

Daniel M. Olivera

Introducción a la meditación



EDITORIAL

LENGUAJE PRIVADO

“Introducción a la meditación”

Fanzine electrónico de libre distribución.

Versión 1.0

Descargado de: lenguajprivado.com

Ciudad de México | 2022-08-03

© Daniel M. Olivera

Texto registrado ante INDAUTOR.

Este fanzine se distribuye con una licencia *Creative Commons Atribución 4.0 Internacional*. Por lo tanto, se puede redistribuir, copiar, compartir, fotocopiar, compilar, publicar e imprimir de forma libre y sin necesidad de un permiso por parte del autor.

Información, comentarios o sugerencias: daniel.m.olivera@gmail.com

Hecho en México

¿Cómo iniciar la práctica de la meditación? Este texto está pensado para personas que se inician en el camino de la magia ceremonial y quieren comenzar con estas prácticas y formar una disciplina. Este texto es un borrador de un libro más amplio que estoy escribiendo como manual para estudiantes de ocultismo. La versión final es más depurada y clara.

Introducción a la meditación

Daniel M. Olivera

Existen dos prácticas ampliamente extendidas en casi todos los sistemas religiosos y espirituales: el *rezar* y la *meditación*. En el “camino occidental hacia la iluminación”, que en general se conoce como *magia*, la meditación es una de las prácticas esotéricas fundamentales. Cualquier manual, cualquier maestro, cualquier guía o tutorial (que sea *serio*) el cual se dirija las personas que quieren comenzar en el ocultismo o la magia, siempre tendrán la recomendación de comenzar la práctica de la meditación y cultivar la disciplina de realizarla día tras día.

Entonces, ¿qué es la meditación?, ¿en qué consiste?, ¿por qué es importante para la *magia*? Es común que haya confusión y malas prácticas en cuanto a la meditación debido a que es una palabra muy cargada de sentido. Por ello, antes de comenzar, lo correcto es definir el término.

La meditación es la práctica que consiste en fijar y concentrar **la atención** en algo (un evento, un objeto, una parte del cuerpo, un mecanismo fisiológico, etc.) que ocurra en el momento presente. Se realiza el mayor tiempo posible, en silencio, de manera que el cuerpo o el pensamiento no disipen la concentración.

La meditación, dicho esto, es el acto de *poner atención* en algo, sin distraerse. Es fijar la atención en cualquier cosa que podamos percibir en este justo momento: la respiración, el sonido, nuestros pies, el calor, el dolor, la angustia, la depresión, la luz, el cansancio, el aburrimiento, el miedo, nuestra nariz, etc. Incluso podemos fijar la atención en imágenes mentales fijas (figuras geométricas, conceptos, valores) aunque esto es más avanzado. Lo importante es solo eso: **fijar la atención** en algo, cualquier cosa.

El problema para los no iniciados casi siempre es que *sienten* la necesidad de *hacer algo* con esa atención. No, solo es concentrar la atención, fijarla, nada más. Por ello, la meditación **NO** consiste en reflexionar en algo, en imaginar, en analizar, en juzgar, en buscar la calma, en crear historias, etc. **La meditación es una tarea de percepción y no de pensamiento.** Se puede equiparar a la *contemplación* siempre y cuando el pensamiento no intervenga en juicios estéticos, análisis, categorización, imaginación y demás juegos que hace la mente.

Suena fácil pero, en realidad, es una práctica terriblemente demandante y difícil de realizar. Esto es debido a dos cuestiones que ocurren en nuestra era. La primera es que las personas navegan por el mundo pensando que *su cuerpo y su mente les pertenece: que tienen control sobre de ellas.*

Uno quiere levantar su mano, y simplemente la levanta. Uno quiere pensar en pizza, y la pizza aparece en el cine mental. Sin embargo, es cuestión de enfermarse, de envejecer, de tener un accidente para notar que el cuerpo no necesariamente actúa conforme a nuestra voluntad. De la misma manera, el uso de drogas, las decisiones irresponsables, la depresión nos muestran lo poco que podemos controlar nuestro pensamiento. La meditación permite estar en contacto con la “parte” de nosotros que no es el cuerpo ni es la mente (lo que *somos*); de tal suerte, que podemos comenzar a observar las partes de nosotros que creemos conocer y que tenemos control (las emociones, los pensamientos, las reacciones, los ligamentos de la cadera, el dolor de la espalda baja, etc.). Es por ello que se suele decir que **la meditación es una preparación para la muerte**: nos conecta con lo que somos con independencia del cuerpo y el pensamiento (que es lo que se perderá al momento de morir).

