

ALGUNOS ASPECTOS INTERESANTES DE LA MEDITACIÓN

por

I. K. Taimni

La palabra “meditación” incluye una gran variedad de ejercicios mentales practicados por personas que tienen algún tipo u otro de ideal espiritual en sus vidas y quieren realizarlo, por lo menos en cierta medida. Dado que la disciplina y actividad mental que comprende la meditación abarcan un amplio campo, no es fácil tratar aquí el tema en forma sistemática, ni en toda su extensión. Se espera que quienes lean este artículo ya estén familiarizados con los conceptos generales de la meditación. Por lo tanto nos limitaremos aquí a discutir unos pocos aspectos interesantes de la misma, generalmente no comprendidos, que son de interés vital para quienes aborden seriamente los problemas de la vida interna y no quieran practicar la meditación como una mera rutina.

Tampoco es fácil definir el propósito de la meditación, ya que éste depende del trasfondo mental, temperamento y evolución espiritual del individuo. Sin embargo, podemos indicarlo en términos generales diciendo que dicho propósito consiste en poner la personalidad inferior en contacto consciente con el Yo Superior, haciéndola así cada vez más consciente de su origen, naturaleza y destino divinos. Todos aquellos que meditan regularmente como parte de una disciplina espiritual sistemática tienen que creer que tras el mundo físico se oculta un mundo espiritual real, de inimaginable esplendor, y que al ser humano le es posible ponerse en contacto con dicho mundo interno, cada vez mayor en medida, por medio de la meditación. De otro modo, no habría motivo para entregarse a esta clase de actividad mental.

El mundo de la Realidad está oculto dentro de la mente de todo ser humano, y puede conocerse de un modo cada vez más completo penetrando progresivamente en los niveles más profundos de la misma. Por esta razón, en toda verdadera disciplina espiritual, es necesario no sólo tratar con la mente de diversos modos, sino también acceder en sus niveles más profundos por medio de la meditación.

El conocimiento ordinario puede adquirirse mediante una actividad mental que se limita a lo que se puede denominar ‘la superficie de las cosas’: a la observación de los fenómenos físicos, a la acumulación de datos sensoriales y al trabajo sobre dichos datos mediante procesos intelectuales de comparación, razonamiento, etc. Pero el conocimiento concerniente a los mundos de naturaleza mental—más sutiles e invisibles—que se hallan ocultos en lo interno del mundo físico, no puede adquirirse de ese modo. Para ello es necesario acceder a los niveles más profundos de la mente y

de la conciencia por medio de técnicas bien definidas que son parte de la disciplina del yoga.

La diferencia entre estos dos tipos de actividad mental puede comprenderse comparándola con las técnicas de natación. Un individuo que haya aprendido a nadar sobre la superficie del agua puede explorar todo lo que se encuentra en ella. La totalidad del mundo que se halla en contacto con la superficie de los océanos está disponible para su observación e investigación. Pero por debajo de ésta se ocultan mundos de infinita variedad, a diversas profundidades y en diferentes lugares; y él podrá ponerse en contacto con éstos e investigarlos sólo cuando aprenda a sumergirse, a ir por debajo de la superficie hacia los niveles más profundos. Este proceso de nadar por debajo del agua es algo diferente de la natación corriente sobre la superficie, e involucra problemas y técnicas de una naturaleza distinta. La diferencia entre la actividad mental común y la meditación es de índole similar.

El pensar ordinario, incluso cuando sea penetrante y tenga un propósito, sólo involucra movimientos mentales superficiales. En el razonamiento riguroso, que representa quizás la forma superior y más difícil de este tipo de actividad mental, la mente se mueve de un modo disciplinado. Pero su movimiento sigue siendo superficial, si podemos decirlo así. No es un movimiento que crezca gradualmente en profundidad. La mente puede estar ocupada en una actividad mental prolongada y concentrada, pero en tanto se mueva de esta manera sólo podrá tratar y conocer únicamente aquello que se relaciona con la vida externa. Todos los logros en el reino de la mente, incluso los de una naturaleza notable, son posibles a través de esta clase de actividad mental; pero los mundos más sutiles y reales que están ocultos en sus estratos más recónditos no pueden explorarse y conocerse de esta manera. Se requiere esa clase diferente de actividad que puede definirse como el movimiento en profundidad de la mente. En este tipo de actividad también existe movimiento mental, pero el individuo trata, al mismo tiempo, de penetrar progresivamente en los estratos más hondos. El significado de este movimiento en profundidad será plenamente entendido al estudiar los *Yoga-Sutras*.

