

ANDRÉS IBÁÑEZ

# Construir un alma

Manual de meditación para el siglo XXI

También disponible en eBook

Publicado por:  
Galaxia Gutenberg, S.L.  
Av. Diagonal, 361, 2.º 1.ª  
08037-Barcelona  
info@galaxiagutenberg.com  
www.galaxiagutenberg.com

Primera edición: enero 2018

© Andrés Ibáñez, 2018  
Esta edición c/o SalmaiaLit, Agencia Literaria  
© Galaxia Gutenberg, S.L., 2018

Preimpresión: María García  
Impresión y encuadernación: Sagrafic  
Depósito legal: B. 113-2018  
ISBN: 978-84-17088-79-8

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede realizarse con la autorización de sus titulares, aparte las excepciones previstas por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear fragmentos de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 45)

*Dedico este libro a Dharma Mittra,  
mi querido maestro y mi inspiración constante.*

## Índice

### PRIMERA PARTE

#### Necesidad de la meditación

Necesidad de la meditación . . . . .	15
La meditación es universal . . . . .	16
La mente . . . . .	17
Nuestra vida no es real. . . . .	19
Qué hace la mente y para qué sirve. . . . .	19
<i>Yoga citi vritti nirodah</i> . . . . .	23
Más allá de la mente . . . . .	23
Variedad de la meditación . . . . .	24
Niveles de conciencia. . . . .	27
¿Qué es el nivel de conciencia? . . . . .	27
La tarea de la transformación. . . . .	28
Siete niveles de conciencia . . . . .	29
El nivel 0 . . . . .	32
El nivel 1 . . . . .	33
El nivel 2 . . . . .	36
El nivel 3 . . . . .	41
El nivel 4 . . . . .	46
El nivel 5 . . . . .	56
El nivel 6 . . . . .	60
El nivel 7 . . . . .	61
Sobre el ego y los deseos. . . . .	62

### SEGUNDA PARTE

#### Meditaciones

Antes de comenzar . . . . .	71
1. Antes de comenzar: el estado de salud . . . . .	71

2. Antes de comenzar: la postura . . . . .	71
3. Antes de comenzar: la respiración . . . . .	73
4. Antes de comenzar: el lugar, la hora y el grupo . . . . .	74
5. Antes de comenzar: el maestro . . . . .	75
Las dos partes de la meditación . . . . .	79
Primera parte: hacer «como si» . . . . .	79
Segunda parte: aparición de la Otra Fuerza . . . . .	80
Meditaciones. . . . .	83
Meditación 1. Meditar en el tercer ojo . . . . .	83
Técnicas para estimular el tercer ojo. . . . .	85
Meditación 2. Meditar en lo alto de la cabeza . . . . .	86
Meditación 3. Meditar en lo alto de la cabeza. Práctica completa . . . . .	87
La noche oscura del alma. El pico del águila. . . . .	90
Meditación 4. Meditación de inmovilidad (sin semilla) . . . . .	92
Meditación 5. Meditación sin semilla. . . . .	93
¿Qué se recibe, qué se aprende, qué se «ve» en la meditación? . . . . .	93
Esquema y duración de una meditación . . . . .	100
Meditación 6. Meditación con una vela. ( <i>Antar Trataka</i> ). . . . .	102
Meditación 7. Meditación en la llama de una vela . . . . .	103
Meditación 8. Meditación con un yantra . . . . .	105
Meditación 9. Meditación en un punto. . . . .	109
Meditación 10. Meditación en el corazón. . . . .	111
Meditación 11. Meditación en el corazón. La hornacina . . . . .	112
Meditación 12. Meditación en el corazón. El nuevo yo. . . . .	113
Meditación 13. Meditación en el corazón. . . . .	114
Meditación 14. Meditación con <i>So Ham Ham Sa</i> . . . . .	114
Algunos comentarios de Dharma Mittra sobre la meditación . . . . .	116
Meditación 15. Meditación <i>So Ham Ham Sa</i> (larga) . . . . .	117
Meditación 16. Meditación de la pirámide. . . . .	118
Necesidad de la limpieza energética . . . . .	120
Meditación 17. Meditación de limpieza . . . . .	122
Meditación 18. Meditación de silencio interior . . . . .	125
Sobre la negatividad de la mente . . . . .	127
Meditaciones en los chakras. . . . .	129