La segunda razón por la que la meditación es difícil es porque nuestro tiempo provoca un estado constante de “déficit de atención”: todo brilla, todo suena, todo es nuevo, todo requiere que lo atendamos, todo tiene que ser visto. Uno puede pensar que, de hecho, *ya sabe meditar* ya que puede poner su atención en una pantalla de cine, de televisión o de teléfono sin pensar ni moverse. El problema es que con las pantallas no podemos concentrar la atención. No vemos el mismo video una y otra vez, sino que cambiamos cada minuto para el siguiente. En las películas o series actuales,

cada vez más se requiere de una edición de cambios rápidos y con constante acción ya que, si no es así, el público se pierde. Mirar la pantalla es exactamente lo contrario a la meditación, es *disipar la atención*. Por ello, **la meditación también se puede ver como un método para “frenar un poco” y notar el mundo.**

Frenar un poco

La meditación es un acto de resistencia. Al meditar, uno se opone a uno de los pilares de la civilización capitalista occidental: la rapidez. El mundo y todos sus integrantes tienen que ir a toda velocidad, con la máxima potencia, con todo el poder hacia algún lado. ¿Hacia dónde? Nadie sabe, pero hay que llegar rápido allí, aunque sea a la destrucción y la muerte. Queremos alcanzar el futuro lo más rápido posible, aunque nadie sepa qué hay allí.

Todo tiene que ser “ahora mismo”, el amor, la comida, el éxito, la felicidad, todo debe ser instantáneo o no sirve. Si vamos a un “restaurante” de comida rápida y nuestra orden de hamburguesa con papas tarda más de diez minutos, comenzamos a ponernos nerviosos. Algunos llegan a reclamarle la tardanza al pobre muchacho que atiende a pesar de que su salario miserable no debería incluir la presión y los insultos. Las aplicaciones de ce-

lular se deben abrir en segundos; las computadoras deben estar listas para usarse un par de minutos después de haberlas encendido o corren el riesgo de ser lanzadas por la ventana. Necesitamos que, al conocer una persona, el sexo llegue antes, mucho antes, que realmente conocer las profundidades de su alma.

Todo debe ser rápido. Todo debe ser placentero. Todo debe de tener una ganancia. Si no vamos a obtener nada, si el proceso no trata sobre el placer, si las cosas no suceden rápido, sentimos que *no vale la pena*. Repetimos constantemente la frase “perder el tiempo” como si, en verdad, alguna vez hubiéramos sido sus dueños.

Aquí justo es donde entra la meditación como una postura terapéutica de carácter filosófico. Ante la velocidad del mundo, perdemos de vista que las cosas realmente importantes **son lentas** y, de hecho, algunas no se mueven en lo absoluto. Los procesos de sanación y recuperación del cuerpo, las emociones o la mente son lentos (cualquiera que haya tenido una resaca lo sabe), el crecer de un árbol o un niño, la creación de arte, las relaciones humanas sólidas, la felicidad, el éxito, el entrenamiento físico, todas son cosas que conllevan su tiempo, que requieren paciencia, quietud y calma.

Meditar es lento, meditar es aburrido, meditar no produce nada. Pero no hay mejor método solo para “ser” que meditar. Y esto puede ser raro para las personas que se acercan a la meditación por primera vez: **la meditación NO te va a dar paz, no te da bienestar interior, no te quita el estrés, o por lo menos no de manera automática o directa.**

Por qué meditar

Como occidentales, requerimos que se nos presenten beneficios al iniciar una práctica o un entrenamiento; que nos muestren “hacks” para lograr las cosas con mayor velocidad; que se nos intente convencer de que algo nos dará placer. Todo esto ha llevado a una serie de equívocos, malas prácticas, y abandono de las personas que no logran entender que, para meditar correctamente, hay que abandonar las preconcepciones existentes sobre la práctica: **al iniciar, hay que pensar que no vamos a ganar nada, ni que nos va a quitar nada (como el estrés o la ansiedad).**

El primer equívoco es pensar que la meditación trae *beneficios* y que estos ocurren de manera instantánea. Cuando se introdujo la meditación a occidente se decía que “reduce el estrés”, “alivia la depresión”, “hace a las personas más productivas”, “alivia el corazón”, “te vuelve espiritual”. Esto resultó en personas que creen que meditar es un *analgésico*, una *aspirina*. Creen que sentarse con los ojos cerrados unos minutos traerá paz y calma instantáneas. No hay error más grande al pensar en la meditación que creer que es una práctica que “alivia”. O, por lo menos, no “alivia de manera instantánea”. **La meditación NO es un analgésico.** Si tienes ansiedad, la meditación es *acerca de* la ansiedad, es *la contemplación de la ansiedad* y no *para* eliminar la ansiedad. **La meditación no es para eliminar el dolor sino sobre la contemplación del dolor.**

Esto les llega a sonar terrible a algunas personas: *yo quiero meditar para que se me quite el dolor o la ansiedad; si concentro mi atención en esas “partes malas” de mí, lo único que haré será “hacerlas más fuertes”*. Eso es totalmente cierto, pero no de la manera que las personas piensan. Aún así, el tener un objetivo en la práctica de la meditación, en realidad, corrompe la práctica. Pensar que meditamos “para algo” lo único que causará es decepción y abandono de la práctica. **La meditación es para “ser” y no para “conseguir”**.

La idea es emular *la naturaleza de un árbol (o una suculenta)* donde solo uno “es”. En todo caso la meditación es sobre **el gozo de la existencia**: el tener el placer de contemplar que existimos, que tenemos un cuerpo, que hay un mundo, que respiramos. Dicen que uno puede saber que se encuentra cómodo con otra persona cuando puedes estar solo en silencio, sin tener que llenar el vacío con conversación trivial que evita la incomodidad. La meditación es justo eso, *estar cómodo en compañía uno mismo* sin tener que rellenar el silencio con otra cosa (las redes sociales, por ejemplo).