La idea anterior contiene probablemente una clave para el secreto de una meditación exitosa, y nos muestra por qué, en la mayoría de las personas, la meditación no alcanza a lograr su verdadero objetivo: el contacto progresivo con los niveles más profundos de la mente debido al incremento en la penetración del poder de percepción. Este movimiento en profundidad mencionado, que se requiere para el éxito en la meditación, naturalmente demanda no sólo una clase de movimiento algo distinta, sino también un esfuerzo mayor.

La mayoría de los que hemos aprendido a usar nuestra mente en forma eficiente no nos damos cuenta que el ejercicio en un tipo determinado de actividad llega, con el tiempo, a no necesitar casi esfuerzo alguno. De hecho, no podemos llegar a ser realmente eficientes en algo hasta que se lo realiza sin esfuerzo. El orador experimentado puede pararse y hablar con toda fluidez, una vez que ha dominado la técnica de escoger y ordenar sus ideas, expresándolas sin interrupción alguna. Las

ideas ya están allí, en su mente, triviales o profundas, tal vez expresadas cientos de veces con anterioridad, y es sólo una cuestión de elegir las y comunicarlas en forma continua. El experimentado columnista toma su lápiz y llena de comentarios página tras página con toda fluidez, casi sin esfuerzo. Sólo tiene que elegir sus ideas entre el torrente de material impreso producido por la prensa, y expresarlas en una forma interesante. Una vez que se ha dominado la técnica de poner en orden las ideas y de comunicarlas con efectividad, el resto es fácil.

Esto, como puede verse, no se diferencia mucho del aprender a nadar. Una vez que la persona ha adquirido la simple destreza de mantenerse a flote en el agua, nadar se reduce meramente a una cuestión de resistencia física y de ejecutar ciertos movimientos corporales. Ningún esfuerzo especial, en el verdadero sentido de la palabra, se necesita ya para seguir nadando.

La mayoría de nuestras actividades mentales son de esta naturaleza. Nuestra mente se mueve por los surcos habituales o se ejercita casi sin esfuerzo en cosas cuya técnica ya ha sido suficientemente dominada. Ya no tiene que mantenerse concentrada o presionada en cierta dirección por el poder de la voluntad, o por la dominante atracción de lograr un objetivo, de conocer algo. Por lo tanto ya no se la emplea para un sostenido esfuerzo mental orientado hacia una meta definida, y motivada por la presión continua de la voluntad o de la atracción. Y esto es, precisamente, lo que se requiere para el éxito de la meditación.

Así pues, el hecho de meramente sentarse en determinada postura y hacer que la mente produzca una serie de ideas conectadas sobre el tema elegido no es verdadera meditación, aun cuando esto es lo que casi todo el mundo hace. Se verá que este tipo de ejercicio mental es realmente como escribir un artículo sin lápiz ni papel, o como dar una conferencia sin hablar. Ni tampoco puede considerarse como meditación, en un verdadero sentido, la práctica corriente de dejar que la mente se mueva a lo largo de acostumbrados y muy recorridos surcos, creados por la repetición de textos religiosos, aunque esto es lo que hace la mayoría de las personas religiosas cuando "meditan" durante su observancia diaria. Tendemos a convertir todo tipo de actividad necesaria en una rutina, a fin de que la mente no tenga que hacer demasiado esfuerzo ni tenga que elegir entre modos de acción o ideas alternativas. Esto también es la razón de la gran popularidad de los rituales en el cumplimiento de los deberes religiosos. La idea es llevar adelante por lo menos las formas de una vida religiosa, si no su sustancia. Pero cualquiera puede ver que el estancamiento resulta inevitable en tales condiciones. No hay, tal vez, mayor obstáculo en el sendero de desarrollo espiritual que el falso sentido de logro y seguridad engendrado por la rutina.

