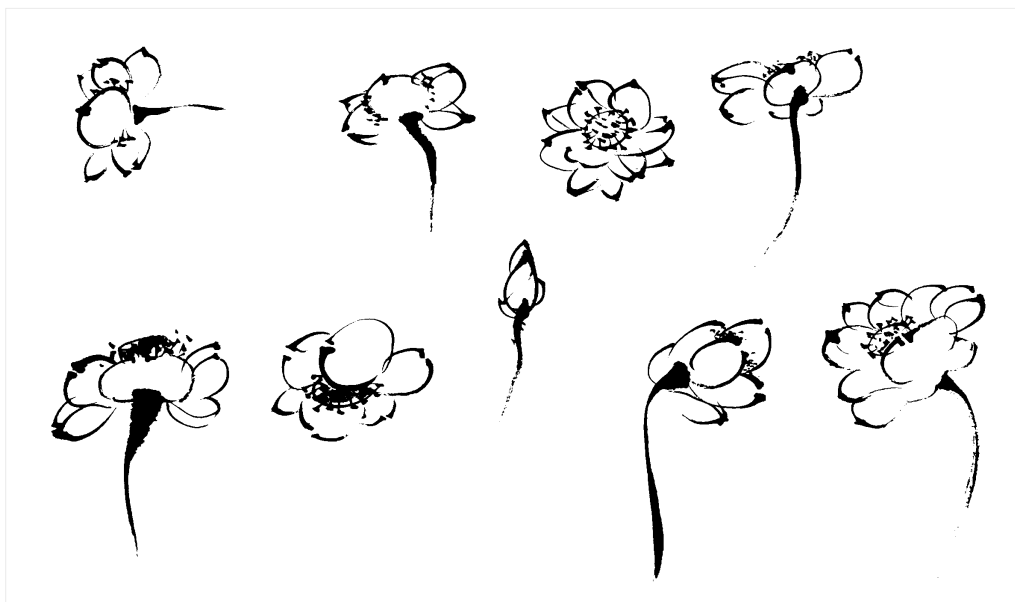


Meditaciones:



una posible clasificación.

En budismo tradicionalmente se han clasificado las meditaciones en: samatha (de pacificación y concentrativas) y vipassyanas (de observación y visión clara).

Esta clasificación siendo útil, deja fuera algunas formas de meditación Mahayana y Vajrayana, por ejemplo el shikantaza, que no puede afirmarse que pertenezca ni a una ni a otra categoría, así que la categorización aquí será algo diferente.

En concreto la propuesta aquí es clasificar las meditaciones en dos tipos, parecidos a los anteriores, pero sutilmente más amplios:

- Meditaciones con visión y
- Meditaciones sin visión

Así pues lo primero es definir qué es visión, aunque podríamos usar otras palabras como “punto de vista” que es como se suele traducir este aspecto en el sendero octuple (dṛṣṭi o diṭṭhi).

La visión, punto de vista o incluso “comprensión” es aquello que queremos “realizar” (es decir comprender, vivir y asumir completamente) gracias a una meditación concreta.

Aunque no lo especifiquen, otras doctrinas también incluyen visión, por ejemplo en el Advaita Vedanta si decimos “todo es Brahman” eso es visión.

En budismo habrán visiones del tipo “el yo no existe”.

La visión siempre se expresa conceptualmente, como lenguaje, pues no sabemos transmitirla de otra manera, pero este será el único lugar de la sesión de meditación en que usaremos el intelecto.

La visión puede estar más o menos detallada, e incluso incluir parte del procedimiento de meditación, como por ejemplo cuando en meditación vipassyana se nos pide buscar en cada uno de los skhandas o agregados para ver si encontramos en alguno de ellos el “yo”.

Aunque el estado meditativo puede llevarse al día a día, fuera del cojín, y de hecho ese es el objetivo realmente, aquí no contemplaremos esas prácticas.

Creo que es menos lioso si consideramos meditación lo que se hace en el cojín o más precisamente expresado: aquella práctica a la que nos dedicamos con exclusión de otros estímulos que nos despisten.

Y cuando intentamos (mucho más difícil) mantener un estado meditativo en medio de una selva de estímulos, es decir, en el día a día, lo que, por ejemplo, Mahamudra llama post-meditación, podemos usar esa palabra o simplemente sati (como se indica en el camino octuple) o mindfulness como se dice hoy día.

Aunque sin duda toda meditación incluye sati, a falta de otra palabra creo que es interesante distinguir ambas situaciones de alguna manera porque las prácticas y sus retos, son diferentes.

