

## UN RETIRO DE MEDITACIÓN

Desde enero de 2008 venimos realizando un retiro durante los primeros seis días del año dirigido a personas comprometidas con esta práctica, o con intención de experimentar con ella en un marco intensivo. Éstas son las palabras con las que lo hemos propuesto:

*Convertirnos en el escenario de la pregunta*

*“La meditación es un proceso analítico y contemplativo que permite comprender el funcionamiento y la naturaleza de la mente”*

Matthieu Ricard

Con la intención de avanzar un paso en relación a los cursos de qi gong y meditación que venimos realizando a principios de verano, os propongo un retiro más largo para comenzar el nuevo año.

La práctica de la meditación intensiva, es un tiempo de silencio y concentración que persigue el cultivo de cualidades básicas del ser humano como la atención y la ecuanimidad. *Comprender el funcionamiento y la naturaleza de la mente* implica la actualización y el desarrollo de estas cualidades desde una actitud de apertura y honradez básicas, dispuestos a encarar lo que sea que se despierte en el proceso de introspección.

Esta práctica, por su planteamiento radical, excluye lo que normalmente entendemos por “enfoque terapéutico”. Aunque en el proceso de meditación se presentarán situaciones en que necesitamos ayuda –lo que significa la palabra *terapia*–, no nos dirigimos a ella para solventar una situación conflictiva sobre la que ya hemos realizado un diagnóstico previo.

Partimos, desde el inicio, de una paradoja que con frecuencia viviremos como contradicción irresoluble: aunque, en sentido

estricto, la meditación se inicia cuando es posible descartar la búsqueda de cualquier gratificación, tendremos que encarar como inevitable esa búsqueda para profundizar en su naturaleza. Esto significa que estamos dispuestos a evitar las gratificaciones explícitas: conseguir, por ejemplo, la calma mental, la clarividencia o cualquier otra experiencia física o psíquica. Y que nos disponemos, sin embargo, a abrirnos a la observación de los mecanismos que generan dichas aspiraciones.

La disposición a *convertirnos en el escenario de la pregunta* (“¿qué o quién soy, cuál es mi naturaleza?”) puede resumir esta actitud básica. Una actitud que, en el marco del retiro, está apoyada tanto por la disciplina como por el guía o catalizador de la experiencia.

En cuanto a la disciplina, su sentido es la reducción de gran cantidad de estímulos externos para la intensificación de la introspección: una drástica disminución de la actividad de los cinco sentidos –comenzando con el silencio exterior–, así como de las actividades físicas, emocionales y mentales habituales. Éstas quedan sustituidas por las horas de sentada como práctica central, apoyada ocasionalmente con el qi gong o el masaje.

En cuanto a la relación con el guía, sin entrar en los tópicos que rodean a la figura del maestro, una confianza básica y una disposición al contraste con él son fundamentales. Tendremos entrevistas personales que, en un inicio, se articularán alrededor de una primera pregunta (*¿qué pretendo con esta práctica?*), y de las situaciones que el desarrollo de la misma vaya creando. Si uno ya está comprometido con otro marco de este mismo tipo de trabajo, no tiene sentido duplicarlo o repetirlo aquí.

Los apuntes que siguen exponen las ideas fundamentales sobre las que se ha desarrollado el retiro en sus dos primeras ocasiones:

### *Apuntes en torno a una experiencia*

*“Quien medita sin visión es como el ciego que vaga por un valle*

*sin punto de referencia que le indique cuál es el verdadero camino.*  
*Quien no medita y se limita a mirar es como el rico atrapado en sus riquezas, incapaz de disfrutar y de hacer disfrutar a otros.*  
*La tradición sagrada consiste en unificar la visión y la meditación”*  
Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye <sup>1</sup>

## UNA PARADA RADICAL

Todos acudimos a un retiro así necesitados de descanso: hacer una pausa en la corriente de nuestra vida que percibimos como excesiva, cargada de reacciones compulsivas o inevitablemente desequilibrada. Pero la naturaleza radical de esta parada –algo bien distinto de unas vacaciones- apunta hacia una aspiración más o menos explícita de “orden superior”. Queremos *algo más*: cuanto menos, “calmar la mente”, “desarrollar su potencial”, “retomar con mayor claridad las riendas de nuestra vida”... Cuanto más, “avanzar un paso hacia la realización”.