¿Por qué no es posible producir el estado mental necesario cuando nos sentamos a meditar? Mayormente porque nuestro interés por las cosas sobre las cuales queremos meditar carece de la necesaria intensidad y profundidad. Probablemente nos imaginamos que queremos hallar la realidad que creemos oculta en los estratos profundos de nuestra mente y conciencia. Pero esto es meramente un vago pensamiento, motivado por un deseo igualmente vago. No hay un propósito dinámico

y claramente definido; no hay, en el trasfondo de nuestra mente, una intensidad de deseo de resolver los problemas de nuestra vida interna y de descifrar los misterios de nuestra existencia. Para hacernos una idea cualitativa de este tipo especial de estado mental necesario, tenemos que recordar la tremenda intensidad de propósito y concentración que caracterizaba la mente de un científico tal como Edison cuando trabajaba en alguno de sus inventos. Su mente se hallaba tan profundamente absorbida en la consecución de su propósito que olvidaba incluso de comer y dormir. Ésa es la clase de estado mental necesario para la verdadera meditación, y cuando está presente, los resultados aparecen rápidamente, como se señala en los *Yogas-Sutras* (I-21).

Y esta condición no existe, porque no hemos cumplido con ciertos requerimientos básicos para hollar el sendero de desenvolvimiento espiritual por medio de la meditación. No estamos realmente conscientes de las tremendas ilusiones y limitaciones bajo las cuales vivimos nuestra vida actual y, por consiguiente, no hay una verdadera urgencia para salir de tal condición. Las atracciones de las cosas aquí abajo son demasiado poderosas y generan una fuerza constante e irresistible para distraer la mente. Ésta no ha sido entrenada adecuadamente para realizar las importantes tareas que nos hemos propuesto. El ideal no nos atrae con suficiente fuerza. En suma: no poseemos los requisitos esenciales.

El entrenamiento preliminar de la mente y el carácter, en el cual todos los verdaderos sistemas de cultura espiritual insisten, es para proveer las condiciones adecuadas para la práctica exitosa de la meditación. En el bien conocido *Sadhana-Chatushtaya*, el cuádruple sistema de perfeccionamiento de sí mismo, es necesario adquirir primero los cuatro requisitos básicos para hollar el Sendero. Estos se llaman en sánscrito *Viveka* [discernimiento], *Vairagya* [desapego], *Shattsampatti* [recta conducta] y *Mumukshutva* [anhelo de liberación]. Es sólo en un estado de progreso bastante avanzado que se emprende la práctica intensiva de la meditación, a fin de abrir los canales entre lo inferior y lo superior, y establecer el centro de conciencia en los planos espirituales de manifestación.

Al recorrer el sendero del Raja Yoga reseñado en los *Yoga-Sutras*, el aspirante tiene que practicar primero el *Bahiranga* o Yoga Externo, a fin de prepararse para la práctica de la meditación en sus tres etapas de *Dharana* [concentración], *Dhyana* [meditación] y *Samadhi* [contemplación]. No se espera que comience ni siquiera con Dharana hasta que haya dominado la cuarta técnica, la de *Pranayama* [control de la respiración], como puede verse claramente en el Sutra II-53.

En todo sistema de Yoga se espera que el candidato posea los requisitos básicos para la práctica del mismo, incluso aunque esto no sea mencionado específicamente. Si él no los posee en grado adecuado, se le hace primero seguir una rigurosa preparación con tal propósito. Es sólo en los pseudo-sistemas de Yoga, donde los así llamados *Gurúes* toman discípulos y los inician en los misterios de la “meditación trascendental” o el *Samadhi*, sin siquiera averiguar si éstos poseen la capacidad o las cualificaciones

necesarias para tal empresa. El hacerlo afectaría gravemente la magnitud de su clientela.

Aquellos de nosotros que no pueden meditar con éxito, deberían examinar un poco sus corazones y hacer un auto-análisis. Les sería posible entonces ver con sus propios ojos que la causa fundamental del fracaso probablemente reside en la carencia de resolución y propósito serio. Comenzamos la práctica de la meditación antes de que realmente anhelemos aquellas cosas que son el objeto de la misma. Es como poner el carro delante del caballo. Debemos tener problemas reales antes de emprender su resolución. El objeto de la meditación es el resolver los problemas de la vida interna, penetrando en los estratos más profundos de la mente y la conciencia, que es el único lugar donde puede hallarse tal solución. Pero si ellos no existen para nosotros, es inútil sentarse a meditar día tras día para resolverlos. La meditación no es un fin en sí misma; es meramente un medio para lograr un fin.