Otra creencia, que es producto del “marketing” de occidente, es que la meditación es, en sí, la práctica. Se cree que lo que “vayamos a recibir” será durante la meditación y no antes o después. Tenemos la idea que sentarnos en loto permite que “se instale en nosotros la paz, la tranquilidad, la ligereza” de tal suerte que saldremos de ella renovados como personas más tolerantes, en paz, resilientes, etc.

Esto es importante: **la meditación no es “el resultado”; la meditación es “el entrenamiento”**. **La meditación es un “ejercicio”, un “entrenamiento”**: una preparación para nuestra interacción con el mundo. Sea lo que sea que vaya a ocurrir con la meditación, es más factible que suceda mientras comemos una mandarina en un parque, o manejando un auto, o comprando los víveres, que mientras estamos sentados en silencio.

La meditación es el entrenamiento de poner atención en las actividades de la vida sin que el monólogo interno, el piloto automático o el inconsciente intervengan.

Si alguien va a correr un maratón, puede que parte de su entrenamiento no sea correr sino ir a la bicicleta fija o la caminadora en el gimnasio. Sería un absurdo pensar que ese corredor cruzará la línea de meta cabalgando sobre la bicicleta fija o arrastrando la máquina caminadora. Pero nadie pondría en duda que la bicicleta fija es parte de su entrenamiento: hace su corazón más potente, aumenta la resistencia de su cuerpo, desarrolla la fuerza de sus piernas.

La meditación es *la bicicleta fija del maratón de la vida diaria*. Consiste en un entrenamiento que permite el **estar presente** cuando lavamos los platos, cuando hacemos caca, cuando redactamos un informe, cuando atendemos en ventanilla, cuando viajamos en el transporte. Al realizar estas actividades, nos distraemos, nos centramos en nuestro monólogo interno,

hacemos las cosas sin pensar y de forma automática. ¿Cuántos accidentes o malas decisiones no hemos tenido por estar en “piloto automático”, sin atención a lo que tenemos enfrente? **La meditación es evitar el piloto automático:** es hacer las cosas siempre conscientes de que las estamos haciendo, por muy trivial o pedestre que sea la actividad.

Por otra parte, la meditación no necesariamente es placentera. Algunos piensan que meditar es entrar en el estado mental que uno tendría en la mitad de un hermoso bosque o al contemplar el mar al atardecer. La meditación es entonces un momento de paz, de relajación, de calma absoluta. Todo está en paz y en armonía: somos uno con el universo. Pensamos que en cualquier momento un halo de luz rodeará nuestra cabeza y alcanzaremos la iluminación en ese lugar fresco, mágico y tranquilo. Sin embargo, no es así.

Algo que se descubre muy rápido al comenzar la práctica es que **la meditación es insufriblemente aburrida**. La meditación nos puede mostrar que, en realidad, somos personas insoportables. no podemos ni siquiera estar con nosotros mismos unos minutos.

La meditación puede sacar a nuestros “demonios internos” y traernos escenas de vergüenza, culpa o traición que no queríamos desenterrar. La meditación hace que uno contemple el dolor y el sufrimiento e, incluso, la comezón en la piel. La meditación trae a flote nuestras compulsiones con lo cual la necesidad de revisar las redes sociales, de encender las pantallas, de salir a caminar se hace aún mayor.

La práctica de la meditación no es sobre la calma interna. O, en todo caso, **trata sobre la calma interna ante el caos externo**. Si la meditación en verdad “nos hace uno con el universo”, tendríamos que aceptar que el mundo no es el lugar más tranquilo que existe, pero es EL universo. En el mundo hay explosiones, olor a pedo, hambre, depredadores, pornografía, terremotos, la ira de dios, los impuestos, pedofilia, crisis de alimentos, los discursos de Trump, neoliberalismo, mosquitos, y más. Si en verdad fuéramos uno con el mundo, nada de eso nos afectaría porque encontraríamos en ello a nosotros mismos.

Meditar no es necesariamente el tener que estar en silencio o en calma: no se busca la sensación de paz que tenemos ante el mar o el bosque. Todo lo contrario. La idea de meditar es poder conservar el estado de “ser” aunque estemos en la mitad del tráfico, en el transporte público, en una manifestación, en un bombardeo. **Meditar es mantener el estado de “soy un árbol”** aunque afuera los vecinos griten, pase el camión de la basura y escuchemos con fuerza al vendedor de camotes o tamales. La práctica de meditar es “adoptar” ese caos, contemplarlo, poner atención en él. No tiene caso estar en “estado meditativo” o de “solo ser” si solo se consigue en el atardecer en la playa: **meditar es el entrenamiento de estar consciente, atento y calmado aunque el mundo se esté cayendo a pedazos alrededor.**

Magia y meditación

Sé lo que piensas, comenzaste a leer esperando un par de tips o “hacks” para meditar y todo terminó siendo un caos de el mundo, el capitalismo, los árboles, el camión de la basura, la guerra, la conciencia, los analgésicos y más. Antes de continuar y entrar a la práctica, creo que es bueno hacer un recuento para entender qué rayos es la meditación en sí.

