos han enseñado que para entrar en un estado natural de conciencia debemos aprender a controlarnos y a disciplinarnos; lo que yo digo es justo lo contrario. Entrarás en el estado natural al deshacerte del control y del esfuerzo y al descansar en un estado de luminosidad. Es muy sencillo. No podría ser más simple. Siéntate; deja que todo sea lo que ya es. Incluso podrías comenzar por hacerte una pregunta muy sencilla desde el principio:

«¿No es cierto que la paz y el silencio que estoy intentando alcanzar con la meditación ya están aquí, ahora mismo?». Después, búscate. Cuando nos buscamos podemos llegar a ver que la paz y el silencio son estados completamente naturales que ya existen. En ese momento, sólo necesitas hacerte consciente y entregarte. Descubre qué sucede cuando te entregas a la paz que ya es, al silencio que ya es. En esto consiste la investigación.

## Postura y mirada

Cuando presento la Meditación Auténtica, una de las preguntas más frecuentes al respecto tiene que ver con la importancia de la forma de sentarse. ¿Hay que sentarse con la espalda derecha, con la columna vertebral erguida, o podríamos relajarnos en una hamaca o en un sillón? Yo contesto que es preferible no tumbarse (pues la mayoría se adormece cuando se tumba), pero que, aparte de eso, el hecho de sentarse en una determinada postura no tiene gran importancia. Entiendo que muchas tradiciones hagan hincapié en la postura adecuada. La tradición zen de la que procedo pone bastante énfasis en la postura. En realidad, algunas posturas pueden abrirnos a nivel emocional y físico. Si nuestra postura está abierta, nuestra columna vertebral está erguida y no tenemos las manos cruzadas por delante de nosotros, nos sentimos más abiertos. Esa postura conlleva una sensación natural de apertura. Las tradiciones espirituales utilizan varias posiciones físicas para fomentar la apertura de la sensación interna y de la actitud. Pero aunque la postura adecuada sea útil, yo he descubierto con los años que la mente del buscador espiritual se suele concentrar tanto en perfeccionar y en mantener una determinada postura, que el resultado no le conduce a dicha apertura. Más bien al contrario, el resultado suele ser una hipersensibilidad en relación a la postura. Volvamos a la actitud. Lo importante es ponerse a meditar desde una actitud subyacente de apertura y relajación. Tenemos que trascender la idea de que el despertar o la iluminación sólo ocurrirán si nuestra postura es correcta, pues eso simplemente no es verdad. El despertar y la iluminación se pueden producir tanto en meditadores erguidos y derechos como en meditadores encorvados y desplomados, sentados en hamacas o como les plazca. Una vez más, lo que importa es la actitud con la que meditemos. ¿Estamos abiertos? ¿Estamos sentados sin tensión? ¿Es sencillo nuestro enfoque? En otras palabras, ¿nuestra postura nos permite olvidarnos del cuerpo, no disociarnos de él, sino simplemente dejarlo en paz? Otra de las preguntas más frecuentes es si los ojos deberían estar abiertos o cerrados. Cada tradición pone énfasis en una cosa distinta. Algunas tradiciones dicen que habría que meditar con los ojos abiertos. Otras te recomiendan dejarlos cerrados. Como profesor, a mí me interesa más lo que a ti te apetezca. ¿Qué te apetece hacer cuando dejas de pensar en lo que deberías hacer o dejar de hacer, cuando te deshaces de la autoridad que has aprendido en algún otro sitio y vuelves a conectarte con lo que es íntimamente tuyo, con lo que no te ha dado nadie ni nada? Muchos de nosotros hemos aprendido tantas cosas sobre enseñanzas e instrucciones que, al cabo de un rato, nos desconectamos de lo que es íntimamente nuestro, de nuestra sabiduría espontánea y natural. Así que yo siempre intento que la gente recupere la conexión con lo que es íntimamente suyo de inmediato, desde el principio. ¿Qué es auténtico para ti? Si quieres meditar con los ojos abiertos, déjalos abiertos. Si prefieres cerrarlos, ciérralos. Experimenta, prueba de las dos formas. Si tienes sueño, abrir los ojos será una buena idea. Te ayudará a despejarte un poco. Otras veces estarás con los ojos abiertos y tendrás ganas de cerrarlos, no de sueño, simplemente porque te apetezca. Y si es así, deja que se cierren. Ve sintiendo tu modo de proceder. Intima con tu propia experiencia.