Esto me recuerda a la mentalidad de muchos estudiantes que vienen a la universidad para dedicarse a la investigación. Ellos quieren investigar, pero si se les pregunta qué problemas quieren resolver no tienen respuesta. Uno debe presentarles un problema para que trabajen sobre él. En la vida académica es posible primero querer dedicarse a la investigación y buscar el problema a resolver después, porque el objeto de los estudiantes no es realmente la investigación en sí, sino lograr el entrenamiento que les permitirá efectuar verdaderas investigaciones en el futuro. Pero para el aspirante que tiene que penetrar en los desconocidos campos de la mente por medio de sus propios esfuerzos, esto es obviamente imposible. En su caso no habría incentivo, y por tanto, urgencia, para que la mente abandone el campo de lo conocido y se adentre en sí misma descubriendo así lo que yace oculto en las capas más profundas de la conciencia.

Sólo cuando estos problemas son reales y se han planteado como resultado de nuestra reflexión profunda y experiencia—y no son problemas que hemos creado artificialmente o que hemos tomado de los demás—nuestra facultad intuitiva comienza a funcionar en la meditación, y el conocimiento espiritual que arroja luz sobre ellos empieza a brotar naturalmente de nuestro interior.

No deberíamos olvidar que al emplear la mente en la meditación verdadera estamos intentando tratar con las realidades de la vida, y que deberían estar presente no sólo problemas reales, sino también una necesidad real por resolverlos. La intuición puede funcionar solamente en este tipo de atmósfera de realismo, y si no existe en nosotros el grado necesario de sinceridad y resolución, están ausentes los requisitos básicos mismos para el logro de un conocimiento intuitivo interno. La meditación será entonces necesariamente estéril y frustrante.

Cuando los problemas de la vida interna se tornan reales para nosotros, ellos no sólo penetran la totalidad de nuestra vida, sino que su solución adquiere un carácter de urgencia. Incluso cuando la mente inferior se halla ocupada en actividades externas, la mente superior está, en el trasfondo, meditando constantemente sobre

estos problemas y buscando su solución. Esta consideración constante se llama en sánscrito *Bhavana*, y es una parte necesaria de la verdadera meditación, la cual pone en juego la facultad intuitiva. El efecto de esta meditación constante se realiza aun más por medio de *Japa* [repetición de un mantra], en el cual la potencia presente en el “sonido” se utiliza para reforzar el efecto del pensamiento. El estudiante será capaz de comprender el significado del aforismo I-28 de los *Yoga-Sutras* a la luz de lo que se ha dicho anteriormente.

Es necesario notar cuidadosamente que todo conocimiento referido a las realidades espirituales de la vida no se obtiene por medio de la facultad intelectual de la razón, sino mediante la poco conocida y muy sospechada facultad de la intuición. La verdadera intuición no es una misteriosa pero poco confiable capacidad para adivinar la verdad, como generalmente suponen las personas de mentalidad esencialmente materialista. Es la facultad de conocimiento o percepción directa de la verdad que se produce cuando, de alguna forma, la conciencia del buscador se sintoniza con la Conciencia Divina. En esta Conciencia, todas las realidades de la existencia se hallan externamente presentes en su verdadera forma; y en el ejercicio de la intuición común, en las primeras etapas, la conciencia del buscador salta, como si fuera, por sobre las barreras del intelecto, pudiendo conocer cualquier realidad, al menos parcialmente, mediante la percepción directa. En *Samadhi* se produce el mismo resultado, pero de manera controlada y científica, y por lo tanto la percepción es completa y libre de defectos. La naturaleza misma de todos los hechos espirituales de la existencia es tal que éstos no pueden ser conocidos por ningún otro método. Aquellos que buscan los secretos fundamentales del universo por medio de los telescopios, y los secretos últimos de la vida humana a través del microscopio, jamás lo lograrán, dada la naturaleza misma de las cosas.

