

## **Algunos aspectos interesantes de la Meditación**

*I. K. Taimni*

La palabra "meditación" incluye una gran variedad de ejercicios mentales practicados por personas que se sienten animadas por algún tipo de ideal espiritual y se han propuesto realizar dicho ideal en su vida, por lo menos hasta cierto punto. Dado que la actividad y la disciplina de la mente que comprende la meditación abarcan un muy extenso campo, no es fácil tratar aquí el tema en forma sistemática ni en toda su amplitud. Se considera que todos cuantos lean este artículo estén familiarizados con los aspectos generales de la meditación; y por lo tanto, aquí nos limitaremos a tocar unos pocos aspectos interesantes de la misma que no son de comprensión general, pero que, a la vez, encierran interés vital para quienes aborden con plena seriedad los problemas de la vida interna y no quieran practicar la meditación como mera rutina.

Tampoco es fácil definir el propósito de la meditación, ya que depende de la base mental del individuo, de su temperamento y de su evolución espiritual. Pero puede indicárselo, en los términos más generales, diciendo que dicho propósito consiste en llevar la personalidad inferior a contacto consciente con el Yo Superior, haciendo, de este modo, que dicha personalidad perciba cada vez mejor su origen, destino y naturaleza, que son todos divinos. Todos aquellos que meditan regularmente –porque consideran dicha ciencia como parte de una disciplina espiritual sistemática– necesariamente han de creer que tras el mundo físico se oculta otro, real, espiritual, de inimaginable esplendor; y que es posible para el ser humano ponerse en contacto, por medio de la meditación, con ese mundo interno, en medida cada vez mayor. Porque, de no ser así, no habría motivo para entregarse a esta clase de actividad mental.

El mundo de la Realidad se halla oculto dentro de la mente de todo ser humano, y puede conocerse más y más, al penetrar progresivamente en niveles más profundos de la mente. Por eso es necesario, en toda verdadera disciplina espiritual, no sólo ejercitar el principio pensante de diversos modos, sino también entrar en sus profundidades por medio de la meditación.

El conocimiento ordinario puede adquirirse mediante la actividad mental que se limite a lo que puede llamarse la superficie de las cosas, a la observación

de los fenómenos físicos, al acopio de datos sensoriales, y al trabajo sobre dichos datos mediante procesos intelectuales de comparación, razonamiento, etc. Pero el conocimiento acerca de los mundos invisibles y más sutiles, de naturaleza mental, que se encuentran ocultos tras del mundo físico, no puede adquirirse de ese modo. Es necesario introducirse en las capas más hondas de la mente y de la conciencia, por medio de técnicas bien definidas que forman parte de la disciplina del yoga.

La diferencia que existe entre estos dos tipos de actividad mental puede comprenderse comparándola con las técnicas de la natación. El individuo que haya aprendido a nadar por la superficie del agua puede explorar todo cuanto se encuentre en ella; la totalidad del mundo que se halla en contacto con la extensión de los océanos está abierto a su observación e investigación. Pero muchos otros mundos, en variedad infinita, se ocultan bajo la superficie, en diferentes lugares y a diversas profundidades, y sólo podrá ponerse en contacto con esos mundos e investigarlos cuando aprenda a sumergirse, a pasar del exterior a las honduras del agua; el proceso de nadar por debajo es algo distinto de la natación corriente, presenta problemas diferentes y necesita técnicas diversas. La diferencia entre la actividad mental corriente y la meditación es de índole análoga a la que existe entre las dos clases de natación.