- La meditación es concentrar la atención en algo.
- Ese “algo” puede ser la respiración, el sonido, la luz, nuestros pies, etc.
- Ese “algo” también puede ser el dolor, la angustia, el ruido, el malestar, etc.
- La meditación no es juzgar ni analizar, por eso nos podemos concentrar en “cosas buenas” o en “cosas malas”.
- La meditación se opone a la rapidez impuesta sobre el mundo.
- La meditación es aburrida (pero “aburrido” no es malo).
- La meditación implica una separación entre “nosotros” y, por otro lado, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos.
- La meditación, entonces, es el acto de “solo ser” o “solo estar siendo”.

- La meditación se puede ver como una preparación para la muerte, donde “solo somos”.
- La meditación es sobre gozar el solo ser (sin la preocupación de entregar el informe semanal o de terminar la tesis).
- La meditación es simular ser una planta o un árbol.
- La meditación no es un “analgésico” ni un “antiansiolítico”.
- Es decir, la meditación no quita el malestar. De hecho, lo amplifica.
- La paz, la calma interior, la felicidad no se encontrarán en el momento de la meditación.
- La meditación es practicar para encontrar la calma, la paz y la felicidad en todo lo que hacemos cada día (lavar ropa, hacer caca, ir a la tienda).
- La meditación puede ser para contemplar nuestras cuestiones internas que no queremos contemplar.
- La meditación es un entrenamiento (para la vida diaria).
- Es un entrenamiento para “poner atención siempre” (y no estar en “piloto automático”).
- “Poner atención siempre” se le llama “estar en el momento presente”.

- La meditación es un entrenamiento para poner atención en todas y cada una de las actividades de nuestra vida, por muy triviales que sean.
- Los entrenamientos son dolorosos y pesados, pero son satisfactorios.

Puedes aceptar alguna o ninguna de estas proposiciones. Yo creo que son necesarias para entender realmente de qué se trata todo esto (y quitarle un poco de carga de significado). Tal vez para ti la meditación si consista en obtener paz interior al escuchar las olas del mar y musica de Enya. Tal vez para ti no es un entrenamiento sino la práctica te da beneficios automáticos de tal suerte que siempre “sales flotando” del zafu de meditación. Toma de esto lo que necesites únicamente: la verdadera práctica es un acto de creación individual.

Hasta ahora, he mostrado un acercamiento a la meditación más de tipo budista (mezclando algunas cosas del budismo zen y del mindfulness). La cuestión está en la relación entre la meditación y la magia ceremonial: ¿qué tienen que ver una cosa con la otra?

Una de las cuestiones centrales es acerca del concepto de “magia” (y esta es la razón que menos les importa a los recién iniciados en el arte). Como indiqué en capítulos anteriores, el asunto de la magia (o magiak o “magick”) es menos sobre los “poderes sobrenaturales” y más sobre cuestiones de introspección, autodescubrimiento y autocontrol. Es decir, la magia es menos sobre “la capacidad de arrojar fuego con las manos” y más sobre entender qué es lo que nos impide tener un buen trabajo, o conocer el mundo en el que vivimos, o aceptar nuestras debilidades.

En este sentido, la meditación nos ayuda porque permite comenzar a trabajar en la “disolución de los opuestos”. Es una forma muy sencilla y muy poderosa para involucrarnos en el mecanismo alquímico del “solve et coagula” (que está tatuado en los brazos de Baphomet). Como he dicho, una de las cosas que permite la meditación es el gozo de “solo ser” con lo cual se busca la disolución del ego (en términos ocultistas, no en términos psicológicos).

Es decir, la meditación, al permitirnos “solo ser” permite a la persona practicante de magia breves instantes donde todas las etiquetas, todas las identidades, toda la historia personal es irrelevante. Esto tal vez no sea importante para el iniciado, pero en el Camino, lo es, ya que esto es justo lo que permite el “Cruce del Abismo” (es decir, el paso por la séfira de Daath) lo cual implica la unión del “uno con el todo”. o, mejor dicho, el notar que no existe separación sino que todo es “uno”. Esto, para el principiante, puede sonar confuso y extraño. En términos simples la idea es que la meditación es también un entrenamiento para poder entrar en “contacto real con lo divino” al notar que nuestra consciencia es una parte (no individual) de una consciencia mayor que es compartida entre todos.

Al iniciado puede que le sea más interesante la cuestión de que la meditación no solo sirve como entrenamiento para la teurgia, sino también para la taumaturgia. En términos simples, permite que cosas como la creación de talismanes y amuletos, los sortilegios, las invocaciones, la carga de objetos, la adivinación, los destierros, la carga de sigilos, los encantamientos y más se realicen de manera óptima. Es decir, la meditación también es un entrenamiento para lo que popularmente se conoce como “magia” o

“brujería”. La razón de esto es simple. Existe un axioma en la magia que dicta que **en donde está tu atención, hacia allí se dirige la energía**. El término “energía” es confuso, también cargado de significado, mal definido y desafortunado, pero ya hablaré de ello en un par de capítulos más adelante. Por ahora, podemos pensarlo como una “fuerza vital, no perceptible, que está involucrada en la causalidad de las cosas”. Es el *ki* o *chi* que se usa en el Tai Chi o el Reiki; es la *kundalini* o el *shakti* del yoga; es la emanación que corre por las Séfiras en la cábala.