## **Esfuerzo sin esfuerzo**

Otra de las preguntas típicas tiene que ver con el esfuerzo y con la ausencia de esfuerzo. Yo suelo hablar de relajación y de ausencia de esfuerzo, y mucha gente lo malentiende y se cree que les estoy diciendo, prácticamente, que deberían volverse vagos. Meditar sin esfuerzo no equivale a volverse vago, y no es lo mismo que estar desconcentrado. De hecho, cuando hablaba con mi maestra sobre la meditación, ella solía darme una de sus instrucciones más hermosas y profundas en forma de pregunta: ¿es intensa tu meditación?, ¿está viva? Es una instrucción muy buena. Si nos hemos limitado a volvernos vagos para dejar de hacer esfuerzo, nuestra meditación se volverá somnolienta y borrosa. Es casi como estar en estado de trance o incluso en un estado inducido por drogas. Cuando hablo de ausencia de esfuerzo no me refiero a eso; ausencia de esfuerzo implica el esfuerzo justo para conservar la intensidad, para mantenerse presente, para estar aquí, ahora. Para brillar. Mi maestra lo denominaba «esfuerzo sin esfuerzo». Todos tenemos que descubrir por nosotros mismos qué significa esto. Si hacemos demasiado esfuerzo nos ponemos tensos; si hacemos demasiado poco esfuerzo, nos entra sueño. El estado de intensidad, claridad y brillo interior se encuentra en algún punto intermedio. Cuando digo que no hay que esforzarse demasiado, me estoy refiriendo a esto. Debes descubrir por ti mismo hasta dónde debe llegar el esfuerzo.

## **Seguimos una tendencia natural a despertar**

Cuando meditamos de esta forma (cuando nos deshacemos del control y permitimos que todo sea tal y como es), seguimos una tendencia natural a despertar. A nivel biológico y psicológico, estamos cableados para despertarnos. Mucha gente no lo sabe. Pero cuando nos deshacemos del control del ego, la naturaleza de nuestro ser no es otra que la de despertar. Pero, evidentemente, la gente que llega hasta mí procede de sus propias tradiciones de meditación y cuando les propongo que se deshagan de sus técnicas, a menudo descubren que al principio la mente se pone a divagar un poco. Es natural. Cuando soltamos algo que hemos estado agarrando con mucha fuerza, tiende a escapar. Es como cuando sujetas un perro con una correa; cuando le quitas la correa, el perro tiende a correr. Con nuestra mente ocurre lo mismo. Si la hemos atado fuertemente a una correa, cuando la soltemos tenderá a correr alrededor. Pero podemos dejar que lo haga sin más, como cuando dejamos suelto a un perro. Tal vez se aleje de ti corriendo, pero, si esperas, al cabo de un rato probablemente decida volver a tus pies. De un modo similar, cuando dejas de controlar la mente, al principio tal vez te resulte un poco ruidoso. Pero si la dejas estar tal y como esté, tenderá a recuperar un estado de armonía, un estado de silencio.