El proceso ordinario del pensar, aunque sea profundo y se proponga un fin determinado, implica solamente movimientos mentales a nivel de superficie. En el razonamiento riguroso, que representa quizás la forma superior y más difícil de este tipo de actividad, la mente actúa de modo disciplinado, pero su movimiento sigue siendo por encima, si podemos expresarnos así; no es un movimiento que lleve a un nivel cada vez más hondo de la mente; ésta puede entregarse a una actividad concentrada y prolongada, pero mientras actúe de ese modo solamente estará en relación, y por lo tanto podrá conocer, únicamente, lo que se relaciona con la vida externa. Todos los logros en el reino de la razón, hasta los de más notable índole, son asequibles a esta clase de actividad mental, pero los mundos más sutiles y reales que se ocultan en capas más profundas, no pueden explorarse ni conocerse por tales medios. Porque ello requiere una diferente clase de actividad, que puede definirse como movimiento de la mente en profundidad. En este tipo de funcionamiento, también actúa la mente, por supuesto, pero

el individuo trata, al mismo tiempo, de ingresar progresivamente en su naturaleza íntima. Lo que significa este movimiento de la mente en profundidad se entenderá plenamente al estudiar los Yoga-Sutras de Patanjali.

Esta idea contiene probablemente la clave del éxito en la meditación, y muestra por qué, en la mayoría de los casos, esta disciplina no alcanza a lograr su verdadero fin, a saber: el contacto progresivo con las zonas más ocultas de la mente gracias a un poder de percepción cada vez mayor. Ese movimiento hacia lo recóndito, necesario para el éxito de la meditación, requiere, naturalmente, no sólo una clase de movimiento algo distinto, sino también un esfuerzo mayor.

Casi todos los que hemos aprendido a usar con eficiencia nuestra mente, no nos damos cuenta que ejercitarla en un tipo determinado de actividad llega, después de cierto tiempo a no necesitar casi esfuerzo alguno; en realidad, no llegamos a ser realmente eficientes hasta que esa actividad se realiza sin ningún esfuerzo. El orador ya bien dotado de experiencia, una vez que ha dominado la técnica de escoger y ordenar sus ideas, puede levantarse y hablar durante el tiempo que quiera, con toda fluidez, sin ninguna interrupción. El periodista ya ducho en sus tareas toma la pluma y llena página tras página de comentarios, casi sin esfuerzo alguno; le basta con elegir sus ideas de entre el diluvio de material escrito que fluye de las prensas, y expresarlas en forma vívida, llamativa. Porque una vez que se ha dominado la técnica de poner en orden las ideas y de expresarlas con efectividad, el resto es cosa fácil.

Esto, como bien salta a la vista, no se diferencia mucho del aprendizaje de la natación. Una vez que la persona ha adquirido la destreza necesaria para mantenerse a flote, nadar se reduce a una simple cuestión de resistencia física y de ejecutar ciertos movimientos corporales; ya no se necesita especial esfuerzo, en el verdadero sentido de la palabra, para seguir nadando.

Casi todas nuestras actividades mentales pertenecen a este tipo. Nuestra mente avanza por los surcos habituales, o se ejercita, casi sin esfuerzo, en hacer las cosas cuya técnica tiene ya dominada en mayor o menor grado; no tiene que mantenerse concentrada ni impulsada en una determinada dirección por un movimiento de la voluntad o por la dominadora atracción de

un objeto a lograr, o de un problema a resolver. Por tanto, no se la emplea habitualmente para un esfuerzo sostenido, encaminado hacia un objetivo bien definido, y motivado por la presión continua de la voluntad o de la atracción que es, precisamente, todo lo que se requiere para el éxito de la meditación.

Así pues, el mero hecho de sentarse en determinada postura y de hacer que el pensamiento produzca una serie bien hilvanada de ideas sobre un determinado tema, no es verdadera meditación, aun cuando esto es lo que casi todo el mundo realiza. Es evidente que este tipo de ejercicio mental es, en realidad, lo mismo que escribir un artículo sin pluma ni papel o como dar una conferencia sin hablar. Tampoco puede considerarse como meditación, en el verdadero sentido de la palabra, la práctica corriente de permitir que la mente se mueva a lo largo de acostumbrados y ya muy recorridos surcos creados por la repetición de textos religiosos, aunque esto es lo que hacen casi todas las personas religiosas cuando "meditan" durante su diaria observancia.