Cuando se trata de la primera vez que nos embarcamos en una experiencia de tal intensidad, todo esto se tiñe de elementos aprensivos (¿aguantaré la disciplina?, ¿qué me ocurrirá...?).

## LA DISCIPLINA

*“El silencio no es un estado de quietud, sino una tensión en la que los pensamientos, los sentimientos, los recuerdos, las imágenes o las sensaciones se revuelven, se enroscan en un remolino atraídos hacia el fondo”<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Citado por Traleg Rimpoché, mencionado por Ken Wilber en *Espiritualidad integral* (Ed. Kairos, 2007).

<sup>2</sup> Parafraseando a Erri De Luca en *Adelfa, Arco iris* (Ed. Akal, 2001).

Más que en ningún otro taller o curso al que estamos más habituados, el encuadre de un retiro de meditación destaca por su seca disciplina, por su desnuda exigencia formal: silencio, madrugones, largas horas de postura inmóvil, frustrantes intentos de mantenerse en la atención... Por su radicalidad, el mismo encuadre se manifiesta como una clave fundamental en lo que pretendemos: evitar las concesiones a la autocomplacencia; a la ilusión de que algo externo nos ponga a salvo de nuestros conflictos...

Las sentadas inmóviles, sin respaldos, por períodos insistentemente repetidos –horas y días interminables-, en una postura que recoge en sí misma el equilibrio entre la pasividad y la vigilancia –el sueño y la vigilia-, representan los momentos donde intensificamos particularmente este ejercicio de *atención y ecuanimidad*. Tal intento –desnudo, insistente y casi siempre abocado al fracaso-, refleja por sí mismo las pretensiones de nuestra actividad, la visión implícita de esta disciplina.

## LA VISIÓN

Al tratarse de un ejercicio de introspección, suele considerarse la práctica de la meditación como un ejercicio de subjetividad, libre por tanto de interpretaciones externas o de cualquier tarea de contraste. Se trataría entonces de una práctica de cultivo de la *belleza interior* y, en contextos de simpatías orientales más o menos *new age*, del desarrollo de la conciencia, de ese potencial que nos pertenece como lo más privado de nuestra intimidad. Cuando nuestro experimento se realiza fuera de una escuela o tradición ligada a un linaje y unas formas de transmisión, este acento en lo subjetivo puede quedar aún más remarcado.

Sin embargo, me parece fundamental comprender que, más allá de las apariencias que nos lleven a pensar lo anterior, nuestro experimento debe ser situado en primer lugar en el ámbito de la Verdad (del que la Bondad y la Belleza no están separados, pero

no se cultivan aquí de forma explícita). Es así porque pretendemos que las variables de nuestro intento son lo suficientemente firmes como para que las dificultades y la confusión no lo frustren. El propio encuadre y las instrucciones prácticas que intentamos seguir expresan esta visión:

- No establecemos un *objeto de meditación*. No nos concentramos en algo que desplace la actividad física, mental u emocional ordinarias para sustituirlas por alguna cualidad emocional, moral o mental que pretendemos excelente. Aunque sabemos que la mente debe ser disciplinada y ordenada, el medio que elegimos para ello es, al mismo tiempo, neutro y abarcador: la respiración como elemento de referencia al que volvemos cada vez que una distracción nos separa de la presencia; la pantalla de la mente donde se reflejan los fenómenos sensoriales, afectivos, mentales o de cualquier otra naturaleza.
- Sabemos que la respiración es esa función orgánica autónoma y al mismo tiempo controlable. En ella se reflejan de forma directa y accesible a la conciencia ante todo las variables físicas y emocionales de nuestro pasado y presente. El intento de anclarnos en la presencia de la respiración nos permite disponernos a que cualquier fenómeno que reclame nuestra atención pueda manifestarse con el mínimo de interferencias. No intentamos calmar el cuerpo o la mente, seguir una pauta respiratoria determinada o provocar experiencias de regresión o de ningún otro tipo. Nos disponemos a abrazar en el instante -con todas las limitaciones o posibilidades de cada momento- cualquier fenómeno que se presente.
- Nuestra actitud es radicalmente pasiva (inmovilidad, no elección, atención permanentemente actualizadas...). Pero esta pasividad acentúa precisamente el compromiso con *lo verdadero*, la disponibilidad a recibir y encarar con todas las consecuencias los fenómenos que se presentan en una conciencia lo más abierta y anclada que nos sea posible.
- Los elementos disciplinarios no tienen sentido en sí mismos sino como soporte del experimento que realizamos, lo que nos

