

XIII. LAS TRANSPOSICIONES DE LA MEDITACIÓN

Quiénes se consagran a la vida en el mundo
y a la meditación, por la vida en el mundo
superan la muerte y por la meditación
acceden a la inmortalidad.

Isha Upanishad

A menudo, los políticamente activos consideran a la meditación como algo que tiene que ver con algún tipo de inmovilismo oriental y, en consecuencia, desligada por completo de la tarea revolucionaria, o incluso totalmente opuesta a ella. Esto está muy lejos de la verdad, como espero demostrar, o al menos indicar, a partir de experiencias en grupos de meditación de las que he participado en varias ciudades, incluida Buenos Aires. Esta ciudad me pareció importante, ya que allí se encuentran concentrados muchos factores comunes de la problemática entre las culturas del primer y el tercer mundo. Lo lamentable es que las experiencias estaban limitadas a los intelectuales de la clase media —con la inclusión transitoria de un grupo de personas profesionalmente comprometidas en la terapia—, pero al mismo tiempo creo que la gente políticamente activa de este sector de la sociedad quizás

es la que más puede beneficiarse de la meditación en este preciso momento.

No es deseable ni posible intentar *transplantar* formas orientales de meditación a culturas con formas de vida socioeconómicas absolutamente diferentes, pero siento que durante una fase experimental introductoria sería posible *transponer* un tono espiritual original en una nueva clave espiritual.

El propósito apuntaba a que la gente lograra desprenderse de problemas ilusorios, especialmente de la ecuación tiempo esclavizado = dinero, para poder enfrentar más libremente los problemas reales que exigen acción. La experiencia de meditación desestructura tanto la hora convencional como el sentido subjetivo del tiempo. Sobre la base de este cambio temporal, la gente puede descubrir zonas de tiempo para la *acción*, a diferencia de la *actividad* que produce dinero. Esto se vuelve especialmente importante para los grupos de personas que pueden liberar tiempo para el trabajo político reduciendo ampliamente sus exageradas necesidades de consumo. Es necesario un cambio personal más allá del análisis político intelectual, y la meditación puede jugar un papel en una transformación radical de la totalidad del estilo de vida burgués.

Las sesiones variaban en frecuencia de una a tres veces por semana para un grupo determinado, a horarios fijos. Deseo ofrecer una breve introducción exponiendo el objetivo de adquirir la capacidad de desconectar la propia mente y, a través del logro de este estado de "no-mente", enfocar la posibilidad de fusión con la Vaciedad. Esto conduce a la creciente posibilidad de desprendimiento de la serie sistematizada de ilusiones a las que estamos condicionados a consi-

derar como "realidad". La liberación de lo ilusorio le confiere a uno más libertad de acción en el mundo y de ampliación de la liberación a todas las esferas de lo que es humano y, por cierto, a toda la naturaleza que sometemos a la destrucción ecológica. Me referiré entonces al temor que puede sentir alguna gente en la poco corriente situación y diré que, por supuesto, todos eran libres de irse silenciosamente, pero se le pedía a la gente que no llegara tarde.

La situación física consistía en una habitación aislada de sonidos y oscura, lo bastante grande para albergar a veinte personas sentadas, lo cual no tenía nada que ver con evitar el contacto corporal. Se quemaba incienso para producir un aroma uniforme y neutral. Yo hacía sonar una campana para señalar el comienzo de la meditación y hacía lo mismo una hora después, para señalar su conclusión; este abandono del control del tiempo era en sí mismo importante, aunque difícil para la gente acostumbrada a controlar el tiempo de los demás. El suelo estaba alfombrado pero no había sillas; la gente se sentaba con las piernas cruzadas en el piso; quienes tenían experiencias previas posiblemente adoptaban una posición de medio loto. La postura producía incomodidad en las piernas y en la espalda de muchas personas después de un rato; aunque se podía cambiar de posición, yo sugería que debía experimentarse la incomodidad y después tratar de meterse en el interior del dolor, ya que si uno logra hacerlo, sin rechazarlo, el dolor no puede meterse dentro de uno.

Naturalmente, la meditación se cumplía en silencio total; y para contribuir al proceso de vaciar la propia mente, yo encendía una vela en un extremo de la habitación, cerca de mí, y sugería que se concentra-

ran en la llama exterior. Después de un rato, podrían concentrarse en una vela interior y luego, como último paso, "extinguir" la vela interior.