Es tendencia general la de convertir todo tipo de actividad necesaria en una rutina, a fin de que la mente no se vea obligada a un gran trabajo ni tampoco tenga que elegir entre diferentes modos de acción o entre diferentes ideas. Esto es lo que motiva, también, la gran popularidad de los rituales en el cumplimiento de los deberes religiosos; el propósito consiste en tener, por lo menos las formas de la vida religiosa, aunque carezcan de sustancia. Pero, cualquiera puede darse cuenta que, en tales condiciones, el estancamiento resulta inevitable. Acaso, no haya, en el sendero de desarrollo espiritual, obstáculo mayor que el falso sentido, de logro y seguridad que engendra la rutina.

Y, ¿por qué no es posible producir el estado mental necesario, cuando nos sentamos a meditar? Primeramente 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 escondida dentro de las capas profundas de nuestra mente y conciencia, pero se trata de un mero pensamiento vago, motivado por un deseo igualmente vago; no hay propósito claramente definido y dinámico; no hay intensidad de deseo, en el trasfondo, 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, hemos de recordar la tremenda intensidad de propósito y de concentración que caracterizaba, por ejemplo, a un hombre de ciencia como Edison cuando trabajaba en alguno de sus inventos; su pensamiento se hallaba tan profundamente absorto en la consecución de su propósito, que hasta se olvidaba de comer y de dormir. Esa es la clase de estado mental necesario para la verdadera meditación, y cuando existe, los resultados se producen rápidamente, como queda señalado en los Yogas-Sutras I, 21.

Y no existe semejante estado, porque no hemos cumplido con ciertas condiciones básicas para hollar el sendero de desenvolvimiento espiritual por medio de la meditación. No nos damos cuenta realmente de las tremendas ilusiones y limitaciones en medio de las cuales vivimos nuestra vida actual; y, por consiguiente, no existe en nosotros el impulso necesario para salir de tal condición. Las atracciones de las cosas de aquí abajo son demasiado poderosas, y generan una fuerza irresistible para distraer la mente. A su vez, ésta no ha sido adecuadamente adiestrada para realizar tareas de calidad que nos hayamos propuesto. El ideal no nos atrae con suficiente fuerza. En suma: no poseemos los requisitos esenciales.

Precisamente con objeto de que se produzcan las condiciones adecuadas para el éxito en la práctica es por lo que todos los verdaderos sistemas de cultura espiritual insisten en la disciplina preliminar de la mente y el carácter. En el bien conocido Sadhana-Chatushthaya, el sistema cuádruple de perfeccionamiento de sí mismo, es necesario adquirir, ante todo, los cuatro requisitos básicos para hollar el Sendero. Estos se llaman en sánscrito Viveka, Vairagya, Shattampatti y Mumukshutva. Sólo cuando se llega a un estado bastante avanzado de progreso es cuando se emprende la práctica intensiva, a fin de abrir los canales entre lo inferior y lo superior y establecer el centro de conciencia en los planos superiores de manifestación.

Al recorrer el sendero de Raja-Yoga reseñado en los Yoga-Sutras, el aspirante tiene que practicar primero el Bahiranga o Yoga Externo, a fin de entrenarse para llegar a la meditación en sus tres etapas de Dharana, Dhyana y Samadhi; no se espera de él que ni siquiera comience con Dharana hasta que haya dominado la cuarta técnica, Pranayama, según se evidencia en el Sutra II, 53. En todo sistema de Yoga, se cuenta con que el

candidato posea ya los requisitos básicos para la práctica, aunque ello no se menciona específicamente; si no los posee en grado suficiente, primero se le obliga a someterse a rigurosa preparación, a ese objeto. Solamente en pseudosistemas de Yoga es donde ciertos llamados Gurús toman discípulos y los inician en los misterios de la "meditación trascendental" o Samadhi, sin enterarse siquiera de si poseen las calificaciones o la capacidad necesaria a ese objeto. Porque, si lo hicieran, ello afectaría gravemente la magnitud de su clientela.

