

Preludio

Cerca de nuestra casa hay un parque con eucaliptos viejos, de troncos gruesos y muy bellos. Nos gusta ir allí a pasar la tarde, a tomar un poco de aire y cielo. Otras familias también van, con sus niños y sus perros. Un jueves volvíamos del parque, al anochecer. Veníamos hablando de *Harry Potter*, cuando nos detuvo un curioso movimiento en el suelo. Atravesó el andén justo delante de nosotros. Tenía una forma pequeña y extrañamente triangular, como de polilla. Andaba de manera repentina e inesperada, muy rápido. Laura, mi esposa, se quedó mirándola con asombro y Deva, mi hija, dio un pequeño salto para frenar y no pisarla. Yo casi la aplasto por el impulso que traía. Mientras cruzaba enfrente de mí, me acerqué a ella y me extrañó no poder reconocerla. Cuando llegó a la pared, el insecto simplemente desapareció.

A esa hora, con el cielo azul eléctrico, una brisa suave y luz escasa en el andén, el acontecimiento nos pareció muy inquietante, digno de ser investigado, como en las aventuras de *Harry Potter*. Nos volteamos rápidamente hacia arriba, y entonces la vimos: clara y bellísima, una hoja pequeña –que más bien

parecía un pétalo— caía en lentos arabescos. Más arriba, un poco a la derecha, se encontraba la luz de un farol, casi sobre nosotros. El extraño insecto no era otra cosa que la sombra de la hoja, cayendo al abrazo del viento. Nos miramos los tres, con los ojos muy abiertos, y sonreímos aliviados. Es lo que Deva llamaría un “momento *fiuf*”³.

El misterio estaba resuelto, pero la escena me dejó pensando. Recordé la caverna de Platón, pues soy filósofo de formación. Gracias al insecto y la hoja me di cuenta, como otras veces, de que nos asustan las sombras. No es fácil decir qué es la meditación, pero tiene mucho que ver con aprender a mirar nuestras sombras y, al mismo tiempo, reconocer nuestra propia claridad. Es como si en nuestra mente hubiera un agujero o una ventana, que podemos abrir siempre que queramos para dejar entrar el aire fresco y la luz del sol. Meditar es entrenarnos en mantener la ventana abierta, la habitación fresca y clara.

Como también soy músico, me gusta pensar que por el agujero de la mente —y del corazón— entra una melodía. Es una canción que casi hemos olvidado, o más bien una canción que casi podemos recordar. La tenemos, por decirlo así, en la punta de la conciencia. A veces, por un instante, alcanzamos a reconocer algunas notas, el eco de una melodía antigua y muy hermosa⁴. Esos instantes son los lapsos en los que reconocemos la belleza. Son nuestros “momentos *fiuf*”. Meditar es afinar el oído de la mente y permitirnos oír la música.

3 Un “momento *fiuf*” es un instante en el que nos damos cuenta de que estamos salvados de un aparente error, peligro o amenaza. Por ejemplo, creímos que habíamos perdido un lápiz y lo encontramos en el pliegue del sofá. En ese momento, en nuestra casa, decimos “*fiuf*”, o también: “¡Uf, qué *fiuf*!” El término, desde luego, lo trajo Deva. Su origen es desconocido pero su uso es frecuente.