Meditación 19. Meditación en los chakras . . . . .	131
Importancia de los colores . . . . .	132
Meditación 20. Meditación con colores . . . . .	133
Meditación 21. Meditación del huevo de luz . . . . .	135
Meditación 22. Meditación en el octavo chakra . . . . .	140
Meditación 23. Meditación completa en el octavo chakra, 1 . . . . .	141
Meditación 24. Meditación en el octavo chakra, 2 . . . . .	144

### TERCERA PARTE

#### Viajes

Construir un alma . . . . .	149
El despertar de la conciencia sutil . . . . .	154
El plano astral . . . . .	158
<i>Yoga nidra</i> . . . . .	161
El viaje y el sueño . . . . .	165
Algunos viajes clásicos . . . . .	166
Estructura básica de un viaje . . . . .	170
Sankalpa . . . . .	171
Visualización . . . . .	174
Viajes . . . . .	177
Viaje 1. Viaje al Sol . . . . .	177
Viaje 2. El Monasterio Perdido . . . . .	184
Viaje 3. Los cuerpos sutiles . . . . .	190
Viaje 4. La escalera del Sol . . . . .	194
Viaje 5. La pagoda . . . . .	196
Viaje 6. Océano interior . . . . .	201
Viaje 7. La Universidad de las Almas, 1 . . . . .	205
Viaje 8. La Universidad de las Almas, 2 . . . . .	210
Viaje 9. Un viaje alternativo. El vuelo del alma . . . . .	216
Meditación final. Meditación misteriosa . . . . .	221
Preguntas sobre la meditación . . . . .	225

PRIMERA PARTE

# NECESIDAD DE LA MEDITACIÓN

## Necesidad de la meditación

La meditación es un instrumento de transformación del ser humano. Trae paz, trae salud y trae silencio, pero por encima de todo abre nuevas regiones a nuestra percepción e impulsa la conciencia a nuevas alturas. Es la mejor herramienta que conocemos para la evolución de la conciencia. *Evolución*, esa es la palabra. Descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza, de nuestra realidad total.

La urgencia de comenzar a practicar la meditación es la urgencia de un cambio necesario en la Tierra. Debemos aprender a amar, a vivir en paz y a respetar la naturaleza —o sucumbiremos todos. Por encima de todo, debemos aprender a dejar de matarnos. Ni la filosofía, ni la educación, ni ciertamente la religión pueden hacernos cambiar. La política y la ética han tenido su papel. El arte nos ha ayudado —pero nos hemos olvidado de lo que es realmente, de modo que ha terminado por perder su poder. Hemos llegado hasta aquí y nos hemos detenido. La meditación ha de ser el siguiente paso.

Es cierto que la meditación no es nada nuevo. Si acaso, es algo muy antiguo. Proviene de las antiguas prácticas chamánicas, de las primitivas «técnicas del éxtasis». Su origen está en La India, en los cultos shivaístas anteriores a las invasiones arias y a los textos de los Vedas, en los que Shiva aparece como Señor de los Animales, el maestro interior que controla las fuerzas (animales) que nos mueven, y es también el conocimiento que se esconde y se revela en las esotéricas enseñanzas de los *Upanishads*. Es la ciencia del yoga, la principal contribución de La India a la cultura de la humanidad, que luego influiría en el vedanta, en el budismo, en el orfismo, en el tantrismo, en el zen.

¿Qué es lo que hace al yoga diferente? Que al contrario que las religiones, no odia ni teme el cuerpo, sino que lo considera sagrado, un mapa de la conciencia, una realidad de la energía. Ya que la meditación no tiene que ver con las ideas de ninguna creencia, secular o religiosa, sino con la energía. El yoga considera al ser humano una totali-

dad y no cree en la separación entre mente y materia. Todas sus técnicas, que abarcan el cuerpo, la emoción, el intelecto y el espíritu, son formas de preparación para *dhyana*, el estado de meditación. Cuando lo alcanza, el ser humano encuentra el silencio. Y en el silencio, se encuentra a sí mismo.

## LA MEDITACIÓN ES UNIVERSAL

La meditación no pertenece a La India ni a Oriente, del mismo modo que las matemáticas no pertenecen a los persas ni la ciencia a Occidente. Este descubrimiento maravilloso no es una tradición local ni un fenómeno cultural. Es una ciencia empírica, y puede ser practicada por cualquier persona con independencia de sus creencias o su tradición cultural.