## **Permite que se manifieste todo lo que llevas dentro**

Como la naturaleza de la totalidad de nuestro ser es despertar, cuando permitimos (profundamente) que todo sea lo que es, el material que tenemos reprimido en nuestra psique suele salir a la superficie. De hecho, muchos estudiantes espirituales utilizan inconscientemente sus técnicas de meditación para seguir reprimiendo determinado material. Aunque no se den cuenta, eso es lo que sucede. Cuando nos relajamos, cuando nos abrimos realmente y permitimos que las cosas sean lo que son, suele surgir determinado material reprimido, y eso nos coge por sorpresa. De repente puedes tener un acceso de ira o de tristeza durante la meditación. Tal vez te pongas a llorar. Quizá te reencuentres con diversos recuerdos que vuelven a hacerse conscientes y a manifestarse. Tal vez sientas dolores físicos; cuando permite que todo sea lo que es, la gente cuenta que suele experimentar dolor en diferentes partes del cuerpo. Cuando empezamos a relajarnos de verdad, lo que tenga que salir a la superficie saldrá; como he dicho anteriormente, muchas personas espirituales utilizan sus técnicas espirituales, sin darse cuenta, para suprimir su inconsciente. Cuando dejamos de suprimirlo, el inconsciente comienza a surgir y se manifiesta. ¿Qué debemos hacer con el material inconsciente que sale a la superficie? Nada. Simplemente dejar que se manifieste. No tenemos que analizarlo. En la mayoría de los casos, lo que surgen son conflictos que están pendientes de solucionar: emociones que nunca nos habíamos permitido sentir de lleno, experiencias que nunca nos habíamos permitido experimentar plenamente, dolores que nunca nos habíamos permitido sentir en su totalidad. Aparecen todas estas cosas. Este material interno que no hemos resuelto anhela ser experimentado plenamente, no quiere quedarse relegado al inconsciente. Así que si nuestro material reprimido sale a la superficie, debemos permitirlo sin suprimir nada, sin analizarlo; debemos darnos la oportunidad de experimentar esas sensaciones en el cuerpo, en nuestro ser, y tenemos que dejar que se desplieguen naturalmente. Si lo haces así, independientemente del tipo de dolor que sea (emocional, psíquico, físico, espiritual o de otro tipo), comprobarás que este material reprimido aparecerá, se manifestará, lo experimentarás y desaparecerá. Si no desaparece, estarás conservando algo de resistencia, o de rechazo, o de indulgencia, y es bueno que lo reconozcas, pues eso te dará la oportunidad de relajarte una vez más. Así que el simple hecho de permitir que todo sea tal y como es no implica que nuestra meditación sea completamente perfecta y silenciosa. Lo que importa es el despertar, ¿no es así? Lo importante no es que aprendas a suprimirte para sentirte mejor, sino que aprendas a despertar a la realidad de tu ser, cosa que hacemos cuando nos relacionamos con nuestra naturaleza humana, no cuando la evitamos. No cuando intentamos librarnos de ella mediante oraciones, mantras o meditaciones. Nos despertamos cuando permitimos que todo nuestro interior se manifieste, cuando nos permitimos sentirlo, experimentarlo, conocerlo. Entontes, y sólo entonces, podremos pasar a un nivel más profundo. Esto es muy importante, aunque muchas personas no lo entienden. Utilizar las técnicas meditativas para suprimir nuestras experiencias humanas, para suprimir lo que no queremos sentir, resulta fácil. Pero lo que necesitamos es justo lo contrario. La Meditación Auténtica es el espacio donde todo se manifiesta, donde todo se ve y donde todo se experimenta. Y como tal, todo se relaja a sí mismo. Ni siquiera lo relajamos nosotros. Se relaja solo.

## **El miedo suele ser una puerta de entrada**

Generalmente me hacen preguntas acerca del miedo. El miedo suele formar parte del camino espiritual. Cuando la gente se sienta a meditar, el miedo normalmente surge en un momento dado, especialmente con esta meditación en la que nos libramos del control y de la manipulación. Esto le da miedo a la mayoría de los seres humanos, pues el ego de la mente tiene pavor a dejar de controlar y a experimentar la apertura. La indagación meditativa también puede dar mucho miedo, pues al mirarnos dentro vemos que en realidad no existimos como entidades separadas. Cuando la mente entra en contacto con lo desconocido, con algo que no entiende, normalmente se asusta. Nosotros aprendemos que el miedo es el resultado de algún error, que significa peligro. Pero, en el ámbito de la espiritualidad, debemos recordar que el miedo no significa peligro necesariamente. De hecho, a menudo significa que estamos accediendo a un lugar mucho más profundo de nuestro interior. Así que cuando te surja miedo, lo mejor que puedes hacer es permitir que surja, sin más. Siéntelo en el cuerpo. Observa que la mente tiende a crear historias e ideas acerca del miedo y fíjate que en realidad estas historias no son ciertas. Pero concédete la oportunidad de experimentar el miedo, pues éste suele ser una puerta de entrada. Es algo que debes atravesar. Cuando estés dispuesto a atravesar el miedo, a experimentarlo, a ver qué subyace tras él, a profundizar, el miedo habrá cumplido su propósito. La aparición del miedo no significa siempre que algo haya ido mal. De hecho, en la espiritualidad el miedo generalmente significa que algo empieza a ir bien.