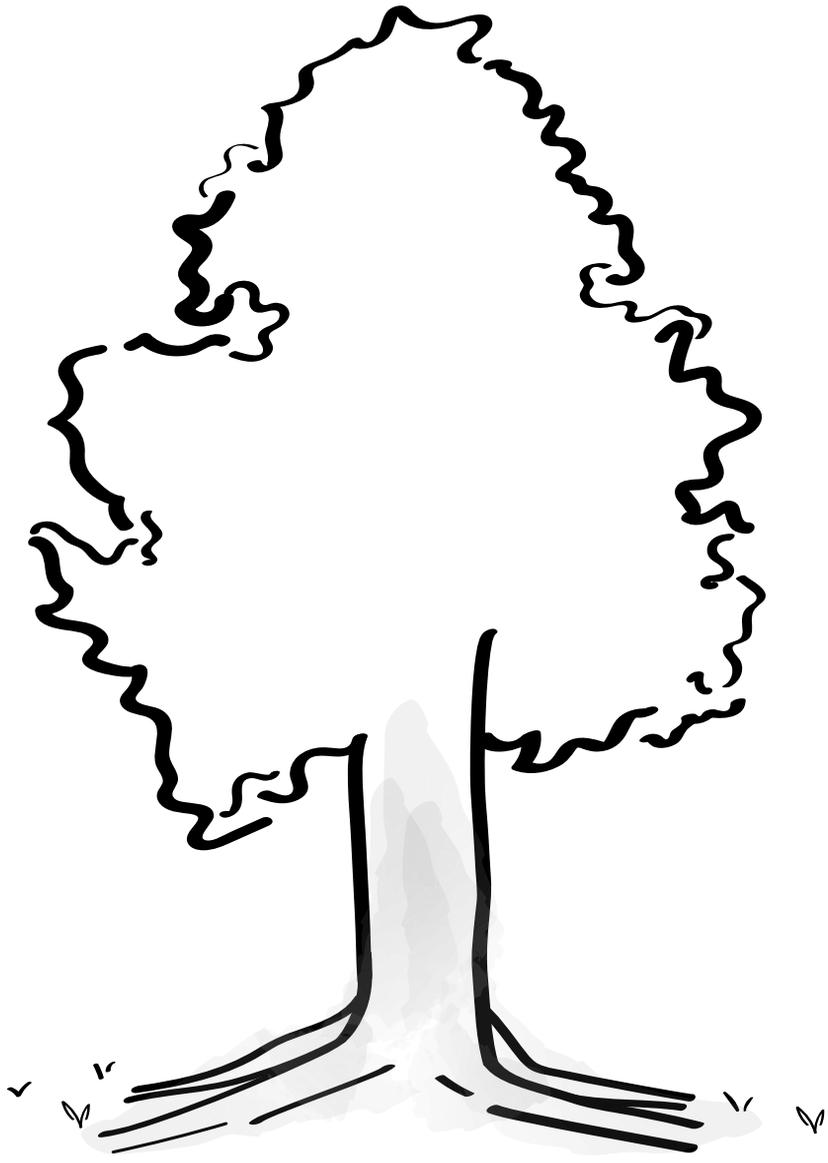
4 *Un curso de milagros (Ucdm)*, T.21.I.6,7.

*

¿Qué es meditar? Meditar es un arte, un cultivo. Es como cuidar a una planta o a un niño, o como aprender a tocar el piano. No es un arte que requiera un don. No se trata de convertirnos en virtuosos ni de desarrollar capacidades especiales. Se parece más al oficio modesto del artesano que a la maestría de las bellas artes. Meditar es un acto íntimo, paciente y genuino. Meditar es cultivar el despertar.

El problema es que la mayor parte del tiempo permanecemos dormidos. Estar dormidos significa que nos mantenemos magnetizados en patrones repetitivos de pensamiento, emoción y reacción, por los que sufrimos de manera más o menos inconsciente. Esos patrones son nuestras sombras. Basta un poco de interés en lo que nos pasa por dentro, una pizca de atención sostenida, para captar esa especie de hechizo en el que navegamos nuestra vida cotidiana. Si ponemos un cuidado tranquilo, notaremos que casi siempre, al fondo, suena una vaga inquietud, una disonancia de baja intensidad; y casi siempre, hacia la superficie de la conciencia, deambulamos de un objeto a otro, de la expectativa a la frustración, de un recuerdo a una opinión...

Meditar es el oficio de ver el hechizo y soltarlo, para encontrar otra música, otra claridad. No es una varita mágica. Es un aprendizaje. Requiere práctica y amor. Su único requisito es que estemos ya un poco cansados de las sombras, de los patrones repetitivos y los hechizos. La promesa de la meditación es simple y maravillosa: es posible vivir y apreciar esta vida desde otra luz. No solo es posible, es necesario y hermoso abrir el agujero de la mente y dejar entrar la canción.



El árbol

O cómo tomar asiento

Meditar es un acto íntimo, un movimiento de la conciencia.