Hemos dicho que la meditación es «antigua». Pero la respiración, el ojo o la corriente nerviosa, son aún más antiguos. El descubrimiento de América cambió el mundo, pero América siempre había estado allí. Miguel Servet descubrió la circulación pulmonar, pero la circulación pulmonar no era nada nuevo ni es tampoco algo propio de la anatomía de los españoles. Las neuronas fueron descritas por primera vez por Santiago Ramón y Cajal, pero todos los seres humanos tienen neuronas.

El próximo paso de la sociedad, la evolución que todos intuimos necesaria para entrar en otro estado de conciencia, sólo podrá lograrse uniendo los regalos que nos trae cada cultura. La ciencia y el arte occidental, la danza y el ritmo africanos, el arte de los números de los árabes y persas, la ley romana, la filosofía y la democracia griegas, la magia renacentista, la ilustración francesa, la libertad americana, cada uno entregado a su tiempo como por un edecán que luego se retira respetuosamente y contempla cómo su regalo se universaliza y se transforma. Ahora le toca el turno a la meditación. ¿Por qué ahora? Quizá porque hemos llegado al momento en que puede ser comprendida como lo que realmente es. Ahora, cuando la religión, la política y la ciencia se han revelado incapaces de transformar la conciencia, o de transformarla más allá de lo que ya lo han hecho.

La religión no detendrá nuestra crueldad. La educación no nos liberará de la avaricia. La ciencia no sabrá dejar de explotar la naturaleza. Ninguna ley, ninguna ética, parece poseer la fuerza necesaria para

hacer que dejemos de saquearnos, esclavizarnos y matarnos unos a otros. Y es que nada puede hacerse en el terreno de la mente, en el terreno de las «ideas» y del «pensamiento». Es necesario ir más allá de la mente. Es necesario meditar.

## LA MENTE

Nada hay tan difícil de explicar como la mente. No sólo por su complejidad intrínseca, sino por la cantidad de ideas preconcebidas que tenemos sobre ella. Además, tenemos muchas palabras para referirnos a la mente (yo, inteligencia, conciencia, ego, consciencia, pensamiento, intelecto, alma, espíritu, psique, cerebro, identidad, ello, id, consciente, inconsciente, razón, racionalidad, etc.) pero no sabemos muy bien qué significa ninguna de ellas.

Resulta curioso que en una cultura como la nuestra, basada en el pensamiento y en la noción de individuo y de «yo», nadie se haya parado nunca a preguntarse qué es el pensamiento y qué es el yo.

¿Qué es *pensar*? En occidente siempre suponemos que es algo que *yo hago*, precisamente lo que define mi existencia consciente, el acto de libertad y de individuación. La famosa frase de Descartes dice «yo pienso, luego yo existo»: yo sé que existo *porque pienso*. Sin embargo, si nos paramos a observar cómo son las cosas realmente, veremos que en realidad «yo» no soy en absoluto el que piensa mis pensamientos. Pensar no es un acto voluntario: los pensamientos surgen en mí de forma ajena a mi control. Yo no puedo en modo alguno dirigir ni crear mis pensamientos, iniciarlos ni terminarlos, moverlos en un sentido o en otro, pararlos o ampliarlos, dirigirlos en esta o aquella dirección. Hay *algo* en mí que piensa, una especie de centro generador de pensamientos, de imágenes, de recuerdos, de asociaciones, de estados de ánimo, de preocupaciones, de advertencias, de juicios, de puntos de vista, de reacciones, de voces. Sí, es algo así como una voz interior que habla y habla sin cesar «diciéndome» cosas o bien «diciendo» cosas como si fuera yo quien las dice. Pero todas esas cosas no surgen de mí, sino que brotan solas, incontrolables. «Yo» no soy el que piensa: es mi mente la que piensa. Yo soy el mero receptor de esos pensamientos, el escenario vacío donde tienen lugar las representaciones de la mente.

