

qué, meditación (primera parte)

La meditación es un producto en alza en nuestros mercados: cada poco, nos llegan noticias de los comprobados beneficios de su práctica con títulos como [“La atención plena o mindfulness llega a las universidades españolas”](#) o [“Terapia zen contra el frenesí de Google”](#), se prodigan los estudios clínicos y se nombra al monje budista Matthieu Ricard como “el hombre más feliz del mundo”, invitado a dar conferencias en el [Instituto Coca Cola para la felicidad](#). [Biografía del silencio](#) es el best seller de una editorial de prestigio como Siruela (“¡25.000 ejemplares vendidos!”) y [muchos artistas consagrados](#) vuelven a reivindicarlo. Cada inicio de curso, abundan los carteles en barrios y ciudades proponiendo su práctica. Pero, ¿de *qué* se trata?

De ahí el título del artículo: tras el *qué*, la interrupción a algo indefinido que habrá que determinar. Esa interrupción la podemos llenar con ‘*qué es la meditación*’, pero sin ignorar cuestiones como *por qué, qué promete o a qué viene* su divulgación actual.

1. La meditación como estado o condición natural

El “estado meditativo” no es algo en absoluto extraordinario. Todos usamos la palabra meditar para referirnos a una reflexión más profunda, algo que requiere un tiempo de maduración antes de pasar a la acción o después de la misma. Nuestra capacidad para ella varía de unos a otros, de un momento a otro, pero no podríamos desempeñar ninguna tarea que implique cierta concentración, planificación o investigación sin dicha cualidad meditativa. Cualquier acción creativa se sustenta en la misma. ¿De qué hablamos en estos casos? De un estado que se produce en determinadas circunstancias. En ellas, debe haber cierta “calma sensitiva”, el cuerpo no debe molestar demasiado, incluso puede estar ausente de la conciencia. Es complicado cuando duele o somos presa de excesiva agitación a partir de estímulos físicos. El cuerpo, en esas condiciones, está “unificado” porque está relajado o porque la actividad física en la que estamos permite dicha unificación. En este último caso, la clave está en una pauta rítmica ajustada: caminando, nadando o trabajando físicamente conseguir dicha sensación placentera no es extraordinario.

En cuanto a nuestras emociones, podríamos decir algo parecido: o no hay nada destacable por cierto sosiego, o una emoción o sentimiento es suficientemente intenso que focaliza nuestra atención e inunda el conjunto de la vivencia. Y lo mismo en la mente: no hay excesiva agitación, los pensamientos pueden ordenarse o “descansar”, las pausas y cierta cualidad contemplativa se producen...

Hasta la industrialización, cualquier trabajo estaba asociado a un ritmo que permitía ese trance meditativo tan humano: desde la caza y la recolección a las actividades agrícolas y artesanales (aquí una de las razones por las que el campesino enferma en la fábrica o la ciudad, o idealizamos “la vuelta al campo”, sin pararnos a pensar que nuestros antecesores, que de verdad lo conocían, no lo tienen tan idealizado). Una de las razones por las que la

actividad física “deportiva” encuentra tantos adeptos proviene de esta necesidad de unificación desde el cuerpo para que la mente y la tensión emocional puedan relajarse. En cuanto a la creación, todos nosotros nos dotamos de unas condiciones –unos ritos o mecanismos más o menos sofisticados– cuando queremos que lo que hacemos vaya más allá de la pura acción mecánica: lo mismo para preparar la comida que para idear un proyecto.

2. La meditación como técnica

Sin embargo, nos referimos a otra cosa cuando hablamos de “la práctica de la meditación”. Las imágenes a las que se asocia nos trasladan a la iconografía oriental (budas, santones...) o al arrobamiento beatífico de alguien sentado en loto. Los practicantes se sientan, cierran los ojos y permanecen inmóviles en sus ejercicios. Es a dichos ejercicios o a sus consecuencias a los que se refieren los estudios que comentamos al principio, y no a eso al alcance de cualquiera de forma natural (no te venden agua al borde del río... ¿o sí?). Ellos hablan de una técnica capaz de otorgarte cierta capacidad, de llevarte a cierto estado. Y esto merece algunas consideraciones.