La idea básica de la magia (no solo de la alta magia o de la magia ceremonial, sino en prácticamente en todas las corrientes y escuelas como la Wicca, la Magia del Caos, la Thelema, el hoodoo, etc.) es que es posible “mover” esta “energía” de un punto al otro. Este movimiento se da por varias tecnologías o herramientas como la danza, el ejercicio, el sexo, el orgasmo, el canto, la oración religiosa, la respiración, el combate, etc. La idea que subyace es que la concentración de “energía” en un punto donde no estaba antes, de cierta manera, cambia “la sintaxis” del “estado de las cosas”. Si asumimos que la energía (sea lo que sea eso) interviene en la causalidad, el cambio de estado o de lugar de esa energía sería *la causa* para que algo ocurra. En palabras simples, **la capacidad de mover energía permite que “las cosas sucedan”**.

Esto es de importancia para el iniciado que aún se encuentra muy ligado a la esfera de Malkuth (es decir, a lo material) donde su propósito para hacer magia es “*obtener cosas*”: dinero, sexo, protección, etc. Para que esto sea posible, requiere de la habilidad de poder mantener su atención concentrada en un punto y en un solo punto, de tal suerte que nada lo interrumpa. Y la forma de entrenar esa capacidad de concentración de la atención, se da por **la meditación**.

Tal vez sea más claro esto con un ejemplo: la carga de sigilos. Un sigilo (también lo veré a detalle más adelante) es básicamente un dibujo abstracto con un significado bien delimitado. En últimas fechas (en buena parte por influencia de Damien Echols, quien abrevia de Austin Osman Spare) un sigilo consiste en traducir las letras de un mensaje en una serie de trazos que da como resultado un dibujo geométrico abstracto. Se usa un mapa de letras (por ejemplo “el creador de sigilos Rosa Cruz”) y se hacen líneas rectas “caminando” de una letra a otra del mensaje hasta que el sigilo queda trazado. Otra opción es tomar las letras (de hecho, solo las consonantes) del mensaje y, de manera creativa, “hacer un dibujo” o un símbolo con las letras de manera que una O es la cabeza, la U son los cuernos, una N es la cola, etc.

Dado que es una técnica muy sencilla de hacer (existen miles de tutoriales para trazar un sigilo) se ha extendido mucho como “primer paso” para los principiantes en magia. Una vez que el signo ha sido trazado, se carga. Muchos manuales indican que su carga se puede hacer con meditación, con rezos, con invocaciones o con orgasmos. Esta última es la técnica fa-

vorita para las personas de esta generación. Aquí surge un problema que no le revelan a los principiantes: debes ser capaz de canalizar la energía del orgasmo **hacia** el sigilo. Esto resulta en muchos principiantes que se masturban mirando su sigilo o que tienen sexo mientras piensan en él nada más. Evidentemente, esto resulta en fallos y frustración.

Una sólida práctica de meditación permite, de hecho, “sentir” cómo es que corre la energía durante el orgasmo. La razón es que uno “está atento”, “tiene atención”, ante las sutiles etapas del orgasmo. Personalmente, yo prefiero dejar la carga de sigilos fuera de la cama: prefiero tener atención en mi pareja. Los principiantes, durante el orgasmo, cambian demasiado de estado mental y de concentración como para poder dirigir “la energía” al sigilo. De hecho, admito que he tenido mejores resultados en cargas de sigilo por medio de la meditación o de la invocación que por el orgasmo (el cual es para ser disfrutado, no para “usarlo para algo”).

Esto no solo se aplica en la carga de sigilos. La concentración de la atención debe estar siempre fija, inamovible, en cualquier ritual. Es imposible la invocación de la divinidad, la convocación de un ángel o el dominio de una entidad goética si en nuestra mente están las facturas por pagar, el calor que hace, lo que vamos a comer después, lo que vamos a hacer con lo que obtengamos del ritual, la tristeza de la pérdida de un ser querido, etc. De hecho, en la magia salomónica, el no tener concentración de la atención puede resultar terriblemente peligroso.

Esas son las razones fundamentales del por qué se anima a los estudiantes a comenzar una práctica disciplinada y rigurosa de meditación diaria. Tanto para la teurgia (la unicón con lo divino y la disolución de los opuestos) como para la taumaturgia (la creación de sigilos o los rituales) se vuelve vital el poder poner la atención en “algo” sin que el cuerpo, el pensamiento o el mundo interfieran.

Cómo meditar

Existen muchas, muchas formas de meditación. Muchos estilos. Proceden de orígenes tan dispares como el budismo o la cábala, la psicología o el catolicismo, el zen o el yoga. En algunos solo se observa la respiración; en otros se intenta mantener una imagen en la mente lo más que se pueda; otros estilos repiten alguna palabra o frase durante toda la práctica; algunos se hacen sentado en una silla, otros en flor de loto, otros se hacen caminando o corriendo; otros estilos requieren posiciones demandantes para el cuerpo como estar de cabeza o que los músculos estén tensos; otros estilos necesitan la deprivación total de los sentidos; algunos estilos están inscritos en una práctica religiosa mientras que otros solo son sobre el control de la mente.

