



¿Qué es la meditación?

La meditación como práctica espiritual

“¿Qué es la verdadera meditación?
Es transformar todo: toser, tragar, saludar,
moverse, estar quieto, palabras, acción,
bien y mal, prosperidad y vergüenza,
ganancia y pérdida, correcto y equivocado,
en un simple proceso hacia
el despertar y la iluminación.”

Hakuin

La meditación es una de las prácticas del ámbito espiritual del ser humano más significativas e importantes y una de las que puede provocar cambios más contundentes y permanentes en el mismo a nivel de su conciencia cognoscitiva. Sin embargo, uno de los problemas más habituales acerca de la misma, es que muchas veces es mal comprendida o no es comprendida en absoluto.

Esto se debe fundamentalmente a diversos y variados motivos entre los que encontramos la inadecuada divulgación que realizan pseudo maestros espirituales ampliamente presentados por los medios masivos de comunicación, la ausencia completa de la misma dentro de los programas educativos de las escuelas de occidente, la casi inexistencia de practicantes de meditación en los países occidentales, etc.

Muchas personas, combinando a tientas los pocos elementos teóricos a los que pueden acceder, logran llegar a una comprensión muy elemental sobre lo que la meditación es, llegando a conceptos tales como que la meditación es “para alejarse del mundo y de sus problemas”, “para evadirse de la realidad”, “algo solo de orientales o para hippies”, “solo para gente iluminada”, etc.

Nuestra finalidad en el siguiente texto es presentar una introducción lo mas completa posible sobre qué es la meditación y sobre cómo se debe comenzar a practicarla.

Una primera aproximación a su comprensión

La meditación es una práctica, es decir, un proceso de experimentación, mediante el cual entramos en contacto con aspectos y estratos, tanto de nosotros mismos como del universo, a los cuales no es posible acceder por otros medios. De esto se deduce la contundente consecuencia de que si no es a través de la meditación no llegaremos a conocer en forma experiencial y práctica algunos de los ámbitos mas importantes, trascendentes e inclusivos de nuestro ser y del universo mismo.

La meditación es evidentemente un práctica cognoscitiva donde no solamente se amplia el rango de objetos conocidos sino que también se alcanzan tremendas profundidades de conocimiento de los mismos. Esto significa, dicho de otra manera, que mediante la meditación se alcanza un conocimiento



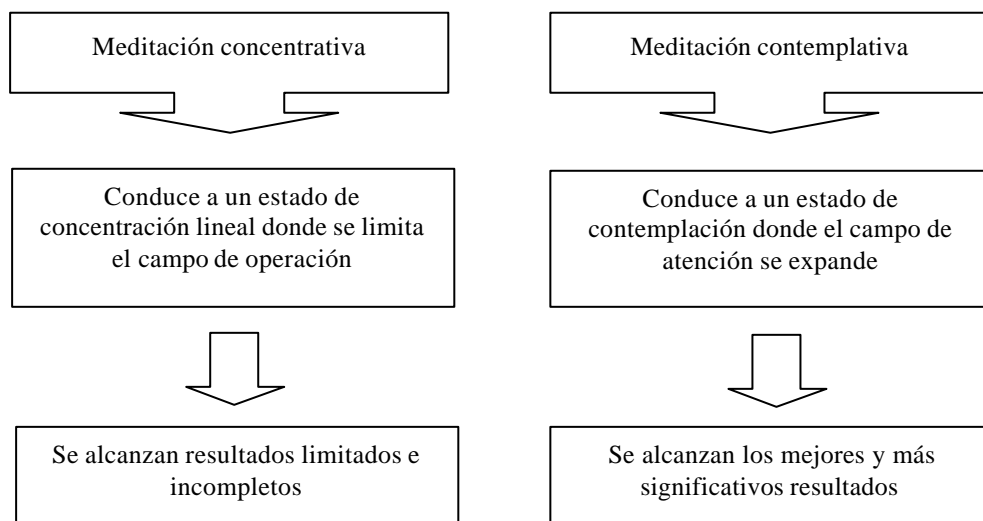
profundo de ciertos objetos que ya eran conocidos para nosotros pero que lo eran solamente de una manera muy superficial.