Por ejemplo, aunque sea obvio, difícilmente podremos practicar meditación samatha pura en el día a día... Es imposible, porque requiere de focalización en un objeto de forma exclusiva, totalmente exclusiva.

Pero eso ya lo iremos viendo...

Otra cosa que quería puntualizar, a menudo lo que se suele explicar con palabras, no va a definir si una meditación es de un tipo o de otro, lo que va a definir si una meditación es de un tipo o de otro va a ser tu actitud interna durante la práctica.

Esto puede sonar sorprendente pero es así.

Un ejemplo:

Seguir la respiración puede ser meditación samatha o vipassyana o ninguna de las anteriores, según como la encares.

Si te concentras en la respiración, sin visión alguna, sin querer descubrir o ver nada, con exclusión intensa de cualquier otro estímulo, etc... entonces estarás haciendo una meditación samatha de libro.

En cambio si aplicas una visión, por ejemplo sobre la impermanencia y vives la impermanencia en tu respiración, si buscas, observas, con ánimo de confirmar esa afirmación de impermanencia, entonces estás haciendo una meditación vipassyana de libro.

Y aún más, en el zen y otras disciplinas, se usa el seguimiento de la respiración como práctica preliminar para fortalecer la atención y no hay mayor aspiración que esa. Prepararnos para el shikantaza. Se podría argumentar que es un inicio de samatha, pero si por ejemplo te piden contar las respiraciones, cosa muy habitual, ya no es ni un intento de samatha...

Así pues, fijaos, ¡cuan normal es que alguien te diga que él medita siguiendo la respiración!!! pues bien, con eso, ni tan siquiera sabemos, no ya qué meditación hace, sino que ¡no sabemos ni a qué familia de meditaciones pertenece!!!

En cuanto entramos en la esfera de lo subjetivo, de lo mental, la sutileza se vuelve inmensa y es tremendamente difícil concretar esas experiencias internas con palabras.

Todo esto además se complica por un cierto “amor” al oscurantismo que a veces se tiene en los círculos espirituales. A veces genera rechazo querer concretar mucho algo. Me he encontrado con esa barrera a menudo. Puede intuirse a menudo. A muchos supuestos maestros parece “fastidarles” que se les hagan preguntas muy detalladas...

Las razones son multiples pero tal “oscurantismo” existe, como si eso hiciera ciertas materias más atractivas o valiosas o más espirituales... También, por supuesto, a veces es una cuestión de inseguridad o falta de conocimiento del propio maestro... D. Ingram hasta puso un nombre a eso, lo llama Mushroom factor (el efecto champiñón). Y en absoluto ayuda a nadie...

Bueno, ya empezais a ver una razón por la que no se suele hablar por aquí de tipos de meditación concretas, porque en realidad, la actitud interna, que es difícil de transmitir o evaluar a menos que tengas una relación estrecha con la persona, a menudo es más importante que la instrucciones de práctica concretas.

Estoy seguro que en muchos retiros vipassyana hay gente, por error, meditando sin visión. Y por tanto no están haciendo una meditación vipassyana

Estoy seguro que en mucho dojos zen hay gente realizando meditación samatha cuando creen estar haciendo shikantaza.

Etc...

Pero finalmente habrá que hablar algo sobre métodos de meditación ¿no?

Meditaciones con visión

Comencemos por la meditación (casi) exclusivamente budista, la familia de meditaciones “con visión”.

Es raro encontrar fuera del budismo meditaciones de este tipo, que también podríamos llamar analíticas, inquisitivas o incluso vipassyanas (de visión clara).

Es importante ver que no puede haber ni inquisición, ni análisis, ni indagación, si no hay visión. Cuando busco, cuando indago, cuando analizo siempre tiene que ser “sobre alguna materia”, sobre algo. Y eso es la visión.

Son meditaciones notablemente “científicas” porque si os fijais siguen el método científico de forma casi exacta.

El método científico básicamente pide que formules una hipótesis o teoría y luego hagas experimentos para confirmar que la realidad coincide con tus teorías. Si no coinciden debe descartarse la teoría, si coinciden se acepta la teoría como provisionalmente correcta (la palabra “provisional” es relevante y a menudo se olvida).

En nuestro caso, la teoría es la visión, aquello que creo que es verdad pero he de confirmar experimentalmente. Por ejemplo que no existe un yo nuclear.

Y el experimento es la propia meditación inquisitiva o analítica.

La confirmación de la teoría sería la realización de esa verdad.