Aquellos de nosotros que no logramos éxito en la meditación, deberíamos hacer un buen examen de conciencia y un buen autoanálisis. Ello nos capacitaría para ver, con nuestros propios ojos, que la causa fundamental del fracaso reside, probablemente, en una grave carencia de fervor y de diligencia; hemos emprendido el método antes de querer, de anhelar de veras aquellas cosas que son objeto de la meditación. Es como poner el carro delante del caballo. Tenemos que darnos cuenta que existen problemas, antes de emprender la solución de esos problemas. El objeto de la disciplina consiste en resolver los problemas de la vida interna por medio de la introducción en los estratos escondidos de la mente y la conciencia, que es donde únicamente puede hallarse la solución de dichos problemas; pero si ellos no existen para nosotros, es inútil sentarse a meditar día tras día en cómo resolverlos. La meditación no es un fin en sí misma; es meramente un medio para lograr un fin.

Recuerdo, a este respecto, la mentalidad de muchos estudiantes que vienen a la universidad para dedicarse a la investigación; quieren llevar a cabo investigaciones, pero si se les pregunta cuáles son los problemas que quieren resolver, dan el silencio por respuesta. Es preciso entonces, presentarles un problema para que trabajen sobre él. En la vida académica es posible primero querer dedicarse a la investigación, y buscar el asunto después, porque el objeto que persiguen esos estudiantes no es realmente esa investigación en sí, sino lograr la preparación que les permitirá efectuar investigaciones después que salgan de la universidad. Pero para el aspirante a la vía superior, que tiene que penetrar en los campos desconocidos de la mente en virtud de sus propios esfuerzos, semejante actitud es evidentemente imposible, porque en su caso no habría incentivo y, por tanto, no existiría –para la mente– el impulso de abandonar el reino de lo conocido

y adentrarse en sí misma para descubrir lo que yace oculto en el interior de los estratos más hondos de su conciencia.

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

No debiéramos olvidar que al emplear la mente en la meditación real, estamos tratando de habérselas con las realidades de la vida, y que debiera haber en nosotros, no solamente problemas reales, sino un empeño también real por resolverlos. La intuición no puede funcionar sino en este tipo de atmósfera de autenticidad, y si no existe en nosotros el grado necesario de sinceridad, de verdadero empeño, nos faltarán precisamente las calificaciones esenciales para lograr el conocimiento intuitivo que viene de adentro, y necesariamente la meditación será estéril y se convertirá en una frustración.

Cuando los problemas de la vida interior cobran realidad para nosotros, no solamente saturan toda nuestra vida, sino que su solución adquiere carácter de urgencia. Hasta cuando la mente inferior se halla ocupada en actividades externas, la mente superior, en el trasfondo, está cavilando constantemente sobre estos problemas y buscándoles solución. Esta constante consideración sobre un problema se llama en sánscrito Bhavana, y forma parte – necesariamente – de la verdadera meditación que pone en juego la facultad intuitiva; el efecto de este constante cavilar se realiza aun mas por medio de Japa, por la cual la potencia presente en el "sonido" se utiliza a fin de reforzar el efecto del pensamiento. A la luz de lo que se ha dicho anteriormente, podrá comprender el estudiante la significación del aforismo I, 28 de los Yoga-Sutras.

Es necesario tener cuidadosamente en cuenta que todo conocimiento referido a las realidades espirituales de la vida se obtiene, no por medio de la facultad intelectual de la razón, sino mediante la facultad de la intuición, poco conocida en general, y sospechosa para muchos. La verdadera intuición no es, como suponen las personas de mentalidad esencialmente materialista, una capacidad de barruntar la verdad de modo misterioso pero no digno de

confianza. Es la facultad de percepción directa de la verdad que se produce cuando, en alguna forma, la conciencia del buscador se sintoniza con la conciencia Divina. En esta última todas las realidades de la existencia se hallan externamente presentes en su verdadera forma; al ejercerse la intuición corriente en las primeras etapas, la conciencia del investigador salta, como si dijéramos, por encima de las barreras del intelecto, y mediante la percepción directa puede aprehender cualquier realidad, por lo menos parcialmente. En Samadhi se produce el mismo resultado de manera controlada y científica, y, por consiguiente, la percepción es entonces completa y libre de defectos. La naturaleza misma de todos los hechos espirituales de la existencia es tal, que no es posible entenderlos por ningún otro método. Aquellos que buscan los secretos fundamentales del universo por medio de los telescopios, y los secretos esenciales de la vida humana a través del microscopio, jamás hallarán lo que buscan; la naturaleza misma de las cosas frustrará sus designios.