Sin embargo, todos estos tienen puntos en común. Se pueden enumerar algunos, pero no se deben cumplir con cabalidad en todos los estilos.

- Una postura que permita estar largo rato en el mismo estado físico (ya sea en movimiento o no) y que mantenga la espalda lo más recta posible.
- Evitar enfrascarse en el discurso interno o narrativas. Es decir, no se trata de “no pensar” sino de “reconocer cuando uno está pensando y dejar de hacerlo lo más que se pueda”.
- Atención constante, concentración o contemplación en una “cosa” específica (sonido, imagen, respiración, mantra, dolor físico, postura, parte del cuerpo, etc) de tal manera que la atención nunca salga de esa “cosa” (y, por lo tanto, que no se vaya hacia el pensamiento).

Meditar, por lo tanto, es algo simple. **Pero “simple” no significa “fácil”**. Meditar es estar “centrado en algo” sin que nosotras mismas intentemos distraernos de no hacer lo que estamos haciendo.

Dentro de nosotros existen dos lobos: uno somos nosotros mismos que queremos contemplar nuestra respiración, durante tres horas, a toda costa sin que importe lo aburrido o lo ocioso que sea; el otro lobo somos nosotros mismos pero como un niño insoportable de ocho años que quiere y exige atención todo el tiempo y es capaz de llorar, romper cosas, jalar nuestra cabeza para que lo veamos, aventarnos sus juguetes a la cara con tal de obtener nuestra atención.

Para meditar, una buena primera práctica es sentarse con la espalda derecha. Sin estímulos que nosotros hayamos provocado: nada de música, celular en silencio, televisión apagada. No es necesario comenzar en postura de padmasana (“flor de loto”). De hecho, recomiendo que, al comenzar, no se intente para nada (ya que requiere muchas cosas, como la apertura de la cadera). Es mejor ser humilde y comenzar en una silla común (nada de “sillas gamer” o sillones).

Lo mejor es sentarse en la orilla de la silla (no tan a la orilla que la silla pueda perder el equilibrio). La espalda recta, las palmas de las manos en los muslos.

Se puede usar un cronómetro con alarma. Esto ayuda a que nos obliguemos, al inicio, a alcanzar un tiempo determinado (es decir, como en un “entrenamiento” de correr). Hay que alejar el cronómetro para resistir la tentación de verlo y cerrar los ojos.

Después de ello, solo hay que “ser”, como un cactus en una maceta abandonada. Hay que buscar algo hacia donde nuestra atención pueda ir. Recomendando, al iniciar, comenzar con una parte del cuerpo: los pies son perfectos para ello. Cuenta tus dedos, concéntrate en sentir la sensación de cada dedo, revisar la temperatura, humedad y sensación de tus pies (o cualquier parte del cuerpo que hayas elegido) sin que tu atención vaya a nada más. Lo único que existen son tus pies y no hay nada más.

Tu mente, al aburrirse, intentará sacarte de esa tarea: ¿cuánto tiempo ha pasado?, ¿cuánto falta?, ¿tengo hambre?, ¿por qué hago esto?, ¿cómo voy a redactar el informe que tengo que entregar?, ¿mi exnovia me recordará?, ¿qué hubiera contestado cuando me insultaron a los 16 años?, ¿estoy haciéndolo bien?, ¿qué es meditar? En cuanto eso suceda, hay que reconocer que estamos perdiendo el rumbo. Sin regañarnos, sin ser duros con nosotros (esto no es un juego con reglas), hay que tener el pensamiento de segundo orden “estoy pensando” o “pienso que estoy pensando” y soltarlo, dejarlo ir. Una vez que se ha dejado ir hay que regresar a la tarea aburrida, difícil y extenuante de poner atención a algo que siempre existe y siempre está con nosotros (como nuestros pies, en este ejemplo).

Es un entrenamiento, es como hacer una plancha: entre más mantengas ese estado, más fuerte te volverás.

Personalmente, algo que se me hace difícil es la vigilancia de la respiración, pero es la técnica más extendida. Muchas de las formas de meditación actuales buscan la **atención plena** al proceso de respiración. Estas técnicas proveen de ayuda a los estudiantes como mantener un *conteo de las respiraciones* o un *conteo de inhalaciones y exhalaciones*. Es decir, todo consiste en contar las veces que respiramos sin que nuestro pensamiento nos impida seguir contando o sin que lo hagamos de manera automática sino en plena contemplación.

La enseñanza de la atención plena a la respiración tiene una larga tradición y es, posiblemente, uno de los caminos más certeros y más breves para entrar en un estado meditativo “como se debe”. Sin embargo, admito que es el más difícil y el más demandante de todos los estilos que hay.

Mi propuesta es que no inicies con la “vigilancia de la respiración” sino con un ejercicio más simple (pero menos ortodoxo): “Escuchar con atención plena”. Consiste en sentarse y escuchar. Nada más simple que eso. Solo escuchar todo lo que se pueda escuchar (incluso aunque tengamos hipoacusia o tinitus). Todo de lo que se trata es de “registrar” todos los sonidos que haya en el entorno. No importa que sonido sea, lo agradable o desagradable que sea, pero hay que escucharlo, saber que existe.