Los pensamientos brotan en mi mente y yo, simplemente, *me identifico con ellos*. Esta identificación es uno de los hechos centrales

de nuestra existencia. Es como si me pusiera a escuchar un aparato de radio del que brotan anuncios publicitarios, canciones, retransmisiones deportivas, noticias de actualidad, entrevistas a políticos, magazines de cotilleo, programas repetitivos, obsesivos, muchas veces carentes por completo de originalidad y de interés, y yo me identificara con cada una de las cosas que oigo y pensara que soy «yo» quien las piensa, yo quien las dice. Imaginemos por un momento la existencia de ese aparato de radio, e imaginemos también que yo olvidara que el aparato existe y que es posible cambiar de canal, bajar el volumen o incluso apagarlo. Imaginemos que de tanto escuchar el aparato de radio yo olvidara que es algo externo a mí y empezara a pensar que todo lo que sale de sus altavoces viene de mí mismo, y que todas sus voces, sus opiniones, sus personajes, son «yo». Tal es la situación en la que vivimos.

La mente es una máquina. Yo no soy el que piensa, es mi mente la que piensa.

Pero ¿qué es entonces eso que llamo «yo»? En realidad, el «yo» no tiene una verdadera existencia. Es un producto de la mente y de mi identificación, y está compuesto de voces, recuerdos, reacciones, sensaciones y estados de ánimo, así como de conceptos, principios, compromisos y «opiniones» recibidos a lo largo de la vida y enquistados de manera que se entrelazan unos con otros en una especie de pelusa o telaraña bajo la cual, en realidad, no hay nada. Todo en mi «yo» es condicionado, todo viene de otro sitio. Lo que llamamos nuestro yo, nuestra personalidad, nuestra «manera de ver el mundo», surge de la identificación constante con cosas externas. Apenas tenemos interior. La más pequeña alabanza nos hace sentirnos en el cielo, la más pequeña crítica nos hunde en la depresión. Los que afirman que el yo es una construcción social tienen, en cierto modo, razón, aunque no en el sentido que ellos suponen. El «hombre interior» de San Pablo tiene muy poco de interior: es, en realidad, el hombre de la ética, de la relación, de la sociedad. Todo nuestro interior está hecho de exterior, de cosas que vienen de fuera de nosotros, sobre todo de pensamientos creados por nuestra mente a partir de las influencias externas. Somos todo «opiniones» sobre las cosas, tomas de postura, preocupaciones, obsesiones, miedos, manías, hábitos, ideas recurrentes, quejas, esperanzas y angustias.

## NUESTRA VIDA NO ES REAL

Nos identificamos con todo: con nuestro nombre, con nuestra raza, con nuestra ropa, con las opiniones de los demás, con la música que oímos, con el restaurante donde comemos... Nos identificamos hasta con el tiempo que hace, de modo que el sol o la lluvia de una excursión por el campo los consideramos hazañas o fracasos personales. La preocupación por lo que piensan los demás, el intento de ser aceptados, la envidia de lo que otros tienen y la sensación de no ser apreciados en lo que merecemos, consumen la mayor parte de nuestra vida psíquica.

*No vivimos una vida real, ni estamos presentes en nuestra vida.* Esta es la gran frase que resume la enseñanza de Gurdjieff. Vivimos la vida de nuestra mente, una máquina, y por tanto tenemos vidas de máquinas. Somos movidos por fuerzas que no controlamos, todo nos influye, todo nos agita. Vivimos como pecios flotantes en el oleaje de un mar que nos eleva y nos hunde, el mar de las modificaciones mentales. A veces estamos más o menos felices, al siguiente minuto estamos inquietos o furiosos, impacientes o ansiosos. Sentimos que la vida pasa a nuestro lado y que no podemos asirla. Nos sentimos lejos de la vida, apartados de esa maravilla que todos los otros tienen, que todos los otros disfrutan. «La vida está en otra parte», escribió el joven Rimbaud. Todos tenemos esa sensación.

*No estamos presentes en nuestra vida,* y vivimos consumidos por la ansiedad y la tristeza, la desilusión y el tedio. ¿Recuerdan aquello que decía Franz Kafka? «La historia del hombre todavía no ha comenzado.» Nuestra verdadera vida todavía no ha comenzado.

## QUÉ HACE LA MENTE Y PARA QUÉ SIRVE

La mente no es la totalidad de nuestra conciencia ni de nuestra psique. Cuando la mente queda en silencio no nos convertimos «en un vegetal», como suponen algunos. Muy al contrario, *cuando la mente queda en silencio, yo aparezco.* Yo no soy mi mente. Lo que yo soy realmente comienza cuando la mente termina.