confronta casi desde el primer momento con dos ámbitos paradójicos con los que tendremos que lidiar.

## DOS PARADOJAS

La primera paradoja que ha de ser resuelta tiene que ver con la disciplina y, muy particularmente con la posición inmóvil y las incomodidades que genera. Dando por sentada la adecuación de la postura corporal que adoptamos –desde una explicación convincente, objetiva-, la clave para traspasar esta paradoja reside precisamente en comprender que el objetivo del experimento que realizamos de ninguna manera se refiere a un objetivo cuantificable externa o internamente (“permanecer en la postura”, “calmar la mente”, etc.). Comprendemos además que enfrentarnos a una disciplina que implica la inmovilidad y la atención sostenidas, activa en nosotros las respuestas-tipo ante cualquier desafío: la tensión autoexigente o la negligencia perezosa. O alguna forma de oscilación entre ambas. Sabemos que las tensiones físicas o mentales obedecen a la primera pauta, lo mismo que la dispersión y el adormecimiento a la segunda. Sabemos que la disposición a recomponernos permanentemente ante todo esto sin dejarnos arrastrar por ello es la puerta de entrada a la experiencia meditativa. Y que la atención que vamos cultivando (esa actitud ecuánime frente a los fenómenos, sean cuales fueran) es la que permite precisamente atravesar dicha puerta.

La segunda paradoja, de un alcance más profundo, se refiere a las promesas, las expectativas que inevitablemente se nos presentan ante nosotros. Nadie hace un ejercicio de renuncia o disciplina, unos intentos de concentración tan exigentes como frustrantes, una práctica tan extravagante, sin que medie alguna aspiración que ha de ser satisfecha de forma inmediata o a largo plazo. Podríamos decir que una experiencia de cierto alcance en la práctica de la meditación está jalonada por el descubrimiento y la desactivación –o cultivo, afirmación exasperada- de tales

expectativas inicialmente confusas, poco asumidas o completamente inconscientes.

Por esto la práctica de la meditación se sitúa fuera del alcance de cualquier discurso que pretenda cerrar éste o cualquier otro tema de discusión sobre el por qué y el para qué. Podríamos decir en cambio que se asienta en una confianza -¿es eso la fe?- de base en nuestro impulso hacia el conocimiento -eso que pretendemos Verdadero-, en medio de nuestra ignorancia. Por eso pretendemos “convertirnos en el escenario de la pregunta”. *Escenario* como lugar vacío, abierto a lo imprevisible, a la emergencia de eso que llamamos realidad. *Pregunta*, y no respuesta, ni certeza, ni gratificación.

Pero aquí topamos necesariamente con otro elemento crucial: ¿Quién gestiona estos asuntos?, ¿cuál es el sujeto de nuestro ensayo?

## EGO, YO, SUJETO

Resulta inevitable chocar frontalmente con la naturaleza del yo cuando intentamos experimentos semejantes -y en este choque reside su *función terapéutica* fundamental-. Y chocamos porque despojamos bruscamente al propio yo de la exclusividad que tiende a arrogarse para tratar de sus asuntos. Esa parte de nosotros que considera los acontecimientos de forma razonable se siente dotada de una especie de derecho natural, del monopolio de explotación sobre sí mismo. Es la trampa fundamental de eso que se ha dado en llamar *ego*, y que tendemos a confundir con el funcionamiento de la propia mente -una mente indisciplinada y caprichosa, contaminada y dominada por el mundo emocional-: sus aspectos más absorbentes y tramposos.

