

La meditación y la conciencia

un diálogo entre un maestro de meditación y un psicólogo

Entrevista con Shinzen Young por Charles T. Tart, Miembro del Institute of Noetic Sciences

*Charles T. Tart es miembro del Institute of Noetic Sciences, profesor de psicología en la Universidad de California en Davis, California y autor de *Altered States of Consciousness (Estados alterados de conciencia)* y *Waking Up: Overcoming the Obstacles to Human Potential*.*

Shinzen Young: Cuando medito, aplico algunos axiomas que en mi opinión encierran los principios básicos de la meditación. El primer axioma es el de la “atención consciente”, según el cual la claridad de conciencia es preferible a la turbidez de conciencia. Por ejemplo, una persona puede decir, —estoy enfadada. Decir esto representa un cierto nivel de claridad. Dicha persona puede saber que está enfadada en contraposición a no estar enfadada. Pero podría tener aún mayor claridad si dijera, por ejemplo, —tengo una secuencia de pensamientos negativos sobre esta situación y a la vez tengo ciertas sensaciones que surgen dentro de mi cuerpo. Esto representa una mayor claridad. En vez de una sola unidad de información, a saber, “estoy enfadada”, se da un flujo más rico de información, una “velocidad de transmisión” más alta. Dicha persona se ha vuelto más específica sobre los tipos de pensamientos y sensaciones que constituyen el enfado.

Es posible tener aún más claridad y notar la secuencia exacta de pensamientos, sus interrelaciones y las localizaciones de las sensaciones corporales. Esto es lo que constituye la atención consciente.

Charles T. Tart: Una manera de ver lo que usted llama claridad es la riqueza de la percepción, o su grado de articulación. Sin embargo, desde una perspectiva científica convencional, o aún desde una perspectiva del “sentido común”, ¿cómo saber si el incremento en articulación refleja el verdadero detalle de lo que se da? ¿Qué es la percepción verdaderamente más clara y qué es la fantasía vívida acerca de la percepción? Debido al enojo en el cuerpo, podríamos tener una tensión muscular y generar muchas fantasías a partir de dicha tensión, en vez de tener una percepción más clara de cómo se sienten de verdad esos músculos. ¿Cómo hacer la distinción?

SY: Con base en mi experiencia, yo diría que en la meditación queremos ser más claros sobre lo que parece ser real. En cierto sentido, pues, la distinción entre fantasía y realidad no es tan importante.

CT: ¡Que no lo oigan los miles de filósofos que en paz descansan!

SY: En mi opinión, el proceso de meditación difiere del quehacer de la filosofía o de la ciencia. El quehacer de la meditación es utilitario. Es conocer la verdad de los propios procesos internos. Aún cuando dichos procesos son “ilusorios”, nos esforzamos por tener más conocimiento sobre los detalles específicos de la ilusión. La meditación tiene una meta: permitir a la persona experimentar el proceso mente-cuerpo sin sentirse limitada y atrapada dentro de dicho proceso. La meta no es encontrar algún tipo de verdad cósmica fuera de la verdad, sea cual sea, que se necesita para ser libre.

En la meditación sencillamente observamos la mente y el cuerpo según se experimentan en el momento presente. Si resulta que están perdidos en ilusiones de toda índole, entonces nuestra tarea consiste simplemente en seguir la pista, en tiempo real, del transcurso de la ilusión, experimentar sus idas y venidas, en vez de intentar deshacernos de ella. Al menos esa es una manera de abordar la meditación.

La “atención consciente”, entonces, es el primer axioma. El segundo axioma es el de la “ecuanimidad”, es decir, es deseable no apegarse u obstruir el flujo del proceso mente-cuerpo. Nuestra tendencia común es apegarnos u obstruir, fijar o congelar el proceso continuo de conciencia y eso es lo que nos trae una sensación de limitación y sufrimiento.

Así que nos sentamos y comenzamos a observar, a desarrollar mayor claridad. Hacemos un esfuerzo consciente por aceptar este proceso de momento a momento, tanto como nos sea posible.

El tercer axioma es el de la “realización”. Este axioma afirma que cuando meditamos de acuerdo con los primeros dos axiomas, se dan transformaciones internas importantes. Estas culminarán con algunas experiencias muy dramáticas que representan transformaciones permanentes, de manera tal que ya no nos sentimos atrapados en el proceso mente-cuerpo. Por lo tanto, realizaremos un sentido de libertad y plenitud constante, duradero e independiente de condiciones y circunstancias.