La mente es una especie de procesador cuya función consiste en recibir los datos de los sentidos externos e internos y crear un modelo inteligible de la realidad. La mente filtra y selecciona la información

recibida y la clasifica. De otro modo, viviríamos en un esplendor abrumador y caótico de voces y de imágenes y nos volveríamos locos. La mente es un filtro que categoriza la percepción y la hace comprensible por medio del lenguaje articulado. ¿Qué es el lenguaje más que un sistema de clasificación? La mente se parece a una especie de inmenso armario lleno de cajones, cada uno de los cuales tiene un rótulo. Su trabajo consiste en poner cada cosa dentro del cajón adecuado. En las raras ocasiones en que aparece algo nuevo, se siente desorientada. ¡Pobre vieja mente, llena de arrugas y temblores! Finalmente, crea un nuevo cajón, lo rotula, y todo vuelve a ser como antes.

La mente crea un yo, o una sensación de yo, a partir de los recuerdos, las sensaciones y los estados físicos y emocionales que experimenta el sujeto. Éste es uno de sus trabajos: la creación de este «yo» fantasma que ocupa la mayor parte de nuestra vida.

A la mente le encanta hablar, discutir, ver los pros y los contras. Es muy lógica, le encanta el principio de identidad y el de exclusión, así como el principio de causalidad. Para la mente todas las cosas tienen dos posibilidades, sólo dos. Es capaz de los vuelos más complejos de la filosofía, pero en el fondo no logra ir más allá de la dualidad: blanco o negro. En todo ve contradicciones. Es así, precisamente, como funciona el lenguaje verbal, cuya sintaxis no es más que una forma espuria de la lógica. A la mente le encanta discutir y reducir cualquier situación a contradicciones.

Otra característica de la mente es su negatividad. La mente favorece siempre las emociones negativas tales como el miedo, la sospecha, la duda, la preocupación, la envidia, la insatisfacción, la autocompasión, la sensación de no recibir el reconocimiento merecido, etc. Nuestro «yo», el yo mental, está construido a base de identificaciones, pensamientos y emociones negativas.

¿A qué se debe esto? La mente, al clasificar la percepción, nos ayuda a comprenderla, pero también nos aparta de ella. Si cada vez que viéramos un árbol o una hoja viéramos algo sustancialmente diferente (y el hecho es que todos los árboles y todas las hojas son diferentes unas de otras), jamás podríamos formar en nosotros la idea de un árbol, ni alcanzar a llamar al árbol con una palabra y nos sentiríamos, como en el cuento de Chesterton «Una historia absurda», perdidos en un océano de impresiones disjuntas y enloquecedoras. La mente nos ayuda a clasificar todos los árboles que vemos dentro del mismo cajón, precisamente el que tiene el rótulo «árbol». Pero el efecto a largo plazo

es que dejamos de ver las cosas y dejamos de percibir la sensación fresca y nueva, la sorpresa y la felicidad que nos causaban al principio. Paseamos por un parque maravilloso y ya no vemos nada ni sentimos nada. Todas las impresiones están ya clasificadas, de modo que no penetran en nosotros. La mente se siente feliz así, porque puede disponer de todo el espacio de nuestra psique para pensar, pensar, pensar. Por esa razón estamos en el mundo sin verlo, y vivimos la vida sin sentirla. Este proceso de insensibilización se va acentuando con los años.

Con el paso del tiempo, nuestra mente se va solidificando. Ya no se crean nuevos cajones. No se añaden nuevos rótulos. Nos da la impresión de que el tiempo pasa cada vez más deprisa, de que la vida no tiene ya nada nuevo que ofrecernos. Nos sentimos cansados, aburridos, desilusionados. Aquella gran aventura que imaginamos cuando éramos más jóvenes jamás ha llegado a producirse, y nos damos cuenta de que nunca se producirá. Nos volvemos rígidos y rutinarios. Nos hacemos viejos.

Es la mente la que hace todo esto. Era un procesador de los datos de la percepción, pero ha terminado por convertirse en un sistema de bloqueo de la percepción. No nos deja sentir nada nuevo. Está siempre en activo, siempre hablando, siempre pensando, siempre quejándose.