Dado que la intuición es la facultad de captación directa, sin ayuda de instrumentos intermedios, se halla libre del error y de la inevitable influencia deformante que en aquella introducen los vehículos de conciencia. Toda imperfección que pueda presentarse en su ejercicio se deberá a los defectos de la mente transmisora a través de la cual se ejerce y que interpreta el conocimiento; si la mente es pura y se halla bien armonizada, carece de importancia la escasez de su desarrollo, salvo cuando es preciso interpretar y formular dicha percepción en términos de intelecto a fin de comunicarla a los demás. Así, muchos santos que alcanzaron alto desenvolvimiento espiritual eran iletrados; la falta de un intelecto bien adiestrado les impedía interpretar y transmitir de modo satisfactorio a los demás las verdades de la vida interior, pero no afectó nunca la percepción que de tales verdades habían alcanzado.

La efectividad de la facultad intuitiva depende de su poder de penetración; mientras más fuerte sea la misma –llamada Viveka-Khyati en los Yoga-Sutras– más profundas serán las verdades que alcanzará a percibir, y más amplia será su visión, a la vez que más profunda. Alcanza la cima de su poder de penetración cuando puede traspasar todas las complejidades y la aturdidora variedad de la existencia condicionada y percibir que todo ello procede de la Realidad Única y que en ella existe. Así pues, el desarrollo de



la intuición no es cuestión de agregar, de acumular, de ir construyendo algo; es cuestión de aguzar la facultad de percepción de modo que pueda atravesar la intrincada 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 es elemento tan decisivo en la meditación, convendrá detenernos un tanto en la consideración de la manera cómo aparece en la conciencia el conocimiento intuitivo, en las primeras etapas. La visión directa de las realidades de la vida espiritual, en el sentido más pleno de la palabra, solamente se alcanza en Samadhi, pero el estudiante no necesita esperar hasta entrar en esa avanzada etapa de la disciplina del Yoga para obtener alguna experiencia cualitativa del conocimiento intuitivo. Es posible lograr experiencias bien definidas de este tipo de experiencia, siempre que existan, al menos hasta cierto punto, las condiciones necesarias al funcionamiento de dicha facultad. De hecho, no solamente es posible, sino necesario, llegar a este tipo de experiencia, porque nos demuestra que ha comenzado a abrirse el canal entre la naturaleza intelectual y la espiritual y, con ello, que ha empezado a realizarse por lo menos parcialmente la finalidad de la meditación.

Es cosa extraordinariamente alentadora obtener experiencias de este género, aunque sea en forma ocasional, porque nos aseguran de modo muy preciso que existe dentro de nosotros una fuente inagotable de conocimiento espiritual, y que nos es posible aprovechar de esa fuente, mediante una progresiva sintonización con ella. Por supuesto que ya creíamos todo esto como posibilidad teórica, pero es cosa muy distinta darnos cuenta de un modo tan vívido, que nuestra creencia se basa en un hecho real, y que es posible utilizarla en la práctica. Una vez lograda esta positiva certeza, cada vez nos volvemos más hacia nuestro interior en busca de todo lo que necesitamos para nuestro progreso, y así echamos los cimientos de la auténtica vida oculta, centrada en nuestra Divinidad.