Dado que la intuición es la facultad de percepción directa, sin ayuda de instrumentos intermediarios, se halla libre de la inevitable influencia distorsionadora y el error introducido por los vehículos de conciencia. Toda imperfección que pueda presentarse en su ejercicio es debida al medio defectuoso de la mente transmisora a través de la cual se ejercita la intuición y se interpreta el conocimiento. Si la mente es pura y armónica, su falta de desarrollo carece de importancia, salvo cuando es preciso interpretar y formular los resultados de esta percepción en términos del intelecto, a fin de comunicarla a los demás. Muchos santos que tenían un alto desenvolvimiento espiritual eran iletrados. La falta de un intelecto entrenado les impidió interpretar y transmitir satisfactoriamente las verdades de la vida interior a los demás, pero esto no afectó su percepción de tales verdades.

La efectividad de la facultad intuitiva depende de su poder de penetración. Mientras más penetrante sea ésta—llamada *Viveka-khyati* en los *Yoga-Sutras*—más profundas son las realidades que alcanza a percibir y más comprensiva su visión. La cumbre de su poder se alcanza cuando puede penetrar a través de todas las complejidades y la desconcertante variedad de la existencia manifestada, y *percibir* que todo ello existe en, y procede de, la Realidad Una. El desenvolvimiento de la intuición

no es, pues, una cuestión de ir acumulando o construyendo algo, sino de agudizar la facultad de percepción, de modo que pueda atravesar la maraña de ilusiones y obstrucciones que oscurecen nuestra visión espiritual. Es por eso que la purificación, la renunciación y la armonización, desempeñan un papel más importante en el avance por el sendero de Santidad que la adquisición de conocimientos.

Dado que la intuición juega un papel tan importante en la meditación, valdrá la pena detenerse por un momento a considerar de qué forma el conocimiento intuitivo aparece en la conciencia durante las primeras etapas. La percepción directa de las realidades de la vida espiritual, en el sentido más pleno de la palabra, se alcanza solamente en *Samadhi*, pero el estudiante no necesita esperar hasta tan avanzada etapa del entrenamiento yóguico para obtener alguna experiencia cualitativa del conocimiento intuitivo. Es posible tener experiencias definidas de este tipo de conocimiento, siempre que existan las condiciones necesarias para el funcionamiento de la facultad intuitiva, al menos en cierta medida. De hecho, no solamente es posible, sino necesario, el tener este tipo de experiencia, porque nos demuestra que el canal entre nuestras naturalezas intelectual y espiritual ha comenzado a abrirse, y que el verdadero propósito de la meditación ha empezado a realizarse, por lo menos parcialmente.

Hay algo extraordinariamente alentador en tener experiencias de este tipo, aunque sea en forma ocasional, porque nos aseguran de un modo definido que existe dentro de nosotros una fuente inagotable de conocimiento espiritual, y que nos es posible acceder a esa fuente sintonizándonos progresivamente con ella. Nosotros, por supuesto, creemos en todo esto como posibilidad teórica, pero darnos cuenta que nuestra creencia se basa en un hecho real, y que es posible utilizar tal facultad en la práctica, es algo muy distinto. Con esta definida certeza nos volvemos cada vez más hacia nuestro interior en busca de todo lo que necesitamos para nuestro progreso espiritual, y así echamos los cimientos de la verdadera vida oculta, centrada en nuestra Divinidad.

Para comprender cómo funciona la facultad intuitiva en las primeras etapas del progreso espiritual es necesario tener alguna idea de la diferencia entre el conocimiento espiritual tal como existe en los planos del Espíritu, y como éste aparece en los planos de la mente inferior. En los planos superiores existe desembarazado de la mente inferior, y vive en su *Svarupa* o forma verdadera. En los planos inferiores se reviste de la mente concreta, y sólo puede existir en su *Rupa*, o sea, en la forma de conceptos y de ideas. Por lo tanto, cuando el conocimiento espiritual desciende a la región de la mente inferior, tiene que tomar un concepto o un conjunto de ideas como cuerpo, del mismo modo que *Atma*—el Espíritu—debe tomar un cuerpo para funcionar en el plano físico. En tales condiciones, el verdadero conocimiento espiritual sirve de alma al concepto intelectual presente en la mente inferior. Pero hay una diferencia tremenda entre tal concepto, animado e iluminado por el conocimiento espiritual, y un concepto formado por la mente como resultado del mero estudio intelectual, y desprovisto de toda percepción espiritual. El primero es algo vivo,

dinámico, y de gran significado para el aspirante. El último, es una mera recolección de ideas, divorciado de la vida, e incapaz de proporcionar inspiración o satisfacción al individuo.