Posturas para calmar la mente y el cuerpo

SY: El aspecto de la postura en la meditación está relacionado con el desarrollo de la calma de la mente y el cuerpo. La calma de la mente y del cuerpo es virtualmente idéntica con la habilidad para enfocar la mente. La concentración juega el papel de lo que metafóricamente podríamos llamar un microscopio. Apuntamos el microscopio hacia los aspectos del proceso mente-cuerpo y los observamos. De esta manera, si nos sentamos en una postura que es “perfecta”, es cierto que es más fácil sosegar la mente y el cuerpo y ello implica una conciencia alerta. Así pues, el sosegar además de la conciencia alerta constituyen el microscopio.

Sin embargo, una persona puede comenzar este proceso de exploración sin tener un estado de conciencia microscópica profunda y también es cierto que es posible desarrollar un apego a ciertas posiciones y posturas. He oído hablar de maestros que aconsejan no usar posturas especiales e instan a sus estudiantes a meditar como una actividad cotidiana al trabajar, jugar, comer, ir al retrete, etc. Esto puede parecer una vía difícil, pero es el método de lo que a veces se llama *sukkhavipassana* o la “atención consciente a secas”. Se trata de la conciencia completamente a secas, es decir, no se ve humedecida por la felicidad de los estados especiales de concentración. Y se puede llevar a cabo en cualquier postura.

CT: La mayor parte de mi experiencia es lo que usted llama “atención consciente a secas”. Consiste en el trabajo que he realizado en la tradición de Gurdjieff, quien exhorta a desarrollar la autoconciencia, es decir, ser presente en el aquí y el ahora, ser consciente simultáneamente del cuerpo y del ser psicológico y aumentar la conciencia de lo que sucede a nuestro alrededor. Ciertamente, no hay ninguna postura involucrada; se practica en medio de la vida. Para mí, el practicar la meditación tradicional sentándome en un lugar silencioso es muy diferente.

SY: Sin embargo, recordemos que hay algunas enseñanzas “tradicionales” que también son semejantes a lo que usted llama lo no tradicional.

CT: Hasta la fecha, he descubierto que ambos métodos parecen ser necesarios y se complementan. He aprendido a producir un cierto tipo de atención consciente a través de la autoconciencia en medio de la actividad intensa. Esto es valioso desde diversos puntos de vista. Es como aprender a mantener el equilibrio en una superficie que se mueve activamente, algo así como deslizarse en una tabla de “surf.” Mientras practico

esta atención consciente, se da un alto nivel de actividad. El tipo de autoconciencia que practico generalmente no me permite entrar en contacto con los procesos de cuerpo-mente más sutiles aun cuando podrían estar funcionando en el trasfondo y, en última instancia, afectar mi experiencia de lo que pasa en los planos más superficiales.

Cuando me siento y practico el tipo de meditación vipassana tradicional, los procesos sutiles son mucho más visibles porque no se ven sumergidos por el bullicio cotidiano. No obstante, en un nivel más sutil, dicha conciencia puede ser problemática. Por ejemplo, cierto nivel de pensamiento que no suele interferir en el bullicio cotidiano, podría parecer una tormenta con un alto nivel de atención consciente.

SY: Usted ha traído a colación muchos temas interesantes. Podemos irnos por diversas ramas. Sin embargo, antes de proceder, me gustaría hacer un par de aclaraciones.

Lo que constituye una postura especial de meditación es una postura que permite la estabilidad con una conciencia alerta. Cualquier postura que permite esto es útil y válida. No hay nada mágico en contorsionarse. El hecho de que la columna vertebral se mantiene erguida afecta los sensores de la postura que se conectan con el sistema de activación reticular. Una postura erguida mantiene elevado el nivel de activación del cerebro. Si permitimos que la postura degenera, el grado de alerta sufrirá un impacto fisiológico.

Por otro lado, es deseable una postura de meditación que brinde no sólo la vigilia, sino una verdadera sensación de estabilidad serena. En Japón han investigado la fisiología de la meditación Zen desde antes de la Primera Guerra Mundial. Según los estudios electromiográficos de los músculos, éstos se comportaban como si estuvieran dormidos! Tal es el nivel de relajación que lograban. De manera que se sabe que hay un cambio fisiológico profundo que se lleva a cabo en la musculatura que permite que una persona se sienta en una postura rigurosa con los músculos tan relajados como si estuviera acostada y dormida.