Respecto a la meditación en sí misma, hay que resaltar que esa inquisición o investigación no se hace con palabras, ni con pensamientos conceptuales, es no conceptual. Es buscar igual que buscar un botón que ha caído al suelo, u observar igual que observas las olas del mar, solo que en tu interior.

Es importante entender que quién ha de convencerse es la inteligencia. no el intelecto. Eso es realización. Para entender la diferencia entre inteligencia e intelecto tal como se usan en estos textos, puedes leer [El Sistema-mente](#).

Antes de sentarte, tu intelecto ya puede estar convencido de que no hay “yo” nuclear, pero eso no cambia nada ¿verdad?

El intelecto se convence con palabras, la inteligencia se convence de forma no conceptual, por observación, vivencia, repetición, sentimiento directo, etc... todos ellos hechos no conceptuales.

En la familia de meditaciones con visión hay un invitado muy especial, de esos de difícil encaje, pero sin duda hay visión, aunque no sea una meditación muy analítica... Un invitado único en el mundo de la espiritualidad:

La meditación sobre un koan, esa “marca de la casa” del budismo zen rinzai y el ch’an.

Esta meditación no es en absoluto vipassyana, ni analítica pero sin duda es con visión. Al practicante se le da un koan, que suele apuntar a una realización no-conceptual y se le dice que medite sobre él con intensidad hasta que se produzca su resolución (a falta de mejor palabra).

Su formulación verbal nos despista, es tan poética, misteriosa y paradójica...

Por ejemplo: Muéstrame tu rostro verdadero antes de que nacieran tus padres.

El practicante no sabe por donde empezar pero ya se le avisa de que ni la meditación, ni la resolución han de ser verbales o conceptuales. Una respuesta hablada nunca será “la respuesta”.

La realización puede dejarnos sin palabras, sin saber ni cómo explicar lo realizado o podemos intentarlo bórdamente. El maestro entenderá nuestra situación por nuestra actitud ante él y por otras sutilezas, más que por nuestras palabras.

En este caso la inquisición es de una dureza terrible para el meditador fuertemente motivado, se encuentra en tierra de nadie y no sabe qué hacer con la visión. Pasán los días y sigue sin saber... Pero si mantiene en su mente el koan, de repente algo ocurre en su inteligencia, súbitamente comprende la visión, pero ¿cómo se explica una realización no-conceptual si precisamente es no-conceptual, es decir sin-palabras? ¿cómo se explica el sabor de las manzanas a quién no las ha probado?

Una puntualización: Existe una excepción a esto y es la forma en que algunas escuelas zen trabajan el koan “Mu”.

En este caso, intuyo, aunque de lejos, que este koan no es un koan.

Lo que quiero decir es que si cuando trabajas “Mu”, no buscas resolver nada, sino que te concentras en aspectos como su sonido, vibración, flujo de aire, etc... mientras pronuncias una y otra vez “Mu” (como puede leerse en “Los tres pilares del zen”), entonces aquello a lo que tu llamas Koan no es en realidad diferente en nada a cuando un hinduista pronuncia “Om” como un Mantra.

De hecho estás trabajando en un Mantra, lo cual no es nada malo, pero es otra cosa. Un Mantra se aproxima mucho a la idea de meditación samatha (y por tanto sin visión). Luego lo veremos.

Meditaciones sin visión

La madre de todas ellas es la mítica meditación samatha, de pacificación o concentración, lo primero es el resultado lo segundo la técnica.

No es una meditación exclusivamente budista, ha existido desde hace milenios y a Buddha le fue enseñada por místicos hinduistas.

Tiene poco misterio o complejidad sobre el papel porque su técnica es sencilla (que no fácil): concentración o atención absoluta sobre el objeto de meditación con exclusión de absolutamente todo otro objeto físico o mental.

Cualquier meditación que siga esa técnica podemos calificarla de samatha, independientemente de que además se le dé otro nombre.

Por ejemplo, en algunos casos he oído a practicantes zen hablar de la concentración en el TanTien o Hara. En ese caso, esa atención exclusiva al hara será meditación samatha independientemente de lo que crea el practicante o que se le dé otro nombre en esa tradición.

Lo que varía en una meditación samatha a otra es el objeto en el que nos concentramos y según cual sea puede hacer que los resultados que florezcan sean ciertamente muy diferentes.

Dado que la meditación samatha no es exclusiva del budismo, ni tan siquiera originaria de él, la encontraremos en otras doctrinas. Por ejemplo las meditaciones Advaita Vedantas, como hinduistas que son, suelen ser samatha, y con seguridad son casi siempre “sin visión”.