Para comprender cómo funciona la facultad intuitiva en las primeras etapas del adelanto espiritual, es necesario formarse alguna idea de la diferencia existente entre el conocimiento superior tal como vive en los planos del Espíritu y tal como 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 solamente puede existir en su Rupa, o sea, en forma de conceptos y de ideas. Por consiguiente, cuando la sabiduría desciende a la región de la mente inferior, tiene que tomar como cuerpo un concepto o un conjunto de ideas, lo mismo que Atma, o el espíritu, tiene que revestirse de un cuerpo cuando ha de funcionar en el plano físico. En tales condiciones, el verdadero entendimiento espiritual sirve de alma al concepto intelectual presente en la mente inferior; pero hay una tremenda diferencia entre ese concepto, animado e iluminado por la sabiduría, y un concepto formado por la mente como resultado del mero estudio intelectual y desprovisto de toda percepción espiritual; el primero de dichos conceptos es cosa viva, es dinámico y de gran significación para el aspirante; el segundo es un mero conjunto de ideas, divorciado de la Vida e incapaz de proporcionar inspiración o satisfacción al individuo.

Las anteriores consideraciones ofrecen una explicación de cómo el saber surge de nuestro interior como resultado del funcionamiento de la facultad intuitiva; parece venir como de ninguna parte, sin aviso, y en su primer impacto sobre la mente aparece como un simple vacío, sin forma ni sustancia; pero pronto parece, como si dijéramos, cristalizarse siguiendo un patrón consistente en ideas que le dan forma y sirven para corporizar su significación. Esta manera de expresarse de la mente inferior recuerda la de un cohete que, en una función de fuegos artificiales, asciende hacia el cielo surgido de no se sabe dónde, y luego estalla en una lluvia de chispas de colores que relucen espléndidamente sobre la negrura del cielo nocturno.

Hay un momento en que es apenas una delgada línea de luz sobre las tinieblas, pero ese delgado fulgor anuncia un exquisito despliegue de brillantez y color, y poco después se ha transformado en verdadera lluvia de estrellas que ilumina el firmamento, revelando todo el esplendor que guardaba en su seno.

Es característica propia del conocimiento intuitivo, al aparecer de este modo, que inmediatamente quede encerrado en un receptáculo mental, apenas toca con su primer impacto a la mente. Lo único que se necesita para lograr tal resultado es dirigirla hacia él con plena atención; entonces, queda registrado y toma forma, de modo natural, rápido y sin esfuerzo. Esta expresión diáfana

y como espontánea revela su origen intuitivo y forma parte inherente de su naturaleza. Pero esa expresión necesita de una mente alerta y receptiva que posea la pronta disposición y la capacidad necesarias para revestirlo de una forma adecuada, y, al mismo tiempo, ponerse a un lado, sin intervenir por el momento. El poeta convertirá inmediatamente ese chispazo de intuición en un poema inspirado, el músico en una sinfonía, el matemático en un teorema, el filósofo en un concepto, el artista plástico en una bella forma concreta; toda demora o falta de atención se traducirá en que el celeste visitante retroceda, se aleje y quizás haga menos frecuentes sus visitas. Este proceso que acabamos de indicar no representa sino una de las maneras cómo puede aparecer el conocimiento intuitivo en la mente del aspirante. Misteriosos e imposibles de predecir son los caminos del Espíritu; no siempre se ajustan a un patrón fijo, ni tampoco responden a idéntico grado de intensidad o de iluminación. Pero siempre que el conocimiento desciende de esas elevadas regiones, lleva el sello distintivo del Espíritu, y quien lo recibe puede siempre identificarlo; no hay confusión ni aturdimiento cuando el espíritu se comunica; solamente puede haber iluminación, aunque sea ésta de diferentes grados, lo que dependerá de la capacidad de quien la reciba.

El saber que en esta forma aparece en la mente no deberá confundirse con las experiencias de índole psíquica que adoptan la forma de visiones o sonidos de diversas clases, y que se originan en la naturaleza psíquica del hombre; aunque generalmente resulten espectaculares, estas experiencias carecen de certidumbre, de la seguridad y la confiabilidad que caracterizan a 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 a imperturbabilidad e impersonalidad indescriptibles, y aunque las acompaña un influjo de paz y poder, no hay excitación de ninguna clase.