Es importante comprender que si bien la meditación posee fundamentos teóricos, la misma es eminentemente una práctica o experimentación. Si, por ejemplo, la comparamos con el hecho de correr maratones por parte del ser humano, la meditación en si misma es comparable al hecho mismo de correr la maratón y sus fundamentos teóricos son comparables a los fundamentos teóricos de la maratón entre los cuales se incluyen la capacidad del ser humano para emprender tal práctica.

Nunca debe confundirse el fundamento teórico de la meditación con la práctica de la misma. Uno de los errores más comunes de muchos pseudo-maestros espirituales de hoy en día es que conocen mucho de la teoría de la meditación de tal manera que pueden hablar durante horas sobre la misma. Y de hecho parecen bastante eruditos. Sin embargo eso no significa que sean avezados en la práctica. Comúnmente caen en el grosero error de querer transmitir a otros solamente la teoría sin orientarlos hacia la práctica misma. Esto es como querer enseñar a alguien a correr maratones mostrándole gráficos de anatomía humana.

Los dos especies de meditación

Las diversas prácticas meditativas que ha elaborado el ser humano a lo largo de la historia pueden agruparse en dos grandes grupos o especies: la meditación *concentrativa* y la meditación *contemplativa*. Es común también que a la meditación concentrativa se la llame *Shamata* y a la meditación contemplativa se la denomine *Vipassana*.



Comparación de las dos especies de meditación



La meditación concentrativa, la cual se caracteriza por la utilización de *mantras* u objetos de atención, conduce a un estado de *concentración lineal* donde se logra acceder a un estado de atención muy profundo pero sobre un campo de atención estrecho y limitado. Por ejemplo, si de considerar el teclado de una computadora se tratara, la meditación concentrativa intentaría detenerse y profundizar en el conocimiento de una sola de las teclas del mismo dejando sin considerar al resto de las teclas. Uno de los problemas que suscita este tipo de meditación y que, en cierta manera limita sus posibilidades, es que, al atender a un solo aspecto del campo de atención, el resto del campo queda casi completamente olvidado e ignorado. Esto, claro está, no aumenta nuestra capacidad de percepción y de integración sino que la limita ampliamente. Tampoco ayuda a disolver la polaridad sujeto-objeto sino que, más bien, la incrementa.

Por supuesto que esta especie de meditación produce significativos beneficios pero, a nuestra manera de ver, no logra acceder a todos los beneficios de que es capaz el ser humano mediante esta práctica.

Algunas técnicas concretas de meditación concentrativa son las siguientes: meditación trascendental, todas las meditaciones que utilizan mantras, el rezo religioso, el “control mental”, etc.

La meditación contemplativa no busca limitar el campo de acceso cognoscitivo sino todo lo contrario. Volviendo al ejemplo anterior del teclado, esta especie de meditación buscará atender a todas las teclas de teclado e incluso ir más allá del mismo internándose dentro de los ámbitos que no son el teclado mismo como la mesa donde se encuentra el teclado, la habitación, el mundo. Este tipo de meditación conduce a lo que se suele denominar *satori* o sabiduría de la conciencia.

Nosotros consideramos que la práctica de esta especie de meditación es la más adecuada y completa para el ser humano pues ayuda a incrementar nuestra sensibilidad, integración, conciencia y sabiduría sobre nosotros y sobre el universo. Además, y este hecho no es menor, nos coloca en un camino fértil para que la experiencia de polaridad sujeto-objeto pueda llegar a disolverse.

La doble actividad intelectual

Si bien parece ser que la actividad intelectual del ser humano es una sola y la misma en todos los casos, esto no es verdaderamente así. Se pueden distinguir dos actividades intelectuales diversas del ser humano.

La primera de ellas puede ser llamada *Raciocinio* y corresponde a la actividad propiamente discursiva en la cual la inteligencia se mueve discurrendo entre conceptos y llegando ocasionalmente a conclusiones a través de ciertas premisas. El raciocinio se mueve constantemente entre los elementos del pensamiento, como yendo de unos a otros de entre ellos.