Meditar al escuchar implica **no hacer narrativas** y **tampoco hay que hacer imágenes visuales (es decir, imaginar)**. Si a la distancia hemos escuchado el ladrido de un perro, no hay que intentar adivinar que perro es, si solo es uno, dónde está, el por qué ladra. Lo único que registramos es que hay un ladrido, pero no hacemos una historia con ello. Si el ladrido acaba, lo dejamos ir, sin que estemos a la expectativa de que vuelva a ocurrir o continuar con el pensamiento sobre el perro.

El “meditar escuchando” es más sencillo para un principiante porque elimina varios de los presupuestos con los que uno suele entrar a la meditación. En primera muestra que no se requiere paz absoluta o contacto con “la naturaleza” sino que uno puede meditar con el sonido del tráfico de la avenida cercana. También muestra que se trabaja “con lo que hay” y no con lo que “queremos que sea”. Muestra cómo es que lo que queremos es escuchar, pero la interpretación, el pensamiento y la imaginación deben dejarse de lado. Solo escuchamos; en el momento que imaginamos, interpretamos o pensamos, debemos de regresar hacia lo que hacíamos. Solo escuchar.

Muestra también que la meditación no es sobre la “iluminación instantánea” ni “la paz instantánea” sino que meditar trata sobre estar en el aquí y en el ahora. Los sonidos que se registran están fuera de nuestro control pero ocurren en este momento, en este espacio, en este contexto. No podemos controlar que un celular suene, que alguien tosa, que el camión de la basura pase, que un vecino loco comience a sonar su claxon; aceptamos el momento como es, como está siendo, y como estamos siendo nosotros en este momento y este contexto. Es un momento caótico, ruidoso, molesto, pero irrepetible y estamos justo en ello.

La “meditación escuchando” me parece la forma ideal para que alguien que quiere autoiniciarse en esta práctica comience sin imponer sus expectativas y prejuicios. La meditación no es sobre la iluminación sino sobre el aquí y el ahora: el estar totalmente presente en este momento. En este sentido, se parece mucho a la idea de “paisaje sonoro” de Murray Schafer. Él está muy centrado en la educación sonora, en el “aprender a escuchar este momento”.

Schafer indica que vivimos en un mundo sonoro, pero no somos conscientes de su sonoridad. Es una muestra de que no tenemos atención consciente, no estamos en el aquí y el ahora. Vivimos en el automático. Los sonidos surgen y cesan todo el tiempo y no tenemos un registro de todos los sonidos del mundo ni lo tendremos. No hemos notado el sonido del refrigerador y solo nos hacemos conscientes de él cuando ha cesado (y hay que comprar uno nuevo).

La “meditación escuchando”, entonces, nos muestra que la meditación general no es una práctica de “elevación”. Al meditar no es sobre “la elevación del espíritu”, ni es sobre “la iluminación”, ni es sobre “conectar con lo divino”, ni “conectar con la diosa” ni ningún presupuesto new age o pretencioso. Meditar es una practica mundana, sobre la situación actual y “lo que hay”. Es aceptar que aquí estamos, que este es nuestro contexto, que estamos existiendo, que este es el momento. Eso es estar aquí y ahora; y si en el aquí y el ahora no hay el sonido de los pajaritos o de las olas del mar, sino el sonido del carrito de los camotes y el claxon de nuestro vecino neurótico, eso es lo que aceptamos como lo que hay. Lo que hay es lo que hay sin pretender que no es así. Por ello, la meditación se puede hacer en el metro, en la sala de urgencias, en el tráfico, en el Mcdonalds, en la playa, en un retiro, en una manifestación. “En todo lugar y en todo momento” dice Yongey Mingyur Rimponche.

Presentaré un par de ejercicios para “meditar escuchando”. No hay que preocuparse por los problemas de audición o el contexto (aunque las personas que hayan perdido el oído, tal vez tengan que comenzar con otro estilo, como el de “tener consciencia del cuerpo”). El primer ejercicio lo tomé directamente de mi práctica en el Centro Budista. Los otros dos ejercicios son versiones de los presentados en el manual “Hacia una educación sonora” de R. Murray Schafer que, aunque no lo parezca, puede tomarse todo como un manual de ejercicios de meditación.

Ejercicio 1

El momento de la meditación necesita que no te quedes dormido o no te distraigas con facilidad. Te sorprendería lo fácil que es quedarse dormido o las ansias que surgen de hacer algo diferente. Por ello, intenta no habías comido un par de horas antes de iniciar. Antes de hacerlo, tampoco tomes café, fumes tabaco o mariguana, ni ingieras otras drogas. También debe ser un momento en que no es necesario salir o hacer algo inmediatamente después. Lo ideal es en la mañana, al despertar, en ayuno. Para comenzar, hazlo en tus días libres en donde no tengas que salir corriendo hacia el trabajo.

