

quién, meditación (yo, ego, identidad)

Segunda parte

Si afirmamos que nuestra civilización se caracteriza actualmente por una exacerbación de lo yóico, es inevitable considerar el *quién* de la meditación, preguntarse por el sujeto que se plantea el uso de una técnica para lograr determinados fines. Deteniéndonos en esta circunstancia que nos configura, en este énfasis en el sujeto, ¿qué significa para nosotros decir *yo*?

La *normalidad* en la que todo gravita en esta afirmación del yo, encubre y tiende a ocultarnos su naturaleza radical, su enorme extrañeza. Sería extraño e incómodo tal énfasis para la mayoría de nuestros antepasados, y es algo con lo que chocan los visitantes de culturas ajenas (de Oriente, de África o de Suramérica) que, no sin razón, nos consideran egocéntricos, infantiles, arrogantes... No nos hacemos cargo de que al decir *yo*, y definirnos como algo excéntrico, estableciendo una separación entre el que lo dice/piensa y lo que es nombrado como su propio mundo, estamos estableciendo una distancia que lo determina todo. Pienso que los malentendidos que atraviesan actualmente la práctica de la meditación se soportan, sobre todo, en esta falta de reconocimiento.

Yo me siento a meditar, *yo* me relajo, *yo* hago silencio, *yo* concentro la atención, *yo* me disciplino, *yo* trato de construir una testigo, *yo* transciendo mi yo (mi ego)... El sujeto que establece mi intento determina completamente la naturaleza del mismo y de cualquier posible resultado. Pretender que dicho sujeto es algo fijo y común para cualquiera en cualquier circunstancia es la primera de las falacias; la segunda, que se trata de algo que podemos descartar, desconocer o minimizar. El yo se construye y transforma y, por supuesto, varía de un sujeto a otro, aunque disponga de elementos comunes y reconocibles.

“Hace ya algunos años que Helmuth Plessner puso de manifiesto que el hombre, en comparación con los animales, era un ser *excéntrico*, porque disponía de la posibilidad de distanciarse de él mismo. Incluso “era capaz de poner distancia entre él y sus experiencias”. El animal jamás podrá dejar de vivir en “el centro” que le es propio y que se halla inscrito en su instintividad característica. El hombre, en cambio, porque posee la posibilidad de llegar a ser consciente de su “centro”, puede abandonarlo y someterse él mismo y el conjunto de la realidad a una reflexión total “desde fuera”, instalándose vital y emocionalmente, si así lo desea, en la “periferia”. El animal sólo posee *texto*, el ser humano, en cambio, interviene y es modificado por las incesantes mutaciones que se suceden en los *contextos*. De una manera muy resumida podríamos decir que Plessner mantiene la opinión de que el hombre, por lo general, adopta una triple posición vital en el mundo: vive *como* cuerpo, porque su cuerpo es un organismo físico total; vive *en* el cuerpo como alma que domina y representa el cuerpo; vive *fuera* del cuerpo como observador crítico y distanciado de él mismo y del conjunto de la realidad”¹.

¹ Lluís Duch, *La educación y la crisis de la Modernidad*. Ed. Paidós 1997.

Detenernos en estas tres formas de vivirse (*como, en y fuera*) puede facilitar la ubicación del sujeto y algunos elementos esenciales en el enfoque de la práctica meditativa.

1. “Vivirse *como* cuerpo” representa una de nuestras experiencias fundamentales, algo que puede resultar extático (en una actividad física de alta exigencia o en una relación sexual gratificante) o catastrófico (en la experiencia de la tortura o la violación), y representa una de las demandas implícitas fundamentales entre los meditadores: salir de la fragmentación de la experiencia cotidiana, centrarse, hacer silencio... son aspiraciones para *regresar* al estado anterior a la ruptura, a la brecha humana constituyente. El mito de la expulsión del paraíso por el “pecado original” cometido al comer del fruto del “árbol del conocimiento” expresa esta ruptura. La melancolía por el estado “anterior a la caída” nos constituye igualmente, pero sabemos que ese estado sólo es posible en el infierno de la psicosis (vivir en el “eterno ahora”, etc.).
2. “Vivirse *en* el cuerpo” sería el estado con el que identificamos la exacerbación del yo de nuestro tiempo: la separación cartesiana de sujeto y objeto (cuerpo y mente, cuerpo y alma, etc.) constituye uno de los motivos de denuncia habituales de los que simpatizan con técnicas orientales *holísticas* que, supuestamente, no caen en dicha distorsión. Sin embargo, apenas somos conscientes de que tal denuncia proviene, en nuestro caso, de la misma dualidad cartesiana. El yo que decide entregarse a una técnica para lograr un objetivo parte de la posibilidad de vivirse *en* el cuerpo. Más allá de las apariencias, muchas de las técnicas orientales se reducen igualmente a una intervención técnica en este ámbito –el cultivo de la intención/ concentración para lograr determinado estado de conciencia o un poder de transformación sobre el propio cuerpo, sus órganos, las emociones o los pensamientos; etc.–, y por eso mismo suelen ser bienvenidas entre nosotros.
3. “Vivirse *fuera* del cuerpo” sería el ámbito específico desde el que la meditación es posible, ese estado que en la primera parte explicamos como natural a cualquier actividad creativa. Sin embargo, cuando dicho distanciamiento carece de un objeto instrumental, la tarea de distanciarse es cualquier cosa menos sencilla de realizar; una tarea concreta o una forma de dirigirnos a un objetivo –vivir *en* el cuerpo–. Se propone así el cultivo de “la conciencia testigo”.