Las consideraciones anteriores ofrecen una explicación sobre la forma en que el conocimiento de naturaleza espiritual generalmente surge de nuestro interior como resultado del funcionamiento de la facultad intuitiva. Ésta parece venir como de ninguna parte, sin previo aviso, y en su primer impacto sobre la mente aparece como un simple vacío, sin forma ni sustancia. Pero rápidamente parece cristalizarse siguiendo un patrón de ideas que le da una forma mental y que sirve para darle cuerpo a su significado.

Esta manera de expresarse en la mente inferior nos recuerda los cohetes de los fuegos artificiales, que ascienden hacia el cielo surgidos como de ningún lado, y luego estallan en una lluvia de chispas de colores, brillando con belleza sobre el oscuro trasfondo. En cierto momento, éste es apenas una delgada línea de luz en el cielo, anunciando un exquisito despliegue de luces y colores, y poco después se ha transformado en una lluvia de estrellas titilantes en el firmamento, revelando el esplendor que escondía en su seno.

Una característica del conocimiento intuitivo que así aparece, es que debe quedar inmediatamente atrapado en un receptáculo mental, en el momento en que hace su primer impacto. Todo lo que se necesita para esto es dirigir la mente hacia él, con atención completa. Éste queda entonces registrado y toma forma por sí mismo—de un modo natural—rápidamente y sin esfuerzo. Esta expresión diáfana y espontánea revela su origen intuitivo, y es parte inherente de su naturaleza. Pero su expresión necesita de una mente alerta y receptiva que esté lista y sea capaz de revestirla de una forma adecuada, mientras que, al mismo tiempo, se mantiene momentáneamente como fuera de la escena. El poeta debe convertirla inmediatamente en un hermoso poema, el músico en una sinfonía, el matemático en un teorema, el filósofo en un concepto, el artista plástico en una forma concreta. Toda demora o falta de atención se traducirá casi con seguridad en que el visitante celestial dé media vuelta y se aleje, haciendo quizás sus visitas menos frecuentes.

Este proceso que acabamos de indicar es sólo una de las maneras en que el conocimiento intuitivo puede aparecer en la mente del aspirante. Misteriosos e impredecibles son los caminos del Espíritu, y no siempre se ajustan a un patrón fijo, ni tampoco tienen tales comunicaciones el mismo grado de intensidad o de iluminación. Pero cada vez que el conocimiento desciende de esas elevadas regiones, lleva el sello distintivo del Espíritu, y quien lo recibe puede siempre identificarlo. No puede haber confusión ni desconcierto cuando el espíritu se comunica; sino sólo iluminación, aunque pueda ésta ser de diferentes grados, dependiendo de la capacidad de quien la reciba.

El conocimiento que aparece de esta manera no debería confundirse con las experiencias de naturaleza psíquica, que adoptan la forma de visiones o sonidos de

varios tipos, y que se originan en la naturaleza psíquica del hombre. Aunque generalmente resulten espectaculares, estas experiencias carecen de la confiabilidad y certidumbre asociadas con todas las manifestaciones del Espíritu. El hecho de que frecuentemente produzcan excitación e ideas de vanagloria acerca del propio progreso espiritual basta para mostrar su origen inferior. Todas las expresiones del Espíritu van asociadas con una indescriptible imperturbabilidad e impersonalidad, y aunque las acompaña un influjo de paz y poder, no hay excitación de ninguna clase.

(*The American Theosophist*, Nov. 1970, Vol. 58 No. 11)

Traducción del inglés al español por Pablo D. Sender
Departamento de Educación de la Sociedad Teosófica en América.