Después de la hora de meditación, durante un período de quince minutos, la gente que había tenido experiencias interruptoras de su meditación hablaban acerca de las mismas. Algunas personas, por ejemplo, habían intentado elaborar compulsivamente algunos problemas de su vida, y si la "entrada" del problema era demasiado intensa yo sugería que no rechazaran el problema sino que se concentraran en él (como en el caso del dolor) sin tratar de comprenderlo ni elaborarlo; así, podían introducirse en el problema de modo tal que éste no lograba introducirse en ellos. La tarea de "resolver problemas" corresponde a otra situación, no a la meditación.

Además, otras personas tuvieron curiosos cambios de la imagen corporal, por ejemplo, experimentando algunas partes de su cuerpo como enormes y otras como absurdamente pequeñas o no existentes. Algunos se sentían flotando a una distancia infinita, mientras otros vivían experiencias más terroríficas: por ejemplo, una mujer que sintió que su vagina se convertía en un horrible objeto pardo y purpúreo hasta que, cuando logró aceptar la experiencia y su temor y repugnancia, su cuerpo recuperó el estado normal. Los paralelos con las experiencias "psicodélicas" son obvios.

El resultado de una serie de sesiones puso de relieve que la mayoría de las personas experimentó una mayor fluidez de movimientos interiores y exteriores a sus mentes y también superó la normal oposición mecanicista entre "adentro" y "afuera" que se impone a la experiencia mediante la intelección. También

hubo en algunos un cambio descendente desde los centros cerebrales hacia los de la energía inferior, expresado como una mayor vitalidad genital.

Después de una serie de sesiones, la gente tenía menos de que hablar luego de la meditación y los intercambios eran principalmente no verbales. Alguno, por ejemplo, hacía un gesto en mi dirección (o en la de cualquier otro), o adoptaba determinada postura; uno respondía entonces espontáneamente con un gesto o postura que parecía corresponder al del protagonista. También podía haber un sutil intercambio visual o de sonidos, que apenas se notaría en situaciones sociales corrientes, pero que en ésta son formas altamente sensibles de encuentro y reconocimiento, y que es posible trasladar a nuevas situaciones sociales.

No es cuestión de comprender e interpretar la "dinámica de grupo" o la "transferencia" en la reunión posterior a la meditación (al principio los terapeutas profesionales tuvieron dificultades para comprenderlo). Las *respuestas* espontáneas abren nuevas zonas de experiencia social y nuevas formas de encuentro.

Empero, el problema de la pérdida posterior de lo que se ha ganado durante e inmediatamente después de las sesiones de meditación supone un riesgo considerable. El retorno a situaciones alienadas de trabajo y relaciones es una amenaza inevitable. Esto lo descubrí después de dos sesiones diarias de meditación durante períodos de aproximadamente dos semanas seguidas (con muchos meses de separación entre un período y otro), en el monasterio budista tibetano de Escocia. No obstante, si se trabaja con un sistema continuo de entre una y tres sesiones de meditación semanales, en el transcurso de varios meses, el

riesgo de pérdida disminuye, incluso en un centro urbano febril. La regularidad es sumamente importante y una persona de un grupo determinado debe poder proporcionar regularmente al grupo la habitación grande requerida (¡de más está decir que nadie paga para meditar!). Gradualmente, entre una sesión y otra, la gente emplea su experiencia grupal para empezar a meditar a solas. Entonces es posible alcanzar la posibilidad de producir breves estados de no-mente en cualquier momento: caminando por la calle, en un restaurante, etc. Uno se separa momentáneamente de su propio cuerpo y experimenta una profunda confianza ante la anxia de que el propio cuerpo funcionará automáticamente y responderá con plena eficacia.

Aproximarse a la vaciedad total no significa la fusión última con el Vacío. Tiene que existir la promesa de retornar al mundo, menos temor a la muerte, al orgasmo y a la locura. Entonces uno es más libre de actuar a todos los niveles del propio ser y del ser social para cambiar el mundo.

Salir de nuestras mentes, que en realidad son las mentes *de ellos*, es el auténtico primer paso que nos conduce a, y a través de, la lucha liberada.