Pero cualquier acercamiento sensato a ese sujeto nos devuelve una imagen mucho menos firme y segura: la imagen de un sistema complejo, delicado y con frecuencia desconcertante por desconocido, que percibimos como fuente o modelador

primordial de nuestras vivencias, sueños, ilusiones, pasiones y sufrimientos. Y la síntesis más o menos funcional y operativa de todo esto con lo que nos identificamos necesita fijar la percepción que tiene de sí misma, de forma que su naturaleza se define por esta necesidad: la de establecer límites.

Una constatación ligera de esta realidad es la que conduce en sus esfuerzos por “acabar con el ego”, con esta suerte de “falsa identidad”, a gran cantidad de meditadores piadosos, ingenuos o sutilmente ambiciosos –una ambición que encierra la más alta arrogancia-. Caemos así en la trampa más grosera: la que nos tiende esa parte de nosotros que pretende matarse a sí misma, sin comprender que es ese ego el que la está formulando –una suerte de afirmación por falsa negación-.

No hace falta pensar demasiado para comprender que tal pretensión se encuentra en las antípodas de lo que definimos como actitud meditativa: una actitud que excluye cualquier objetivo previo fuera de la observación ecuánime de cualquier fenómeno, incluidas las fantasías autocomplacientes y falsamente suicidas.

## UN PROGRAMA PARA EL DESPERTAR

*“La iluminación significa ver con qué dolor estás involucrado y renunciar a él”*

David Brazier<sup>3</sup>

Utilizamos la síntesis transmitida en el budismo<sup>4</sup> como “las cuatro nobles verdades” para establecer el marco conceptual de nuestro experimento –lo que más arriba hemos llamado *visión*-.

---

<sup>3</sup> *El nuevo Budismo*, 2001. Ed. Oberon 2003.

<sup>4</sup> Aunque no pretendemos la adscripción a ninguna escuela, y menos a algo que se identifica con una religión, no parece incoherente que recurramos a una síntesis como ésta que se ha venido utilizando acompañando las propuestas prácticas para nuestra experiencia. Como se verá, se trata de una lectura de tales verdades, lo que contrasta con una visión reduccionista de lo que tiende a explicarse como *Verdado* el otro extremo subjetivista (“La *Única Verdad* es la que emana de tu íntima subjetividad”).

Lo podemos entender como una propuesta que parte de la exposición de una Ley (*Dharma* en la tradición budista) de la que se despliegan unos mandamientos que le son inseparables:

1. La Ley de la insatisfacción propia de la condición humana.
2. La comprensión de la ignorancia como fuente de tal insatisfacción (una ignorancia que no se concibe como alguna suerte de atenuante de responsabilidad, en cuanto que pretendemos *despertar*, salir del círculo que perpetúa la insatisfacción esencial).
3. La Ley que establece que existe salida para la prisión de la insatisfacción y la ignorancia<sup>5</sup>.
4. Las condiciones para que esta salida pueda encontrarse: unas condiciones que permiten y obligan al desarrollo de los otros dos ámbitos indisociables a la Verdad –la Bondad y la Belleza-. Agrupadas en estos dos ámbitos nos surgen otros dos grupos de cuatro.

El primero de ellos se refiere al ámbito de la moral en el intercambio social:

1. El mandato de cultivar la sinceridad (o el rechazo de la mentira).
2. El mandato de buscar la comprensión de tus deseos o intenciones.
3. El deber de una forma justa de supervivencia (la que se ajusta al mandamiento cristiano de amor al prójimo como a uno mismo, siquiera en términos negativos: no hacer a otro lo que uno no quisiera padecer).
4. El mandato de buscar la justicia de la propia acción

El segundo, a la moral correspondiente en el plano de la subjetividad:

---

<sup>5</sup> Esto y lo que sigue desmiente el tópico occidental que considera el budismo como una propuesta nihilista (a partir de la lectura que Schopenhauer realizó de las escrituras a las que tuvo acceso en el siglo XIX). Ver Frédéric Lenoir, 1999, *El budismo en Occidente*, Seix Barral, 2000.