## **Salir de la mente y meterse en los sentidos**

La Meditación Auténtica consiste en salir de la mente y en meterse en los sentidos para sentir lo que realmente estemos sintiendo. En vez de limitarnos a escuchar nuestros pensamientos, escuchamos lo que sucede a nuestro alrededor. En vez de distraernos totalmente en las películas insignificantes de la mente, nos fijamos en lo que tengamos delante. En Meditación Auténtica estamos en el cuerpo para trascenderlo. Lo paradójico es que la mayor puerta de entrada para trascender la forma sea, precisamente, a través de la forma. Por tanto, cuando te sientes a meditar conecta con tus sentidos (conecta con cómo te sientes, con lo que oigas, con lo que percibas, con lo que huelas). De hecho, tus sentidos te anclan al momento presente. Cuando tu mente empiece a divagar, ánclate en los sentidos. Ponte a escuchar. ¿Qué sonidos son externos? Ponte a sentir. ¿Cómo se siente tu cuerpo? Métete en la sensación que percibas, en el sentido cenestésico de tu cuerpo, y también en tu sensación en relación a la habitación. Ponte a oler. ¿A qué huele desde la posición en la que te encuentras? Utiliza tus sentidos para abrirte a tu mundo interior y al mundo que te rodea. Así podrás enraizarte en una realidad más profunda que la de tu mente, y también podrás concentrarte en otro lugar. Permitir que todo sea lo que es resulta extraordinariamente sencillo, aunque es más difícil de lo que la gente imagina. Si lo haces realmente bien, estarás intensamente con tus cinco sentidos, intensamente presente en relación a tu cuerpo, a tu experiencia. En cambio, si te sientes somnoliento, tendrás que regresar a tus sentidos. Tu cuerpo es una bellísima herramienta, pues te permite anclar la conciencia en un sentido más profundo de la realidad.

## **La conciencia es dinámica**

Cuando dejamos de manipular y de controlar la conciencia, nos damos cuenta de que la conciencia no está quieta. Cuando dejamos de dirigirla, quizá descansa un rato; tal vez se vuelve globalmente consciente, de tal forma que puedes asimilarlo todo de golpe con los sentidos. Cuanto más te relajas, normalmente te haces más consciente de la globalidad, sintiendo la totalidad de la experiencia, asimilando todas las cosas y todas las experiencias como un único todo. Pero las cosas pueden cambiar. La conciencia es curiosa por naturaleza. Si te pica un dedo del pie, si sientes algo en un costado o si tienes una contracción en alguna parte, la conciencia probablemente se mueva espontánea y naturalmente hacia esa dirección. La palabra clave es «naturalmente»; la conciencia no se moverá por obligación, sino siguiendo su voluntad de fluir de forma natural. Permitir que todo sea lo que es no genera un estado estático. La conciencia se dirigirá hacia tus pies, hacia el dolor o hacia la tensión. Se desplazará hacia una sensación de alegría. Si escucho un pájaro en el exterior, tal vez me vuelva global espontáneamente y lo asimile todo de golpe. Tal vez sienta una repentina curiosidad hacia el silencio y penetre en él. Permitir que todo sea lo que es genera un entorno mucho más dinámico del sugerido por las palabras. Tú tendrás que descubrir internamente el verdadero significado de esto.

Comprobarás que la conciencia es muy dinámica, tiende a moverse. A veces se detiene y descansa en una profunda sensación de silencio y de quietud. Cuando nos relajamos, permitimos que la conciencia haga lo que quiera. Que vaya donde tenga que ir. Nos damos cuenta de que la conciencia tiene una inteligencia propia. Como meditador, tienes la oportunidad de comprometerte con lo que la conciencia quiera experimentar, con la dirección que quiera tomar, con lo que quiera ver. Estarás comprometido; estarás justo ahí, dispuesto a ir donde la conciencia quiera.