“Sin embargo, un autoanálisis profundizado del sujeto retirado muestra que no puede permanecer en ese estado de desdoblamiento del ejercitante en el yo observado y en su gran otro que lo observa. La relación diádica entre el alma aislada en su recesión y su compañero interior se revelaría, a su vez, como una figura con un fondo de conciencia anónima, que produce una distensión de los dos polos. Al diálogo entre el yo que se somete a la ejercitación y su mentor, que la supervisa, se ha de añadir la testigo interior que, como tercera instancia, asiste siempre al intercambio

de ambos. Con el descubrimiento de la estructura triádica del espacio mental comienza, simultáneamente, la integración o transfusión del gran otro del yo en el yo. El otro del yo estaría para siempre frente al polo del yo de la diada como algo inalcanzable si no hubiera un tercero para tender un puente entre ambos, a saber, aquella conciencia-testigo en forma de campo, repartida desde el principio, de un modo neutral, entre los polos de la diada interna”².

Comprender esta dinámica es fundamental si no queremos alentar los malentendidos que envuelven la práctica meditativa o quedarnos en la simple utilización de la técnica para un objetivo menor (como forma de relajación, etc.). De hecho, en esta tarea es cuando nos enfrentamos a las verdaderas dificultades, a veces insuperables, que implica la práctica meditativa. Y es que el yo es cualquier cosa menos algo no problemático³. De hecho, la condición humana implica un grado tal de vulnerabilidad y dependencia del entorno que cualquier pretensión de autonomía deberá atravesar todos los pasajes traumáticos vitales y enfrentarse a los límites implícitos de cualquier ser *abocado a la muerte*. En palabras de Sloterdijk,

“por su continua ejercitación bajo la mirada de su gran otro, el yo patológico del comienzo anacorético, que al principio sólo puede ser una contrariedad, una fuente de sufrimiento y un objeto cuasi-exterior, adquiere una creciente participación en la presencia de dicha testigo. Ésta es la que se ve fortalecida en los ejercicios meditativos de los adeptos. Los efectos autoplásticos del ejercitarse cuidan de que la conciencia-testigo se grave cada vez más profundamente en la memoria del cuerpo del contemplador. A medida que el yo inicial se libera más y más de sus rasgos patológicos y –lo que es lo mismo– se descosifica, o desobjetiviza, atrae hacia su lado la presencia incondicional de la testigo. De manera que con el tiempo podrá desechar, a su vez, el hábito patológico del ser-visto-por-su-gran-otro. En sujetos avanzados se llega en esto hasta un punto en que puede parecer que en ellos ha muerto su primer yo y que ha sido sustituido por un yo más suprapersonal y propio.

En todo caso, lo cierto es que solamente el fortalecimiento de la conciencia-testigo conduce a la integración del meditador e impide su regresión hacia el estado de posesión por parte de aquel gran otro del yo”⁴.

La confusión de los planos diversos y la dificultad en comprender las implicaciones de una tarea de desarrollo de tal *conciencia testigo* conduce a los callejones sin salida a que la práctica de la meditación suele estar abocada. Obviar tales dificultades con una piadosa pretensión de que “el yo es una ilusión” no hace más que ahondar en su propia trampa.

“...debemos evitar la trampa fatal de concebir al sujeto como el acto, el gesto, que interviene después para llenar la brecha ontológica; debemos insistir en el círculo vicioso e irreductible de la subjetividad: ‘lo único que

² Peter Sloterdijk. *La testigo interior, Inquisición contra el yo y Rehabilitar el egoísmo*, páginas 304 a 310 de *Has de cambiar tu vida* (Pre-textos 2012).

³ Ha sido el psicoanálisis y sus investigaciones derivadas –incluidas sus refutaciones– el que ha colocado la investigación sobre el sujeto en un lugar ya insoslayable entre nosotros.

⁴ P. Sloterdijk, op. cit.

cura la herida es la espada que la inflige', es decir que el sujeto *es* esa brecha que se llena con el gesto de la subjetivización. [...] En síntesis, la respuesta lacaniana al interrogante planteado (y respondido de modo negativo) por filósofos tan diferentes como Althusser, Derrida y Badiou (¿se puede llamar 'sujeto' a la brecha, la abertura, el vacío que precede al gesto de la subjetivización?) es enfáticamente afirmativa: el sujeto es al mismo tiempo la brecha ontológica (la 'noche del mundo', la locura del autorrepliegue radical) y también el gesto de subjetivización que, por medio de un cortocircuito entre lo universal y lo particular, cura la herida de esa brecha. La 'subjetividad' es un nombre de esa circularidad irreductible, de un poder que no lucha contra una fuerza que resiste desde afuera (digamos, la inercia del orden sustancial dado) sino contra un obstáculo absolutamente intrínseco, que en última instancia es el propio sujeto. En otras palabras, el esfuerzo mismo del sujeto por llenar la brecha la sostiene y la genera retroactivamente"⁵.

Pero, ¿quién se atreverá a detenerse en esa brecha, en esa paradoja constituyente de nuestro yo? Incluso en el caso en que nos lo propusiéramos, se trataría de un camino incierto y lleno de trampas y espejismos, que de ninguna manera se resuelven con planteamientos simplistas.

Nos detendremos pues, antes de continuar, en las desviaciones habituales ("patológicas") que se producen en tales intentos.

⁵ Slavoj Žižek 1999, *El espinoso sujeto*, Paidós 2001 (págs. 171-172)