Por ejemplo una atención exclusiva e intensa al cuerpo, a la posición (también muy típica zen, a pesar de que muchos zenistas creen que no practican samatha) o a “la sensación de ser” son meditaciones samatha.

En algunos casos, “el reto” de algunas meditaciones samatha sutiles, no está tanto en la capacidad de mantener la concentración, que siempre va a poder construirse con el tiempo, sino en que el objeto de concentración sea tan sutil que no sepamos encontrarlo, o peor aún, que creamos haberlo encontrado pero no sea cierto. Por ejemplo, es un caso típico y suele generar bastantes preguntas y dudas, de las meditaciones Vedantas en “la sensación de ser”. Es decir, que lo difícil en este caso no es tanto mantener la concentración. que tampoco es fácil, como saber si estamos concentrándonos en la sensación correcta o no.

¿Y cual es el resultado de las meditaciones samatha?

Podemos hablar de dos, el que ocurre durante la sesión y el que ocurre después de la sesión.

Durante la sesión típicamente vamos a obtener estados alterados de consciencia o quizá mejor decir estados nuevos (para nosotros) de consciencia. Son apasionantes y adictivos, y suelen generar sensaciones notablemente agradables, lo cual tiene su virtud y su peligro. Los podemos llamar jhanas aunque en genérico prefiero hablar de simplemente estados de absorción o samadhi.

La virtud surge del hecho de que, un estado placentero nos va a motivar a volver a meditar más, con más frecuencia y profundidad. Somos animalitos y funcionamos por refuerzos positivos y negativos, por tanto no se puede, no se debe, despreciar el bienestar que provocan.

El peligro, es que, como cualquier otro refuerzo positivo, como ocurre con las drogas, nos volvamos adictos a ellos, y la ecuanimidad que ganamos por un lado la perdamos por el otro. Lo notarás si te pone de mal humor, te deja poco ecuánime, el no poder meditar un día o varios... Síndrome de abstinencia... O si sientes que lo único que desearías hacer en esta vida es estar ahí, absorto en tu mundo interior... Ese quizá es un objetivo Hinaya razonable (que no Theravada) es decir la cesación personal, pero desde luego no es la budeidad Mahayana.

Así pues, cuidado, algo de prudencia, la adicción a la meditación samatha puede convertirte en un individuo que ya no pueda, ni quiera funcionar en sociedad. Y eso pasa.

Más: estos estados de consciencia (temporales) son obtenidos por la profundización de lo que, a falta de un mejor nombre, en literatura espiritual a veces se llama “canal”, una canal, un túnel, que nos lleva cada vez más profundamente y más cerca de “la base” de nuestra mente o consciencia.

En ese profundizar hacemos que además el canal quede más abierto en el día a día, de tal manera que incluso fuera del cojín nos es más fácil acceder a parte de esos estados, aunque sea de forma más superficial y, por supuesto, siempre que mantengamos nuestra atención al menos parcialmente en nuestro interior. Eso hasta que el canal quede abierto completa y naturalmente, entonces se produce el cambio permanente de consciencia. Pasamos a sentir que “somos otra cosa”, algo más profundo que el intelecto ruidoso.

Otro tipo de “meditación” sin visión sería la basada en mantras. En este caso el budismo también la hereda del hinduismo y es una técnica muy anciana.

Podemos encontrar escuelas que usan mantras sobretodo en Tíbet, pero también es técnicamente un mantra la recitación que se hace en el budismo de Tierra Pura, el Nembutsu.

Puse anteriormente meditación entre comillas porque es discutible si tal cosa lo es, de hecho las propias doctrinas hablan a veces de ello como “un rezo”.

La verdad es que como no es un tema que domine, no profundizaré más, en todo caso si se considera meditación pertenecería a esta familia (sin visión) y su principal dinámica de transformación es el hecho de que el pensamiento intelectual queda totalmente en suspenso durante el rezo, y eso junto con el estímulo de oír y recitar el rezo produce un cierto efecto “samatha”, produce una situación de absorción (samadhi).

Hasta aquí hemos hablado de meditación samatha con objeto, aunque este sea mental o sutil. Ahora hablaremos de la meditación samatha sin objeto y como ésta en realidad está conectada, aunque no lo parezca y realmente no lo he leído nunca en otro lugar, como está conectada con el Shikantaza o las meditaciones Mahamudra sin objeto.