Así pues, no es asunto de cruzar las piernas de cierta manera, sino de lograr una posición que brinde relajación y una conciencia alerta a la vez. Esto se puede lograr con una silla, siempre y cuando no nos inclinemos.

Experimentar el dolor con destreza

SY: He descrito estas posturas tradicionales de meditación en función de la estabilidad y la comodidad. Pero de hecho, para aprenderlas probablemente tendríamos que pasar por años de incomodidad. Esto parecería ser lo contrario de la meta.

Al mantener alguna de estas posturas, hay un nivel básico de incomodidad. Notamos que la sensación del sufrimiento a partir de dicho nivel básico de incomodidad oscila entre flujos y reflujos. De vez en cuando, podríamos tener una experiencia significativa. La incomodidad no habrá cambiado, pero algo en nuestra relación con la experiencia cambia espontáneamente.

Ello es así porque hay fluctuaciones de momento a momento en nuestro nivel de apego o de resistencia. La principal fuente de sufrimiento no consiste en las sensaciones físicas en las piernas, sino en el apego psicológico, es decir, en cuánta tensión psicológica aplicamos con respecto a dichas sensaciones.

Podríamos pasar la mayor parte del tiempo resistiendo las sensaciones, pero si nos sentamos lo suficiente, por el solo hecho de la naturaleza impermanente de las cosas, habrá ocasiones en que

nuestra resistencia disminuirá por un momento, espontáneamente. En ese momento comenzamos a hacer una correlación: cuanto menos resistencia, tanto menos sufrimiento. Literalmente, nos adiestramos en contra del hábito del sufrimiento.

Podemos aplicar lo que aprendemos en relación con el dolor físico al dolor de origen psicológico. El sufrimiento es una función con dos variables: nuestra incomodidad y nuestro hábito de resistir dicha incomodidad. Matemáticamente hablando: $s = f(l, r)$.

CT: Pero me pregunto sobre el dolor “innecesario”. Por ejemplo, Shinzen, usted no nos obliga a vestir con cilicios cuando meditamos. Según se usaban en el misticismo cristiano, los cilicios definitivamente aumentarían el dolor. Usted no nos obliga a inclinarnos diez grados hacia un lado, lo cual aumentaría considerablemente la tensión muscular y por ende el dolor físico.

SY: El dolor produce dos efectos. Si lo experimentamos de manera “diestra”, la energía del dolor disolverá las partes duras y nudosas de nuestro ser. Esto se aplica al dolor tanto de origen físico como psicológico. El efecto contrario se obtiene cuando el dolor no se experimenta de dicha manera: se producen más nudos y nos volvemos más quebradizos.

Por lo tanto, no hay nada que decir a favor del dolor en sí mismo para los meditadores. Igual puede disolver viejas obstrucciones como crear nuevas. Todo depende del grado de destreza que tenemos al experimentar el dolor. Muy poco depende de la intensidad de la incomodidad en sí. Una incomodidad pequeña recibida con una gran falta de destreza produce nuevos nudos. Lo mismo vale para las incomodidades grandes. La clave no está en aguantar dosis masivas de dolor, sino en desarrollar la destreza que nos permitirá obtener el crecimiento máximo a partir de lo que surge, sea lo que sea.

Por ejemplo, a veces empleo una práctica que consiste en acostarme en la cama y estar completamente inmóvil durante varias horas. En algún momento del proceso siento que me gustaría mover una parte del cuerpo, hacer un movimiento pequeño. Siento presiones sutiles aquí o allá. He descubierto que si puedo detectar y abrirme completamente a esas presiones sutiles, de verdad logro algo. Puesto que dichas irritaciones menores suelen surgir en cualquier momento, si podemos recibir las con gran destreza, son oportunidades para crecer.

La “destreza” con respecto a la sensación significa tener una conciencia relativamente más clara de ésta y a la vez tener un mayor grado de aceptación de la misma. Cuando una persona recibe un dolor leve con gran conciencia y gran aceptación, ello tendrá un efecto de crecimiento mucho más poderoso que recibir un dolor grande, soportándolo a regañadientes. Thomas Merton resumió este proceso de manera eficaz. Merton fue un monje cristiano con una gran apreciación de las tradiciones meditativas del Oriente—una combinación nada inusual hoy en día. Haciendo paráfrasis, recuerdo que Merton una vez dijo algo así: “No me convertí en monje para sufrir más que los demás. Me convertí en monje para sufrir más eficazmente.”