## Vive igual que meditas

Que la gente se siente a meditar es hermoso. En mi experiencia, a casi todo el mundo le vendría bien sentarse un rato a meditar en silencio todos los días, ya fueran veinticinco minutos o cuarenta y cinco. Si te apetece sentarte más tiempo, hazlo. Tal vez te apetezca sentarte una hora al día; tal vez dos. Una vez más, se trata de reconectarte con lo que te apetezca hacer. No con lo que quiera hacer tu mente, sino con lo que quiera hacer tu corazón. No obstante, cuando hablo de meditación no me refiero solamente a lo que hacemos cuando nos sentamos formalmente. La meditación también tiene que ver con la vida y con la forma de vivir. Si sólo aprendemos a meditar bien cuando estamos sentados, por muy profunda que sea la meditación no llegaremos muy lejos. Incluso si te sientas a meditar durante tres horas al día, eso sigue dejando veintiuna horas en las que no estás sentado meditando. Y si te sientas a meditar dos minutos al día, entonces pasarás una enorme cantidad de tiempo sin meditar. Los años me han permitido comprobar que incluso los meditadores realmente buenos se olvidan de su meditación cuando se levantan del cojín. Mientras meditan son capaces de liberarse de sus ideas, de sus creencias, de sus opiniones y de sus juicios. Pero, en cuanto se separan del cojín, sienten (de algún modo) la necesidad de recuperar todo eso de nuevo. La Meditación Auténtica es algo que vive realmente con nosotros. Podemos estar haciendo cualquier cosa, en cualquier lugar, en cualquier parte. Podrás estar conduciendo hacia tu calle permitiendo que todo sea lo que es. Podrás practicar dejando que el tráfico sea lo que es. Podrás practicar permitiéndote sentir lo que sientas. Podrás dejar que el tiempo sea como es. O podrás experimentar la próxima vez que veas a tu amigo o a tu amante. ¿Qué sucede cuando te encuentras con esa persona y permites que sea totalmente lo que es? ¿Qué sucede cuando me permito ser completamente lo que soy? ¿Qué ocurre? ¿Cómo nos implicamos? ¿Qué cambia? Así que la Meditación Auténtica puede ser una meditación muy activa, una meditación muy comprometida. De hecho, debemos ver la meditación como algo que va más allá de cuando estamos sentados en un lugar tranquilo. Si no, la espiritualidad y nuestra vida cotidiana se convertirán en dos cosas distintas. Ese es el engaño fundamental: creer que existe algo llamado «mi vida espiritual» y otra cosa llamada «mi vida cotidiana». Cuando nos despertamos a la realidad descubrimos que todo es igual. Todo es la expresión ininterrumpida del espíritu. ¿Qué pasaría si tu vida, y no sólo el rato que pasas meditando, se basase en permitir que todo fuese lo que es? Supondría una revolución en la vida de casi todo el mundo. Que la base de tu existencia, su fondo profundo, consistiera en permitir que todo fuese lo que ya es representaría una revolución. Implica permitir que todo sea lo que fue y lo que es ahora, y lo que podría ser. ¿Qué pasaría si basases la vida, todas esas horas en las que no estás sentado en silencio, en permitir que todo fuera lo que es? Si lo hicieras, tu vida podría volverse muy interesante. Pues la meditación es segura. Te sientas en tu cojín, en tu silla o en tu banco, y te haces un ovillo en tu postura preferida, ¿verdad? Te da seguridad; es como regresar al útero, y eso es maravilloso, pues descubres un lugar seguro, un lugar que nadie te puede quitar, y eso resulta agradable. Es realmente agradable. Pero cuando empezamos a abrirnos y consideramos la meditación, más allá de un lugar seguro, una forma de afrontar la vida, ésta se vuelve muy interesante, ¿no? Empezamos a dejar de resistirnos a la experiencia, empezamos a descubrir algo muy potente y poderoso. Comenzamos a descubrir lo más esencial, la verdad de nuestro ser. Empezamos a descubrir que nuestra naturaleza esencial, la conciencia, siempre permite que todo sea lo que es. Por eso meditamos de esta forma, pues la conciencia ya lo está haciendo así: permite que todo sea lo que es. La conciencia

no se resiste a nada. La conciencia no se enfrenta a lo que es. ¿Te has dado cuenta? La conciencia, o tu verdadera naturaleza, permite que todo sea lo que es. Si estás teniendo un buen día, tu verdadera naturaleza te deja tener un buen día. Y si estás teniendo un día horrible, tu verdadera naturaleza no se pone en medio como un obstáculo, ¿verdad? Permite que sea lo que es. Aunque ésa sea su base, la conciencia va más allá. He comprobado que una de las claves para ser verdaderamente libre es vivir igual que medito. Cuando permitimos que todo sea realmente lo que es, cuando nos permitimos esa atmósfera interior, esa actitud interna de no aferrarnos a nada, ese espacio resulta muy fértil: es un estado de conciencia muy potente. Esos momentos de entrega te darán la oportunidad de recibir algo creativo. Es el espacio en el que surge la visión, la revelación. Así que no se trata de dejar que todo sea lo que es a modo de simple objetivo, sino como una meta. Si lo conviertes en un objetivo te perderás la esencia, que consiste en permitir que todo sea simplemente lo que es; ésa es la base, la actitud subyacente. Desde esa actitud subyacente podrán suceder muchas cosas. En ese espacio surgirá la sabiduría, los «ajás». En ese espacio recibiremos el regalo de lo que necesitamos ver. Es el espacio donde la totalidad de la conciencia, y no solo una pizca de nuestra conciencia mental, podrá informarnos. Y, por último, es el espacio en el que surgirá la conciencia. Es el espacio en el que nos daremos cuenta de que somos conciencia, el material no manifestado del ser.

...(continúa en Dos de tres)...

\*\*\*