La segunda actividad es llamada *Intelección directa* y corresponde a la actividad intuitiva y aprehensiva mediante la cual el ser humano logra captar de manera directa (sin discurrir) la esencia o naturaleza de las cosas. La intelección directa no discurre entre los elementos del pensamiento sino que, prescindiendo e



ignorándolos, logra llegar a captar en un acto simple el qué de las cosas o, lo que es lo mismo, su esencia o naturaleza. Este acto de aprehensión no es siempre de una esencia o naturaleza completa sino que puede ser de una parte limitada o marginal de la misma.

Con el raciocinio decimos, por ejemplo, que sabiendo que todos los hombres son mortales podemos llegar a la conclusión de que un determinado hombre es mortal. Aquí se presenta una actividad de movimiento del pensamiento entre sus diversos elementos los cuales son en este caso las premisas que se hallan compuestas por conceptos y diversos otros elementos.

Con la intelección, en cambio, podemos ver a un perro y sin discurrir en absoluto podemos decir “es un perro”. Logramos aprehender la esencia o naturaleza del perro en forma directa. La intelección no dice “dado que tiene cuatro patas y ladra es un perro”, lo cual sería discurrir sino que capta y aprehende directamente lo que el perro es.

Una primera aproximación al proceso meditativo

Uno de los errores mas comunes en las respuestas a la pregunta ¿para qué sirve la meditación? o ¿cuál es su esencia?, es hacer referencia a algunos resultados del ámbito físico o emocional que puede provocar la misma en el ser humano los cuales, si bien son notablemente importantes, son beneficios adicionales de la meditación y no su finalidad per se.

Entre estos beneficios, muchos de ellos ampliamente difundidos mediante cuidadosas investigaciones, se encuentran la disminución y estabilización en valores normales de la presión sanguínea, el aumento de la actividad intelectual, el aumento de la actividad inmunológica del organismo lo cual implica menor propensión a las enfermedades, la disminución de los contenidos plasmáticos de ciertas hormonas asociadas al stress, etc.

Si bien, como mencionamos anteriormente, estos beneficios son notables e importantes, no son en absoluto la finalidad de la meditación sino beneficios adicionales y secundarios a la práctica de la misma. Me causa mucha gracia escuchar a médicos, psicólogos y psiquiatras recomendar la meditación para alcanzar este tipo de resultados dejando de lado y sin mencionar su finalidad propia y específica. El problema, claro está, no es que se recomiende la meditación de forma incorrecta sino que, muy por el contrario, no se explique su sentido último y esencial. Por supuesto que, y esto se encuentra ampliamente probado, todas las prácticas que ejercita el ser humano sin conocer el sentido último y fundamento de las mismas caen en poco tiempo en desuso y dejan de ser practicadas.

“La perfección del hombre se alcanza
mediante la puesta en acto (o puesta en práctica)
de su potencia cognoscitiva mas perfecta.”

Aristóteles



La meditación es un proceso experiencial cognoscitivo en el cual interviene especialmente la actividad intelectual denominada Intelección directa.

El fundamento y esencia última de la meditación es hacer que el ser humano alcance mayores grados de perfección y plenitud actualizando su potencia cognoscitiva más perfecta, como dice Aristóteles, la cual es su inteligencia. Estos mayores grados de perfección y plenitud implican un mayor conocimiento y toma de conciencia de realidades que se encuentran más allá del mundo físico y que son el fundamento del mismo.

Esto significa que mediante la meditación llegamos al conocimiento de los reinos más significativos del universo los cuales son el estrato fundamental del reino material y de otros reinos menores a los cuales estamos ampliamente acostumbrados y en contacto cotidiano. Su práctica nos introduce de lleno en el ámbito de las realidades más elevadas entendiendo por esto a las realidades existentes en el reino espiritual del universo. Estos reinos “inmateriales” son más perfectos e inclusivos que sus hermanos menores, es decir, los reinos de la materia, el cuerpo, la psique e incluso la mente.