Lleva contigo un cronómetro con alarma. Si es el cronómetro del celular, pon tu teléfono en “modo avión”. Ajústalo para que suene después de tres minutos con una alarma agradable sin que te vaya a sobresaltar. Comienza con tres minutos o cinco, si crees que puedas soportar eso al inicio. Conforme pasen los días, intenta aumentar el tiempo cada semana.

Siéntate en una silla dura sin acojinar. Lo mejor es que sea de madera o metal. Las sillas de escritorio, de oficina o “de gamer” no son ideales porque son tan cómodas que podrías quedarte dormida. Además, al tener ruedas o girar se mueven demasiado. Siéntate alejado del respaldo de la silla, como si quisieras quedarte en la orilla: la forma de saber que estás en el lugar correcto es que no haya posibilidad de que te caigas y que tus pies alcancen el piso. Si te recargas, sacarás la panza y tu espalda no estará derecha. Las plantas de los pies deben estar completamente en el piso, incluso el talón. Si es posible, no uses zapatos ni calcetines.

Activa tu cronómetro. Revisa que tu espalda esté derecha. Baja un poco tu mentón y cierra tus ojos. Las manos apóyalas en tus muslos y relaja las piernas.

En los siguientes minutos, solo escucharás. Escucha qué sonidos lleguen a tu habitación. No intentes identificarlos, no hayas ninguna historia con ellos, no imagines nada con ellos. Solo regístralos. “Hay sonido en el mundo”.

En algún momento, tu mente se aburrirá y comenzarás a pensar cosas, a recordar cosas o a imaginar cosas. Date cuenta de ello. sin regañarte, sin juzgar, deja de hacerlo y regresa a tu tarea de escuchar. No pienses si lo haces mal o bien: con el simple hecho de intentarlo ya estás bien. Escucha, solo escucha, sin pensar ni imaginar. Pon atención a los sonidos.

Cuando el cronómetro suene, es hora de terminar. Abre tus ojos con calma, apaga la alarma del cronómetro. Pon tus manos juntas a la altura de tu corazón y haz una pequeña reverencia. Puede ser una reverencia hacia ti, por haber soportado. Puede ser un agradecimiento por la práctica. Puede ser en agradecimiento por existir. O solo una reverencia sin significado.

Continúa tu día. Cuando hagas alguna tarea, concéntrate en los sonidos que hay, sin pensar, y luego regresa tu atención a lo que estás haciendo.

Ejercicio 2

Repite el ejercicio anterior. En el momento de la escucha, pon etiquetas a cada sonido.

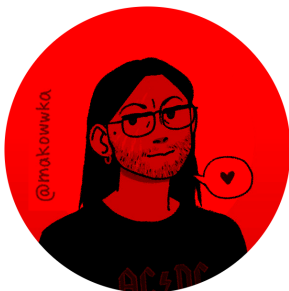
Identifica si un sonido es “humano”, “de la naturaleza” o “tecnológico”. No hayas historias ni imagines al etiquetar los sonidos, solo regístralos y etiquétalos.

Ejercicio 3

Realiza el ejercicio 1 de nuevo. En el momento de la escucha, etiqueta los sonidos como “agradable”, “desagradable” o “ni agradable ni desagradable”. Tomate un momento para sentir: no etiquetes los sonidos por lo que “crees” que deben ser, sino por lo que te hacen sentir.

Descubrirás que sonidos que tu consideras “desagradables” no lo son tanto o no los sientes así; lo mismo pasará con los “agradables”. Combina el sentir y el escuchar, pero sin pensamiento o imaginación.

Sé feliz, mientras “solo eres”.



DANIEL M. OLIVERA

(Ciudad de México, 1983) – Lingüista y escritor mexicano.

Estudió la licenciatura en LENGUA Y LITERATURA HISPÁNICA en la UNAM y la licenciatura en LINGÜÍSTICA en la UAM. Es maestro en FILOSOFÍA DE LA CIENCIA, en el campo de *ciencias cognitivas* en el IIF, UNAM.

Desde 2002 ha sido profesor de creación literaria –en el área de narrativa– en la UNAM además de otras universidades (UACM Cuauhtémoc, UAM-I, IPN Zacatenco) y muchos centros culturales y contraculturales.

Es escritor dedicado principalmente tres cosas: los subgéneros “alternativos” –literatura fantástica, terror y ciencia ficción– y a las prácticas de escritura digital –bots literarios y literatura hipertextual– y la creación de lenguas artificiales –conlangs–. Ha publicado en varias revistas y periódicos mexicanos como *La Jornada*, *Álamo Nocturno*, *Penumbria*, *Rolling Stones* y más.

Es autor de dos libros. Uno de narrativa: **El pueblo negro y otros relatos de lo grotesco** –editado por la UNAM, ganador en la categoría “cuento” en el concurso “Punto de Partida 2019”–, y un juego de rol: **Islas humanas** -publicado por el Centro de Cultura Digital-. También es autor de la novela visual (es decir, un videojuego) **KeroKero Sensei** –publicado por el Centro de Cultura Digital-. Ha desarrollado varios bots literarios de literatura automática para Twitter entre los que destacan "Largo aliento", "Crónicas de Kad-Veth" y "Plots de ciencia ficción". Es posible seguirlo en Twitter con el nick @lenguajeprivado