Tradicionalmente se ha hablado de cuatro Jhanas con objeto (con forma) y cuatro sin él. El cuatro es un número que se repite en múltiples doctrinas al referirse a estados nuevos de consciencia, incluso entre maestros que poco tienen que ver con el budismo, como Anadi, y esto no es casual.

Ahora hablemos de Shikantaza y de forma parecida de cierto tipo de meditación Mahamudra sin objeto.

En estas dos meditaciones hermanas lo que nos piden es que nos coloquemos de alguna manera más allá del pensamiento intelectual.

Para ello debemos haber reconocido ese espacio más allá del pensamiento intelectual donde reposar, sea de forma estable o solo temporalmente durante la sesión. Si no ¿dónde vas a reposar?

Es por ello que no se puede hacer shikantaza así de buenas a primeras.

Se puede intentar, pero básicamente lo que se hace inicialmente es ir descartando pensamientos uno tras otro hasta que realicemos ese espacio, en cierta manera estás en tierra de nadie hasta que realices ese espacio.

Como decía hace unos días Anadi en este blog, una carencia del Zen Soto, es que no da herramientas claras para el reconocimiento de ese espacio o estado de consciencia. Se ha focalizado demasiado en el solo-shikantaza.

Esto solo puede ser una hipótesis, pero la hipótesis de trabajo aquí, es que ese reconocimiento de ese espacio cuando se hace estable y se vuelve un nuevo estado de consciencia permanente, debería ser equivalente al primer estado de consciencia permanente obtenido en meditación samatha y del que hablamos hace unos días, aunque interpretado de otra manera.

En Zen, abrirse a este espacio, se llama Kensho (temporal o permanente), literalmente “ver tu naturaleza/esencia”. En Mahamudra sería la entrada al segundo yoga, y el trabajo previo en esta doctrina, algo menos conocida, es bastante parecido aunque más variado y detallado que en el Zen.

Así pues el meditador avanzado en estas doctrinas, cuando tiene acceso al espacio más allá del pensamiento intelectual y puede reposar en él, pasa a realizar una meditación sin visión y que es básicamente samatha sin objeto.

Ya no hay pensamientos a descartar, pues o bien no están o bien no nos afectan en absoluto y podemos reposar en una base mental vacua.

En este punto la atención gana una propiedad fundamental que no tenía antes: podemos estar atentos pero sin estar atentos a nada.

Creo que esta es la forma de explicarlo más sencilla, se entienda o no, también a veces se habla de atención pura.

No es que no estemos despistados y que la atención se vaya moviendo de un objeto a otro, no, no es eso. Tampoco es que abramos nuestra atención para intentar cubrir gran parte nuestra experiencia. Todo eso es posible, pero no es eso.

Es que podemos estar atentos pero sin estar atentos a nada. Podemos activar la atención y simplemente permanecer ahí, totalmente ecuanimes y relajados con la atención activa.

En este punto puede empezar nuestro viaje por los estados de absorción sin forma, los samadhis más elevados.

Aquí conectamos (de nuevo solo puede ser una hipótesis) con los jhanas sin forma tradicionales. Estaremos básicamente haciendo lo mismo: atención o concentración pero sobre nada... o si quereis en la vacuidad.

Así pues, en cierta manera pareciera que estas meditaciones permiten llegar a los samadhis sin forma por otro camino, sin pasar antes por los jhanas con forma u objeto, los concentrativos.

Con todo esto, podemos entender uno de los textos esotéricos de LinJi, uno que siempre ejerció una gran atracción sobre mí: **sus famosas cuatro posiciones** y por eso la cuarta y última es una definición perfecta de shikantaza maduro.

Dijo Linji, en su cuarta posición:

A veces no elimino completamente ni la persona ni el entorno.

[...]

El monje dijo:

“¿Puedes decir algo más sobre no eliminar ni persona ni entorno?”

El maestro dijo:

“El rey asciende al palacio enjoyado. Los campesinos cantan en el campo”.

¿Qué es el Rey? La atención, la reina.

¿Qué es el palacio enjoyado? El espacio tras el pensamiento intelectual, ¿hay algo más brillante?

¿Qué son los campesinos? Los pensamientos intelectuales, burdos e ignorantes.

¿Por qué cantan en el campo? Porque ya no me afectan en absoluto. Fuera, en el campo, dejadlos que canten...

El rey asciende al palacio enjoyado. Los campesinos cantan en el campo.

王
登
寶
殿
野
老
謳
歌



Si este texto te ha parecido valioso, considera a cambio donar algo a una ONG de tu elección. No hay mejor inversión que puedas hacer en tu propia felicidad.