Comenzando a meditar

No intentaremos dar aquí un instructivo del tipo “Aprenda a meditar en 10 minutos” pues la práctica de la meditación debe comenzarse mediante la guía de un maestro espiritual adecuadamente calificado. Sin embargo, intentaremos hacer una fenomenología de la experiencia meditativa para ilustrar los distintos aspectos y estadios de la misma a la vez que intentaremos que pueda llegar a comprender intelectualmente su función y finalidad.

Experiencias meditativas iniciales

Una de las primeras evidencias con las que el meditador incipiente se encuentra es que existe en su actividad intelectual, básicamente mediada por el raciocinio, una gran cantidad de actividad espúrea y aberrante compuesta por aleatorios pensamientos concientes o inconscientes los cuales influyen notablemente nuestra actividad durante la vigilia fuera de la meditación.

Este “charloteo mental” es como un filtro mediante el cual vemos al mundo y, especialmente durante las actividades cotidianas, influyen notablemente el modo en que nos sentimos llegando incluso a identificarnos con es parloteo. Uno de los conceptos básicos que la meditación echará por tierra es la identificación que poseemos con nuestra actividad mental e intelectual. De echo, creemos que aquello que nos caracteriza y define como seres humanos en nuestra mente.

En la meditación, sin embargo, llegamos a la experiencia cognoscitiva de que si podemos observar a esos elementos como en una pantalla no somos nosotros mismos esos elementos sino algo distinto de ellos. Somos un *testigo* de los mismos. Ya no podremos identificarnos con nuestra mente pues llegaremos a la evidencia contundente de que somos aquél que ve los procesos mentales y que no somos, por ende, la mente misma.



Estas experiencias meditativas iniciales se caracterizan por permitirnos estar “como en el cine mirando una película”. La película que miramos asombrados esta compuesta por la gran cantidad de contenidos mentales que van y vienen y que de desplazan de aquí para allá sin rumbo ni sentido aparente.

El testigo que mira esa película, el cual somos nosotros mismos, se des identifica de todos esos elementos mentales sabiendo que él no es ellos. Esto implica un gran avance cognoscitivo de la conciencia pues dejamos de cargar con elementos que creíamos que eran necesarios para nosotros.

Así llegamos a la comprensión de que existe en nuestro ser un núcleo esencial, un testigo de todo lo que pasa pero que no es todo lo que pasa, donde encontramos paz, plenitud y descanso.

Por primera vez en nuestras vidas encontramos, tal vez, un verdadero refugio seguro y permanente donde descansar y contemplar, es decir, donde llevar a cabo las actividades esencialmente espirituales del ser humano. Y, vaya paradoja, este refugio se encuentra en nuestro interior y no hay que pagar tarifa cinco estrellas para acceder a él. Habiendo trascendido la estructura mental con la cual nos hallábamos identificados, la meditación nos abre de par en par las puertas para acceder al conocimiento de quién somos verdaderamente.

En esta dimensión inicial de la meditación comenzamos a descubrir que no somos quienes creíamos que éramos cuando nos identificábamos con los contenidos y el parloteo mental sino que somos algo mas profundo, esencial, permanente y perfecto que eso. ¡Que buena noticia!

Empezamos, por primera vez en nuestra vida, a descubrir la grandeza que duerme dentro nuestro y lo extraordinario y perfecto que es el ser humano.

El conocimiento experiencial de este tipo de hechos no puede más que llenarnos de paz y felicidad, además de ofrecernos un espectro más amplio del conocimiento de la concepción lo que es el ser humano, su sentido y el del mismo universo.

En muchas tradiciones filosóficas a toda esa actividad mental espúrea con la que nos identificábamos antes de tener esta experiencia meditativa se la denomina *Ego*. Si lo tomamos en este sentido, con estas experiencias meditativas el ego comprendido de esta forma comienza a morir hasta desaparecer. Y esto es una buena noticia pues lo que muere es la ilusión de que nosotros éramos solamente eso.

Ahora hemos descubierto no solo que no somos eso sino que empezamos a vislumbrar que somos algo mucho más grandioso de lo que jamás nos hubiéramos imaginado.

La expansión de la conciencia y de nuestra identidad

Si ya no nos identificamos con nuestro ego en el sentido de que advertimos que no somos eso, comenzaremos a identificarnos con ese sujeto testigo mas permanente y estable del cual hablábamos anteriormente.