Cuando hablamos de meditación estamos hablando de varias cosas a la vez. En primer lugar, meditar es un camino, un proceso. Es un aprendizaje completamente personal. Esto sigue siendo verdad, así practiquemos en grupo o con una guía experimentada. La meditación es un cultivo íntimo, una práctica o una disciplina muy propia. Hemos de practicar con frecuencia y constancia, de ser posible todos los días, si queremos saber de qué se trata la meditación. Pero cuidado: disciplina no es neurosis. No se trata de llegar a algún lugar definido de antemano por nosotros siguiendo una fórmula estricta de pasos rigurosos. Disciplina es, más bien, disponernos a aprender, abrirnos continuamente a nuevas formas de comprender.

El camino de la meditación no es lineal. No es una carretera que se extienda hacia adelante y en la que vamos superando pruebas y saltando obstáculos. No es una especie de videojuego. Se parece, más bien, a caminar en un bosque, a familiarizarnos

con él, a recorrer una y otra vez sus rutas, sus giros y sus claros. Nuestra relación íntima y personal con la meditación cambiará con el tiempo, porque meditar es entrar en un camino vivo.

En segundo lugar, cuando hablamos de meditación nos estamos refiriendo a una técnica determinada o a un conjunto de técnicas. La cantidad de técnicas que usemos puede ser pequeña o muy amplia. Eso dependerá de nuestro propio camino. “Hay cientos de formas de arrodillarse y besar el suelo”, dice Rumi. Hay cientos de formas de meditar: de pie o acostados, en movimiento o en quietud, girando o sudando, con palabras o en silencio, con *mantras* en sánscrito o bajo un riguroso programa planeado por científicos estadounidenses. Hay tantas técnicas disponibles en el mercado espiritual, que la primera dificultad que surge cuando nos aproximamos a la meditación es elegir una práctica que funcione para nosotros.

En este libro nos centraremos en la manera clásica de meditar, tomando asiento en una silla o un cojín, con los ojos cerrados o ligeramente abiertos. Te compartiremos treinta técnicas, basadas en tres caminos tradicionales y uno contemporáneo. La invitación es que las explores y profundices en ellas, según tu propia necesidad. (Ver Segunda parte, *Meditaciones*).

Hemos de tener cuidado de no convertir las técnicas en ídolos. Las técnicas son herramientas vitales para sostener, expandir y profundizar nuestra conciencia. Necesitamos aprenderlas e integrarlas bien, pero al mismo tiempo vale la pena recordar que las formas de practicar no son más que vehículos o instrumentos. Necesitamos dominar hasta cierto punto un instrumento para que suene la música, pero lo que queremos es la música. Todas las técnicas están en función de la experiencia, y esa experiencia está más allá –o más acá– de la técnica. No hay formas de practicar mejores que otras. Simplemente hay unas que nos funcionan.

En tercer lugar, meditar es una experiencia, un modo de la conciencia. No es el modo cotidiano de vigilia, pero tampoco es una especie de sueño o duermevela. Es una amplitud y una lucidez despierta, una facultad de atención llena, viva y a la vez serena. No es un estado rígido ni una pared en blanco. Hay energía en él, hay fluidez y apertura a todo lo que se presenta.

La experiencia de la meditación no se presenta de la misma manera todas las veces. Las tradiciones antiguas del budismo y del yoga hablan de varios estados de absorción meditativa. Los neurocientíficos están fascinados con las firmas cerebrales y las diferentes frecuencias que generan algunas técnicas de meditación. En ocasiones la experiencia será más abierta y ligera, en otras tremendamente precisa e intensa, y en otras más emergerá como una calma poderosa, como un amor expandido o una confianza profunda. Habrá veces en que no haremos más que retornar a la técnica, una y otra vez. No hay meditaciones “mejores” que otras, solo hay días en que estamos mejor dispuestos. Cuando medites, no intentes obtener el mismo estado. Meditar no es una cosa que se obtiene, es un arte que se practica.

Meditar es un movimiento de la conciencia, un paso que damos una y otra vez, un espacio que abrimos en nosotros, con cariño y atención. Los diferentes estados de comprensión y bienestar a los que nos puede llevar la meditación se encuentran ya en nosotros. Solo necesitamos aprender a invitarlos, a nutrirlos y a cuidarlos.

Siéntate y siéntete

Aquí tienes una primera indicación para el camino: nunca des por sentada la postura de meditación. Aun cuando practiques una misma técnica por un largo período de tiempo, la