1. La búsqueda de la visión ajustada, el conocimiento.
2. El compromiso con el esfuerzo o la aplicación sincera.
3. El cultivo de la atención.
4. El cultivo de la concentración/contemplación de la realidad.

Entre las lecturas que podemos hacer de este programa descrito con tan pocas palabras, me parece interesante relacionar cada uno de los cuatro mandatos en estos dos ámbitos (lo colectivo con lo subjetivo): la sinceridad con el conocimiento, la intención y la aplicación, el modo de vida y la atención, y la acción justa con la contemplación.

## CONSUELO, REFUGIO

Al asociar un programa tan exigente -y con fáciles connotaciones moralistas- con una práctica de apariencia tan simple y directa como la meditación, no nos conformamos con salir de un marco rígidamente doctrinario o ritualista con el que se nos presentan las tradiciones exóticas. Descartamos tanto o más esa exaltación de la subjetividad y el narcisismo al que se han “traducido” habitualmente en los últimos tiempos las propuestas orientales para occidentales.

Por otro lado, el cultivo de la subjetividad -sea religiosa o estética-, ha sido considerada desde quienes reclaman la primacía de lo colectivo como último consuelo -sea éste simple o sofisticado- de privilegiados o desesperados frente a la dureza del mundo, de la vida. Aunque el consuelo es el primer “derecho del doliente”, es obvio que lo que nos proponemos no apunta hacia ahí. De hecho, sin pretender negar su posible objetividad, es incompatible con cualquier concepción que encara la vida desde una dialéctica de víctima/verdugo, explotador/explotado, amo/esclavo.

Desde este lugar diverso es desde donde intentamos adoptar la idea del *refugio* como el ámbito donde ubicar ese aspecto

particular de nuestro quehacer que es el tiempo que dedicamos a una práctica como la meditación (tiempo rescatado de la vida cotidiana o apartado en un retiro).

La “toma de refugio” budista se traduciría así como la dedicación explícita –en tiempo y energía- a estas tareas que no nos ponen a salvo de las responsabilidades adquiridas en nuestra vida, sino que nos ayudan a encararlas en una posición más adecuada<sup>6</sup>. “Tomar el refugio en el Dharma” significa así tanto como aceptar la existencia de una Ley que deberemos asumir si pretendemos iluminar la sombra de la insatisfacción. “Tomar refugio en la Shanga” es asumir todo lo que se refiere a nuestra condición de miembros de una colectividad humana. “Tomar refugio en el Buda” no nos habla de una doctrina religiosa, y menos aún de un personaje histórico. Se traduce en el compromiso y la responsabilidad que emanan de reconocernos como seres conscientes, esto es, dotados de subjetividad, de individualidad.

*“El Yo se topa consigo mismo sin previo aviso, como hallazgo  
sin precedentes.  
El bloque autoerrático se experimenta en este momento como  
el inquietante ser  
que irreductiblemente no es cosa alguna  
y que tampoco puede ser entendido como reflejo de las cosas.  
No soy ninguna de las cosas  
–eso quiere decir que ya no hallo ningún amparo en lo que no es  
humano-:  
no soy, y ahora lo sé, piedra, ni planta, ni animal, ni máquina, ni  
espíritu, ni Dios.  
Con esa séxtuple negación circundo lo inquietante de todos los  
espacios.*

---

<sup>6</sup> Resulta obvio que estas consideraciones tienen cabida desde la necesidad de quien ha renunciado a algo semejante a la vía de monje o del anacoreta; los lugares desde los que, por cierto, se han elaborado las propuestas prácticas y las elaboraciones doctrinarias de las que nos servimos.

*Quien es hombre vive en una posición que se extraña  
absolutamente de sí misma.  
A partir de ahí, no soy más que escenario de una pregunta”*  
Peter Sloterdijk<sup>7</sup>.

Juan Gorostidi, enero de 2009

---

<sup>7</sup> *Extrañamiento del mundo*, 1993. Ed. Pre-textos, 1998.