Ya no somos ni nos identificamos como siendo “un manojo de pensamientos encontrados” sino un testigo permanente de ellos. La toma de conciencia sobre la existencia de este *sujeto-testigo* logra expandir la conciencia de quienes somos



en realidad llegando a vislumbrar que formamos parte de una comunidad universal de seres con un estrato, fundamento y origen común. En este punto preciso comienza a expandirse la noción sobre la dignidad del ser humano y sus fundamentos. Y no solamente los de el mismo sino la de todos los seres existentes.

Comenzamos a darnos cuenta que el materialismo que dominó nuestra vida hasta este momento comienza a desvanecerse y desintegrarse. Comenzamos a vislumbrar la evidencia de que no somos solamente “este cuerpo” sino que también somos el sustrato inmaterial que lo anima. Justamente alma en lengua latina se dice “anima” o, lo que es lo mismo, “lo que anima (desde adentro)”.

De esta manera el ser humano comienza a mostrar todas sus dimensiones entre las que encontramos la material-corpórea, la psíquica-emocional, la mental y la espiritual. La comprensión de que el ser humano no es unidimensional sino multidimensional nos salva de caer en alguno de los reduccionismos tan comunes de nuestros días.

Entre los reduccionismos más comunes, algunos de ellos ampliamente utilizados por los medios masivos de comunicación y por la publicidad, encontramos al materialismo que pretende reducir al ser humano a su estrato o dimensión material. Cuando el ser humano es considerado de esta manera lo único importante para el mismo es su “superficie”, es decir, su aspecto exterior. Convertir a las modas, a las cirugías estéticas y al culto a la belleza exterior en lo más importante para el ser humano es alimentar el mencionado reduccionismo materialista.

No estamos diciendo que las “superficies” no sean importantes sino que no son lo más importante o a lo que todo el resto del ser humano ha de reducirse. Lo exterior y material del ser humano debe encontrar su importancia dentro de otras dimensiones humanas tan o más importantes que ella en función de jerarquías que le son propias.

La verdadera trascendencia

Si ya no somos solamente “este cuerpo” sino un ser multidimensional conformado por diferentes estratos, cada uno de ellos con su actividad propia y específica, comenzamos a intuir una jerarquía entre ellos. Esta jerarquía no es caprichosa sino que se fundamenta en los progresivos grados de perfección que encontramos en las diferentes dimensiones humanas mencionadas. De esta manera podemos avanzar desde lo corpóreo a lo psíquico y mental y, desde allí, al alma espiritual.

El testigo de la meditación, el cual curiosamente no puede ser visto (no puede verse a si mismo), reside en la dimensión espiritual mas elevada del ser humano y es el que se halla en una íntima conexión con todos los seres existentes del universo y con el universo mismo.

En la meditación logramos intuir que este testigo es uno con el resto del universo como pareciendo que entre el y todas las cosas existentes existe una especie de conexión. Esto no significa, claro está, que el sujeto-testigo se disuelva en el universo sino que, muy por el contrario, logra acceder a la



comprensión de que su ser posee algo en común con todo lo existente. Tiene algo en sí que comparte con todos los seres existentes y con el universo mismo lo cual nos orienta en el sentido de un origen común a todos ellos. Comprender adecuadamente este punto es esencial para no caer en los panteísmos baratos tan comunes de las filosofías de la Nueva Era o “New Age” donde el ser humano se disuelve en una sopa de seres donde finalmente no se sabe donde empieza uno y termina el otro.

Esta experiencia de “conexión” con el resto del universo es un verdadero paso a la *conciencia de la trascendencia*. A nuestra conciencia ya no seremos más un ser aislado y solitario del universo sino que formamos parte de una trama perfecta que se interrelaciona con todos los seres. No somos, como dirían los existencialistas, “un ser para la nada” sino un ser que con su grandiosa presencia logra iluminar los vacíos y soledades del universo. El ser humano no es “un ser más” del universo sino *el ser esencial*, tal vez el más importante y relevante dentro del mundo físico.