Aprender a relajarse

CT: En mis escritos sobre mis experiencias de meditación, anoté que cuando me sentaba a meditar y cuando ponía atención de manera consciente a mi cuerpo, una de las primeras experiencias era la de los patrones de tensión. A veces el solo hecho de ser consciente de ellos resulta en una relajación automática pero a veces no sucede así. Varía. Si sentimos una tensión obviamente inútil, tal como notar que estamos ahí apretando la

mano sin razón válida, ¿deberíamos relajar la tensión deliberadamente, o estudiarla tal cual es? Creo que usted ya se refirió a la atención consciente con respecto a lo que hacemos con la tensión.

SY: Usted acaba de preguntarme algo interesante. Creo que hay dos maneras de aprender a relajarse que corresponden a dos niveles distintos de relajación. Me refiero a la relajación “de arriba hacia abajo” en contraposición a la relajación “de abajo hacia arriba”. El término “arriba” se refiere a la mente consciente superficial; el término “abajo” se refiere al inconsciente profundo.

Es común pensar en la relajación en el sentido “de arriba hacia abajo”, es decir, una relajación voluntaria, una relajación progresiva donde hay un esfuerzo por relajarse. Cuando una persona se sienta a meditar, considero que es bueno hacer lo posible por relajar el cuerpo globalmente. Generalmente obtengo una sensación global del cuerpo que se relaja que llamo la sensación de “asentarse”. Por ejemplo, noto que cuando me siento, a veces mis hombros suben, así que los relajo como un acto de intención consciente.

A pesar de ser útil y válida, esta forma de relajación es limitada, porque hay ciertas cosas que no se pueden relajar intencionalmente: por ejemplo, las sensaciones que emergen cuando nos golpeamos un dedo del pie. No podemos hacer una relajación progresiva y así relajar las sensaciones que operan en el dedo golpeado. ¿Y qué hay de las sensaciones que acompañan al ego golpeado? Para este tipo de fenómeno, es deseable aprender un segundo tipo de relajación que llamo “de abajo hacia arriba”.

La relajación “de abajo hacia arriba” trabaja con la fuente de tensión que yace en lo profundo de la mente inconsciente y fuera del control consciente. ¿Cómo podemos relajar las tensiones que no están bajo nuestro control consciente? Observándolas con destreza. “Destreza” significa la conciencia aumentada, un sentido de aceptar la tensión tal como es. La relajación “de abajo hacia arriba” es una actitud. Observamos la tensión muy, muy cuidadosamente. Nos ponemos muy específicos en función de la localización, la forma, el sabor, los ritmos de cambio, etc. Vertimos conciencia y ecuanimidad una y otra vez en el patrón de tensión.

El patrón de tensión es un canal hacia la mente inconsciente. Al inundar el área de tensión con las cualidades de “súper adulto” de la “conciencia-testigo”, estamos ayudando a los niveles infantiles y animales de la mente a desenredar sus propios “nudos”. El patrón de tensión se disolverá por sí solo. Paradójicamente, la manera más rápida de disolverlo es dejar de desear que se disuelva. La actitud de desear que se disuelva agrega nuevos nudos sutiles. Para obtener una relajación verdaderamente profunda, una persona tiene que estar dispuesta a observar la tensión de manera diestra, sin desear la relajación.

La consistencia: el cuarto axioma

SY: Recordemos que dije que me gustaría reducir la enseñanza de la meditación a ciertos axiomas básicos. Ya mencioné tres:

El primer axioma es “el principio de la atención consciente” y consiste en estar tan alerta y preciso como sea posible con respecto a los acontecimientos del proceso mente-cuerpo.

El segundo axioma es “el principio de la ecuanimidad” y consiste en mantener una actitud serena al observar.

El tercer axioma es “el principio de la realización” y significa que la práctica habitual de la atención consciente y la ecuanimidad produce cambios dramáticos y positivos en la vida.

Hay un cuarto axioma que llamo “el axioma de la consistencia”. Pueden surgir reacciones como resultado de observar el proceso mente-cuerpo-reacciones, tales como el miedo, la alegría, el aburrimiento y la irritación. Estas reacciones son parte del proceso mente-cuerpo y deberán ser observadas consistentemente por sí solas con atención consciente y ecuaníme.