La primera se refiere a la propia idea de técnica y su hegemonía en nuestra época. Una técnica es una herramienta, un recurso que te permite o facilita determinado logro. Eso y nada más. Por eso, cuando alguna actividad cognitiva, filosófica, moral, social o científica puede ser reducida a “técnica” está en disposición de ser puesta en circulación por las venas del mercado capitalista que capilariza nuestra sociedad. Tú accedes a esa técnica neutra y la utilizas para lo que consideres oportuno; por eso la técnica es un bien, una mercancía más bien, que puede ser adquirida, vendida o comprada. Sin embargo, este no es un pensamiento “objetivo” algo inocente o neutro. Pensar que podemos adquirir cualquier bien reduciéndolo a técnica sería una aberración para nuestros antepasados, y lo es para cualquiera que no esté atrapado por esa ideología.

Este hecho obedece a un bandazo que hemos dado en nuestra civilización. De considerar la vida, la historia o cualquier acontecimiento como parte de un destino sobre el que apenas podíamos intervenir, hemos pasado al tiempo en que nos imaginamos capaces de diseñarlo a nuestra medida. Para mis padres, el yo existía, pero las posibilidades de intervenir sobre él eran muy limitadas (uno obedecía a lo que venía dado por la familia, el sexo, la religión, la categoría social, etc.). Hoy, el yo está en el centro de nuestra conciencia y todo nos alienta a pensar en que lo que le ocurre está en nuestras propias manos (que la realidad nos muestre lo contrario, no desalienta a los apóstoles de esta ideología que tiene mucho de reactiva contra los horrores de las formas antiguas de considerar el destino, y mucho de interesada divinización del mercado). La tecnificación de todo recurso es una condición de este cambio, así que algo triunfará si es capaz de ser ofrecido como técnica. Si la

meditación triunfa frente a los prejuicios filosóficos, religiosos o culturales, es que ha conseguido dar ese paso.

En el caso de la meditación budista, el hecho de que una de sus ramas, el budismo zen (minoritaria, incluso en Japón), haya tenido tal éxito y prestigio en Occidente obedece en buena medida a esta “tecnificación”. Contra la tradición budista en la que los ejercicios para el desarrollo de la atención eran sólo una parte de los preceptos (el “óctuple sendero” de budismo primitivo) a los que solo algunos practicantes eran invitados a practicar de forma intensiva, esta práctica se desgajó y tomó una relevancia casi excluyente. De ahí a la afirmación del principal difusor del budismo zen en Occidente, D. T. Suzuki, de que el budismo zen puede combinarse con cualquier filosofía o con cualquier política, desde el anarquismo hasta el fascismo, hay un breve y coherente camino¹.

Si reconocemos las diversas técnicas de meditación como tales, esto nos conducirá a diferenciar unas de otras y, a continuación, a plantearnos el *para qué* de su utilidad, así como el sujeto (*quién*) que las pretende aplicar.

3. La confusión de “objetivos” y “condiciones”

Los propagandistas de la meditación hablan constantemente de sus beneficios o de sus objetivos –la calma mental, el silencio, el control emocional y del estrés, el aumento de la concentración, de la ecuanimidad, etc.– hasta el punto en que la mayoría de los que se acercan a su práctica lo hacen en busca de tales beneficios. Sin embargo, no es esto lo que espera a cualquiera que se acerque a una práctica de cierta intensidad. Lo que le espera es, más bien, la enorme dificultad de centrar la atención “en el vacío”, con un apoyo tan evanescente como la respiración o las sensaciones corporales –por no hablar de centrarse en el propio flujo mental–, y la frustración consiguiente que esta dificultad acarrea. La reducción de estas propuestas a sesiones de inducción a la relajación o a la visualización de determinados objetos que procuran calma alienta la confusión a que me refiero. Aunque “cualquier cosa en pequeñas dosis” resulte inofensiva, como dice la sabiduría popular.

Simplemente, estamos ante la interesada confusión entre *las condiciones* para el acceso a un entrenamiento (relajación, concentración, centramiento, etc.) y *los objetivos* del mismo. Necesito de unos ingredientes y un combustible para cocinar, pero nadie confundiría esos medios (el calor, la sartén o el arroz) con el objetivo de preparar un nutriente que me alimente eficazmente. Es solo *el interés* en esta confusión (las gratificaciones que para unos y otros conlleva) lo que hace que los vendedores y los consumidores la acepten hasta convertirla en discurso dominante.

¹ La transformación del budismo en religión y su adaptación a las diversas culturas en los distintos países donde se asentó, hasta convertirse en Religión de Estado es un tema que requiere un tratamiento particular para cada caso. Con todo, es sintomático el interés de cada secta o escuela budista en presentar su interpretación actual como “El Budismo”. En esto, no se distinguen del resto de sectarismos.

(segunda parte: *quién* medita o la cuestión del sujeto)