El universo espera que “traigas a la luz” esa grandeza que duerme dentro de ti. Ese es el motivo por el cual esa misma grandeza radica dentro de él. Si el universo no esperara que la pongas en acto, no tu hubiera brindado la potencia para ella.

Estas no son, sin duda, preguntas menores.

La experiencia avanzada de meditación

Si hasta aquí se ha sentido como en la montaña rusa debo decirle que esto no es todo. Aún hay mucho más.

Cuando la práctica de la meditación se torna un hábito comenzamos a desarrollar cierta destreza en el “atestiguar” del testigo de tal manera que cada vez vamos siendo más conciente de realidades cada vez más sutiles de nosotros mismos y del universo.

En un determinado momento la “pantalla de cine” que el testigo atestigua no posee ninguna película. En este momento la mente-ego ha cesado completamente su actividad lo que nos permite percibir el sustrato mismo y común entre la película del cine y el testigo.

Esto significa que el testigo descubre un sustrato completo de plenitud pero ausente de formas, de ideas o de elementos. No hay allí nada para ver y sin embargo allí está todo pues ese es el escenario en el que todo ocurre. Llegamos, por primera vez, a la aprehensión del sustrato último de toda experiencia. Allí es justamente donde las experiencias ocurren, lo cual significa que hemos trascendido el estrato tradicional de la experiencia.

La única manera de ilustrar ese estado es solamente mediante metáforas. A mí me da la especial sensación de estar en un vasto océano iluminado con una tenue luz, completamente pleno y perfecto.

Algunas filosofías orientales llaman a estos estados “*vacuidad*” pues allí no hay nada que ver en el sentido de que no hay formas, seres o elementos mentales



que apreciar. Todo es como un gran escenario perfecto y pleno pero sin nada que apreciar sobre el mismo.

Evidentemente, como podrá apreciar el lector, la intención de ilustrar con palabras estos estados es sumamente difícil y solamente se puede dar una aproximación cognoscitiva mediante el uso de metáforas.

La conciencia radical de este estado nos transmite la certeza de que esa “vacuidad” o “sustrato” es común y esencial a nosotros de tal manera que podemos pensar que somos parte de eso. Ese estrato no es de este mundo sino de todos los mundos, es algo completamente presente, perfecto, eterno y radical y, sin embargo, es como si fuera nada.

¿Cómo sentirse separado de la trama íntima del universo luego de tamaña experiencia?

La cumbre del proceso meditativo

Si somos cuidadosos en el análisis del proceso meditativo que hemos explicado hasta aquí, nos puede dar la idea de que hay un progresivo alejarse del mundo de la forma o mundo manifiesto. Sin embargo, la cumbre del proceso meditativo implica la integración de los elementos que anteriormente se mostraban separados, a saber, el testigo, el sustrato, la vacuidad, etc.

El proceso meditativo alcanza su punto culmine cuando el testigo se reconoce como un canal a través del cual ocurre la manifestación del mundo. El testigo y todo lo existente es, a la vez, una realidad en si misma y una realidad a través de la cual se conforma el mundo. Todos los seres manifiestan su conexión ineludible con un sustrato de “ser” común a todos ellos a la vez que ellos mismos sirven como canales de manifestación. El testigo ya no es, en este estrato, el que experimenta el “sustrato” sino que, más bien, es como una especie de apertura a través de la cual el sustrato se manifiesta. Somos algo propio en nosotros mismos pero a la vez somos el canal a través del cual algo, que no somos nosotros, viene a traer algo de si al mundo.

La Escuela de Filosofía Aplicada para la Excelencia del Ser Humano tiene como finalidad ofrecer cursos de formación a distancia en maestría y liderazgo personal, coaching y liderazgo grupal, meditación, prácticas espirituales y contemplativas, etc., con la finalidad de ayudar a todos los seres humanos que lo desean a traer al mundo la grandeza que duerme dentro de si.

Póngase en contacto con la misma en <http://www.sabiduria.com> si desea beneficiarse de los mismos.

El texto “**¿Qué es la meditación?**” puede copiarse y distribuirse libremente sin realizar modificaciones y citando la fuente.