Por ejemplo, usted me ha dicho que cuando trata de tan sólo observar la tensión, se siente aburrido y fastidiado. El aburrimiento y el fastidio son reacciones a su intento de observar. ¡Observar el aburrimiento y el fastidio! ¿Cómo observarlos? Pues bien, el aburrimiento y el fastidio sólo se presentan a través de dos “puertas”. La primera es la puerta del pensamiento: las ideas, los conceptos, las imágenes, el diálogo interno. La segunda es la puerta de la sensación: las sensaciones que surgen en el cuerpo. Nótese el contorno y la cadencia del pensamiento. Nótese los sabores y las localizaciones de las sensaciones en el cuerpo. Primero observamos la tensión y después reaccionamos, sintiéndonos aburridos e irritados. El aburrimiento se convierte en el fenómeno que sobresale. De manera que hay que observar dicho fenómeno, aplicando los primeros dos axiomas consistentemente.

El pensamiento no es el enemigo

CT: Digo que “tengo éxito” en la meditación si tengo al menos contacto parcial con mis sensaciones corporales y que “fracaso” al meditar apenas me pierdo en los pensamientos o en las imágenes. Sin duda, parte de esta reacción proviene de un súperego implacable. Pero hasta el momento no he aprendido otra manera de manejar esta situación.

SY: Enraizarse en la sensación corporal es algo muy práctico. Algunos maestros vipassana enfatizan la sensación corporal como el único dominio de la investigación. Otros maestros dicen que hay que observar cualquier aspecto del proceso mente-cuerpo, incluyendo los pensamientos, sonidos, imágenes y así por el estilo. Podríamos decir, pues, que existen dos tendencias principales en el mundo vipassana: la primera, estar con las sensaciones del cuerpo como objeto primario y la segunda, observar cualquiera de los seis sentidos. Dicho sea de paso, el sexto sentido es el sentido del pensamiento. Entre los maestros vipassana se dan discusiones—no violentas, sino benignas—sobre cuál es el mejor camino.

El pensamiento definitivamente no es el enemigo. El enemigo es la falta de claridad de momento a momento sobre el pensamiento que surge y que desaparece. El pensamiento es tan parte de la naturaleza como lo son las sensaciones corporales. ¡Ciertamente, el ser en su totalidad es parte de la naturaleza!

Eventualmente, llegamos a un punto en la meditación cuando nos damos cuenta de que la naturaleza del pensamiento es, de hecho, vibración sin esfuerzo. Llegados a ese punto, no hay ninguna necesidad de detener el proceso del pensamiento para poder meditar. En ese punto, podríamos decir que hemos limpiado toda la ignorancia alrededor del proceso del pensamiento.

El proceso del pensamiento se ve impulsado por las sensaciones subliminales, es decir, los placeres y dolores sutiles de los cuales no solemos percatarnos. Cuando nos libramos de la ignorancia al respecto del proceso del pensamiento, podemos detectar los sutiles “sabores” de placer que nos seducen a pensar y los igualmente sutiles “sabores” de incomodidad que nos empujan a pensar. La inconciencia y

el apego con respecto a dichas sensaciones los convierten en “sensaciones impulsoras” que agitan la mente sin misericordia. Cuando estas sensaciones se pueden detectar y experimentar con ecuanimidad, la adicción al proceso del pensamiento llega a su fin. La mente aún piensa, pero no como resultado del impulso. La mente comienza a funcionar con intuición espiritual. En otras palabras, la mente disfruta de la cena de la realidad sin intentar tragársela.

La razón por la cual algunos maestros enfatizan el trabajar con las sensaciones corporales es que el cuerpo puede sensibilizarse, convirtiéndose en una “pantalla de alta resolución” dentro de la cual estas sensaciones sutiles de impulsos se pueden detectar y “penetrar”.

¿Lo estoy haciendo correctamente?

CT: Cuando tengo sueño o cuando mi mente se distrae fácilmente, si aplico más fuerza al enfocar u observar algo, aparentemente obtengo mayores resultados. Esto no sucede siempre, sino de vez en cuando. Por lo tanto, a veces tengo un conflicto. Me digo a mí mismo que el ser benévolo con mi atención es una racionalización que justifica ser perezoso y no esforzarme en meditar y que ello explica por qué no avanzo mucho. Entonces, me exhorto a concentrarme de verdad. Recuerdo haber leído que si una persona practica zazen (la meditación Zen), por ejemplo, ¡debería estar sudando como un jabalí aún en medio del invierno! ¿Está bien ser benévolo o debería esforzarme en concentrar?

