

Red Transpersonal

“La meditación no te
hará rico ni famoso,
es mejor que eso”

CAPÍTULO 8





“La meditación no te hará rico ni famoso, es mejor que eso”

En el siglo XIX, los teósofos adoptaron el término “meditación” para referirse a las diversas prácticas contemplativas, asociadas a religiones budistas e hinduistas. Por su parte, en la cultura Occidental, tal y como muestran las figuras yóguicas de las antiguas vasijas celtas, la meditación también se ha practicado en las esferas místicas. Ahora bien, ¿qué suele entenderse por “meditar” entre quienes no meditan?

Quien no ha meditado nunca, tiende a pensar que meditar es algo parecido a reflexionar. Quizás también considere que meditar es concentrarse y “dar vueltas a las cosas”. En realidad, eso no es meditar, sino más bien cavilar o especular, es decir, llevar a cabo acciones que tienen lugar en el mero pensar. Para comprender el fundamento de la meditación conviene experimentarla teniendo en cuenta dos premisas:

Primera: meditar no es pensar intencionadamente desde múltiples perspectivas, sino dar un paso atrás y *observar* o *atestiguar* con distancia las ideas que la mente pensante “fabrica”. Meditar es devenir *espectadores neutros* de los contenidos que circulan por nuestra realidad perceptiva, cual *observatorios ecuanímenes* del *yo que piensa*.

Segunda: la atestiguación supone que, mediante la *dimensión conciencia*, somos capaces de *tomar separación del yo mental*.



“La meditación no te hará rico ni famoso, es mejor que eso”

Al observar nuestra mente, la convertimos *de ser sujeto que piensa a objeto o cosa percibida*. Esa distancia que permite observar la *identidad pequeña o yo psicológico* genera silencio de juicios sobre lo que va y viene en la “pantalla interna”. La función de la mente es pensar y, por su parte, el cometido del “piso superior”, propio de *la conciencia testigo*, es la de *observar y darse cuenta*.

Observar y pensar

A veces puede costar discernir entre el “observar” y el “pensar”. Lo más seguro es que quien no ha reconocido en carne propia una vivencia atestiguadora de su propia mente, tal vez tienda a confundir ambas. El acto de *observar* es un *suceso contemplativo* que parte de un plano más amplio y profundo que el de la mente que piensa: del núcleo de la *conciencia que somos en esencia*. Reconocernos en este nivel de *identidad testigo* no es dejar de pensar, sino darse cuenta de lo que pensamos. Al vivir tal realidad, puede decirse que hemos saltado de la mente, y hemos salido de la “caja de cartón egoica”.

Nos ha costado muchos miles de años desarrollar una mente pensante que, como aparato cognitivo, es capaz de procesar información y organizar todo el torrente de impactos que nos llegan.



**“La meditación no te hará
rico ni famoso,
es mejor que eso”**

La ciencia es el fruto más reciente de esta evolución mental y, a su vez, el regalo liberador de las supersticiones que nos enredaban. Recordemos que, hasta hace pocos decenios, una gran parte de la humanidad era analfabeta. La alfabetización ha desplegado capacidades insospechadas en la *dimensión mental*, cada vez más competente en el despliegue de sus múltiples inteligencias.

La evolución no se detiene ni descansa, al igual que el crecimiento del árbol o el girar de los planetas que nunca cesa. Desde hace varias décadas, la Humanidad asiste a un salto en la expansión de la autoconciencia: una creciente masa humana está integrando y trascendiendo al *yo mental*, viéndose progresivamente enraizada en el *estado de presencia*. Estamos convirtiendo al *yo pienso luego existo*, en el *yo soy* como referencia, para finalmente *SER* como expresión de la pura esencia.

Tras la revolución agraria y en plena ola industrial, en la que la razón se impuso al mito, arde una nueva llama que muchos denominan *revolución de la conciencia*. Esta realidad es vivida en personas que despliegan su *observador interior* y devienen conscientes de su *pequeño yo persona*. Esto les permite habitar en el ático, desde el que poder atestiguar el escenario en el que su entidad psicocuerpo se mueve, siente y piensa.