SY: Creo que lo importante es evitar este conflicto sabiendo que en la meditación no hay absolutos. Cada persona siente su camino.

Sé que las preguntas como éstas se refieren a un gran tema que confunde a mucha gente. ¿Estoy practicando correctamente? La mayoría de la gente tiene que aprender a meditar de la misma forma en que un bebé aprende a caminar. El bebé se cae ora por la derecha, ora por la izquierda y gradualmente adquiere su equilibrio. Así que cada uno tiene que adquirir lo que “siente” es correcto para sí. Hay ventajas tanto para el enfoque benévolo como para el enfoque de la fuerza.

Alguien una vez le formuló una pregunta similar al Buda. Su respuesta fue que la meditación debería practicarse al igual que una persona afina un instrumento de cuerda. No hay que poner demasiada tensión en las cuerdas, ni dejarlas demasiado flojas. Hay un punto intermedio que da el tono correcto. Así pues, una posible respuesta a su pregunta es que hay que encontrar la combinación de esfuerzo y benevolencia que funciona para cada cual.

Una de las tradiciones tibetanas ofrece otra estrategia que resulta interesante emplear de vez en cuando: alternar entre los dos enfoques. En otras palabras, hacer un período de esfuerzo muy intenso por unos diez minutos, o media hora, o cualquier período de tiempo, y luego hacer un período igual de observación benevolente: esforzarse, mirar, esforzarse, observar, etc.

Otra manera de abordar el asunto (al cual usted aludió cuando formuló su comentario) es que si tenemos sueño, deberíamos esforzarnos. Al fenómeno de tener sensaciones de somnolencia llamamos “hundimiento”. El hundimiento es más amplio que simplemente tener sueño. Consiste en cualquier clase de opacamiento de la conciencia. Si vemos que nos hundimos, entonces nos esforzamos. Si vemos que nos ponemos muy tensos, entonces podemos enfocar con benevolencia. El enfoque que escogemos dependerá de la situación. Es lo que podríamos llamar un enfoque alopático: nos oponemos al problema.

Encontrar a Dios

SY: Debo agregar algo a un tema que hablamos anteriormente, cuando usted me preguntó sobre qué hacer con los dolores. Dije que en realidad usted me planteaba dos preguntas. En primer lugar, ¿qué hacer con los dolores? En segundo lugar, ¿qué tiene que ver el sentarse sintiendo el dolor en el trasero con la realización de Dios?

Hay muchas descripciones válidas del proceso meditativo y hay muchas técnicas válidas para llegar a la realización. Es más, hay muchas descripciones válidas de lo que es la realización. ¡Hoy día, aun los maestros budistas a veces piensan en la realización de Dios! Da la casualidad que usé la palabra “Dios”, pero igual podríamos usar palabras como “el fundamento del ser”, o el “estado natural”.

Así pues, ¿qué tiene que ver sentir el dolor en el trasero con realizar a “Dios” o la “verdadera naturaleza de las cosas”?

Al aprender a sentir las sensaciones dentro del cuerpo con una actitud de ecuanimidad, revertimos el hábito de tensarnos en torno a las sensaciones. Esta es la primera forma de tensionarnos que adquirimos. Cuando el bebé madura y comienza a pensar, el hábito de tensionarse se traslada al proceso de pensamiento. Eventualmente, las seis “puertas de la sensación” (oír, ver, oler, gustar, sentir, pensar) adquieren el hábito de congelarse microscópicamente de momento a momento. Dicho hábito evita que experimentemos las puertas de la sensación como parte del fluir de la naturaleza.

Debemos empezar con cualquier tipo de sensación—sea ésta agradable, desagradable o neutral—y comenzar a observarla de manera diestra. Así pues, comenzamos a des-aprender el hábito de obstruir el flujo de la conciencia en el nivel más primitivo, donde dicho hábito originó. Poco después, somos capaces de pensar sin congelar el proceso de pensamiento. El ojo comienza a funcionar sin congelar el campo visual y el flujo entero de la conciencia comienza a adquirir características de olas que se esparcen por la superficie de un lago. Las operaciones de las sensaciones suceden de por sí, con una cualidad espontánea y libre de esfuerzo. Este fluir sin obstrucción es también la naturaleza del espíritu creador que da lugar a la apariencia del mundo. Así que hay una conexión directa entre tan sólo sentarse ahí, observando los tirones y temblores entre los omóplatos y realizar a Dios.