**“La meditación no te hará
rico ni famoso,
es mejor que eso”**

Nuestra mente racional necesita saber de los beneficios del silencio

La meditación es una práctica y, como tal, es ajena a las promesas religiosas. Numerosos institutos neurológicos han monitorizado los cerebros de quienes la practican, ya sean cristianos, judíos, ateos o budistas. Los datos científicos resultantes son bienvenidos por los meditadores que se inician, ya que para comenzar a meditar conviene tranquilizar y convencer a nuestra “parte racional” que a menudo se inquieta. Muchos necesitan confirmar que la acción de sentarse a meditar, sin “hacer nada” en apariencia, no es pasividad improductiva, sino más bien un dinamizar el estado de *presencia creativa*.

Tras las investigaciones de la neurociencia, sabemos que la práctica contemplativa nos entrena en percibir la realidad de una manera más amable y compasiva; facilita, asimismo, la aceptación de las situaciones que no podemos cambiar, y también a ser proactivos sobre las que sí podemos cambiar. Añadamos a esto que tal práctica también es caldo de cultivo de emociones positivas.



“La meditación no te hará rico ni famoso, es mejor que eso”

Son incontables los estudios sobre los beneficios de la práctica meditativa. Una investigación del 2006 en Massachusetts evaluó si la práctica de la meditación podría estar asociada con cambios en la estructura cerebral. Para ello, a través de imágenes por resonancia magnética se midió el grosor de la corteza. Se evidenció que las regiones cerebrales asociadas con la atención, la interocepción y el procesamiento sensorial cobraban más espesor en los cerebros de los meditadores, incluida la corteza prefrontal y la ínsula anterior derecha. Otro estudio de la Universidad de la Laguna, en Tenerife, que constató que los meditadores poseen más materia gris en zonas cerebrales relacionadas con la regulación emocional.

Algunos maestros zen, más allá del plano de la evidencia científica, señalan que meditar es *tocar el corazón de quien contempla*. Por su parte, la tradición cristiana señala que, así como *la oración es hablar con Dios, meditar es abrir el corazón a su escucha*. La psicología transpersonal postula que la manera de trascender al *yo mental* con todo lo que terapéuticamente implica es cultivando la práctica contemplativa, cada día y de por vida.



“La meditación no te hará rico ni famoso, es mejor que eso”

Meditación y consciencia

En definitiva, la meditación es una práctica mediante la que nos detenemos y adentramos en un estado de *silenciación contemplativa*. Nos colocamos en *eso que se da cuenta y observa*. De esta forma, el silencio no sólo se manifiesta en la ausencia de palabras, sino en el *ensanchar la mirada* y aquietar el discurrir de las ideas. La meditación es *la gimnasia de la consciencia en el ahora*, como práctica que dinamiza el “salto evolutivo” que conspira la *Inteligencia Vida*. En realidad, la meditación “hornea” al *yo psicológico*, que progresivamente se integra y unifica.

El pensamiento vive entre el pasado y el futuro, es decir, entre el recuerdo y la anticipación que le dan existencia. Sin embargo, lo atemporal del momento presente pertenece al ámbito de la consciencia. Cuando nos sostenemos en el ahora, *somos en la presencia*, trascendemos el pensamiento y comprendemos que solo existe *el ahora*.

Si indagamos en la naturaleza del sufrimiento, comprenderemos que éste es un añadido al dolor natural de la vida, generado por las resistencias. La incertidumbre y el miedo son constructos del plano mental basados en memorias. Por su parte, la memoria de dolor proyectado al futuro se convierte rápidamente en amenaza.



**“La meditación no te hará
rico ni famoso,
es mejor que eso”**

La consciencia y el amor van juntos e inseparables: vivirnos en la consciencia amorosa pone fin al sufrimiento y a su inercia. Este amor es el *sí primordial* que abraza *lo que hay* de manera creativa y compasiva. Por ello, quien se entrena en la práctica contemplativa, cambia su anclaje interno y deja de vivir desde el miedo y la resistencia. Quien observa “el juego de su ego”, basado en protestas y dramas, deviene capaz de desarticular el entramado que lo victimiza. Saber aceptar lo que sucede, sin apropiarse de los hechos que meramente ocurren, abre las puertas a la visión lúcida.