Pero también debemos observar nuestro deseo de Dios con ecuanimidad. Hay que observar este deseo ir y venir.

Hay un par de fenómenos que, si se observan de manera meditativa, son muy productivos. El primero es el deseo de iluminarnos, el deseo de realizar a Dios. Una manera rápida de obtener una experiencia directa de Dios es observar el deseo de tener esa experiencia ir y venir, hasta percatarnos de la insustancialidad, de la impermanencia de dicho deseo. Entonces las obstrucciones para la realización de Dios desaparecen y el estado que deseamos comienza a brillar por sí solo.

En otras palabras, no podemos “alcanzar” la iluminación. Sin embargo, podemos eliminar las obstrucciones a la iluminación y ella brillará por sí sola. Paradójicamente, una obstrucción principal a la iluminación es el hecho de desearla. Por ende, si podemos observar con ecuanimidad el ir y venir de nuestro deseo de la iluminación (o el deseo de algo especial en la meditación), entonces la iluminación no anda lejos.

Otra manera de explicarlo es que lo único que necesitamos hacer para ser completamente felices es penetrar cada momento de infelicidad. Al sentarnos, cuando se da una sensación de querer “algo más en este momento”, si podemos penetrar esa sensación, entonces penetramos una obstrucción tangible a la felicidad. Luego, al surgir otra sensación de desear algo, algo diferente, alguna otra cosa, trascendemos dicha sensación y así sucesivamente.

Detener el mundo

CT: En la meditación formal, estamos sentándonos adentro, de manera que podemos dirigir nuestra atención al proceso interno y explorar algunos aspectos de la naturaleza fundamental de la mente. Supongo que hay un nivel avanzado de meditación vipassana donde podemos andar por la calle, conscientes de la naturaleza transitoria de todo cuanto existe y aún así poder esquivar un camión. ¿Puede hacer un comentario al respecto?

SY: Cuando venimos al mundo, formamos un sentido de “yo” para poder lidiar con el mundo. Un bebé tiene un sentido escaso de “sí mismo” y, respectivamente, poca habilidad para lidiar con el mundo. Desarrollamos un “yo” para lidiar con el mundo, pero también desarrollamos el hábito de solidificar dicho “yo”. Este hábito de solidificación congestiona el fluir de la naturaleza, lo cual lleva al sufrimiento.

Por ende, al proceso de crecer desde la infancia hasta la madurez podríamos llamar el proceso de formar un sentido solidificado del “yo”. Algunos adultos deciden crecer de nuevo, es decir, pasar de ser adultos a ser súper-adultos. Para lograr esto, debemos aprender el proceso de des-solidificación del sentido del “yo”.

El “yo” des-solidificado (que podría llamarse el “yo” grande o el “no-yo”) comienza a surgir dentro del súper-adulto. Poco a poco, dicho “no-yo” debe aprender a lidiar con los aspectos cada vez más complejos de la vida, de la misma forma en que lo hizo el “yo” solidificado.

Al principio, puede ser que el “no-yo” no sea capaz de hacer nada excepto sentarse por ahí—o quizá practicar cantos. Poco a poco, el “no-yo” aprende a hacer cosas más complejas, por ejemplo, barrer el jardín. Eventualmente, aprende a hablar, conducir un automóvil, llevar a cabo negociaciones de contratos y cualquier otra cosa que sea necesaria. Pero se necesita tiempo para que el “no-yo” aprenda estas cosas, así como se necesitó tiempo para que el “yo” las aprendiera. El “no-yo” sabe bien cómo esquivar los camiones.

Hay dos maneras en que la gente se puede engañar. La primera es decir —me siento en una cierta postura y tengo el cuerpo alineado absoluta y perfectamente con el fin de meditar. La segunda es decir —no necesito sentarme en una postura como esa; medito en la vida diaria.

La manera de saber si estamos meditando en acción es ver si podemos detenernos inmediatamente en cualquier momento que lo deseamos. Si verdaderamente estamos “meditando en la vida diaria”, deberíamos poder entrar, en cualquier momento, en un estado absolutamente inmóvil y estable sin esfuerzo.