Vemos que esto es así para muchas personas: viven, más o menos, hasta los veinticinco años, y a partir de entonces es como si nada nuevo pudiera penetrar en ellos. La mente ha construido su mapa, su muro infranqueable, y aunque todo cambie a su alrededor, el mapa no cambiará. El resultado es rigidez, sensación de desilusión y desconexión con las sensaciones.

El ser humano no sólo se alimenta de aire, de agua y de comida. Ha de alimentarse también de impresiones. Cuando las impresiones no penetran en él, comienza a envejecer, a encogerse, a ponerse rígido y a morir.

Cuando hacemos cosas nuevas, cuando viajamos a países lejanos y exóticos, cuando sufrimos una experiencia de peligro o de terror, cuando contemplamos algo de excepcional belleza, cuando sufrimos una pérdida dolorosa, en esos momentos en que los datos de la percepción sobrepasan las capacidades de la mente, bien por su intensidad, por su fuerza emocional o por su novedad, entonces la mente se ve obligada a quedar en silencio y nosotros, de pronto, *sentimos* de nuevo, *vivimos* de nuevo, *vemos* de nuevo. ¡Sí, de pronto somos capaces de ver lo que tenemos delante de los ojos! Nos sentimos vivos, recordamos cómo era la verdadera vida, esa sensación de aventura, de misterio, de milagro.

Un velo cae de nuestros ojos. La existencia nos llena y nos embriaga. O nos llenamos de lágrimas, y sentimos esa tristeza que nos recuerda la realidad, la nostalgia de la verdadera vida.

La mente nos acostumbra, nos duerme, nos aburre, nos envejece y nos mata. Nos llena de miedo y de negatividad, nos hace perder los amigos y discutir con las personas que más queremos, nos hace desistir de todos los empeños, desilusionarnos de todo. Su estado natural es la duda y la depresión. Es una máquina loca que sólo desea invadirnos igual que un parásito que se hace sitio en el organismo que le ha dado acogida. Desea devorarnos por completo. Habla y habla y habla sin parar, nos llena de preocupaciones y terrores. Los que no son capaces de controlar su mente, viven en el infierno.

Todas las cosas que pensamos y que creemos, nuestras ideas, nuestros principios, nuestros valores, aun los más nobles y sagrados, son creaciones de nuestra mente. Nuestra «personalidad», nuestros puntos de vista, nuestras preferencias (nuestro color favorito, nuestro número favorito), nuestras manías (¡odio la tela de cuadros! ¡odio a los franceses!), todo creaciones de nuestra mente. Nuestras ideas políticas y estéticas, nuestra filosofía, nuestras creencias religiosas, todo lo que sabemos de la vida, del mundo, de Dios, del mal, del sexo, creaciones de nuestra mente. La mente acaba por apoderarse de todo, incluso de todo aquello que estaba vivo en un principio. Todo lo fresco, lo auténtico, lo único y sorprendente, acaba devorado por la mente. Pocas cosas escapan a su hambre incansable: el amor, los hijos... pero el amor se llena de resentimientos, los hijos nos producen una preocupación constante. Torturamos a nuestros amantes con nuestros celos, con nuestros miedos, con nuestro deseo de control; transmitimos a nuestros hijos nuestros complejos, nuestras manías, nuestras expectativas... La mente es capaz de destruir hasta las cosas más reales y hermosas.

Las religiones: mente. Las ideologías: mente. Las costumbres: mente. Las tradiciones: mente. La filosofía: mente, mente, mente. Los principios, la ética, la moral, las leyes, las opiniones, las ideas, los criterios: todo mente.

¿Cómo detener la mente, cómo pararla, cómo mantenerla bajo control para que no nos destruya? ¿Qué escapa a su hambre? Pocas cosas, y frágiles, e incluso estas cosas corren siempre el peligro de verse devoradas por la repetición y la rutina. Todo lo nuevo, todo lo que supone un cambio, el riesgo, la aventura, los viajes, las nuevas aventuras vitales. El amor, la amistad, tener hijos. Todo lo que nos alegra y nos hace felices.

La sensación de lo sublime y de lo sagrado, todo aquello que sentimos más grande que nosotros, pero también el trabajo con el cuerpo, el ejercicio físico, la danza, el canto, el sexo, el contacto con la naturaleza. El contacto con la belleza, el arte, la poesía, el placer, la risa...

Sin embargo, sólo hay una práctica específicamente diseñada para detener la mente: la meditación.

### YOGA CITI VRITTI NIRODAH

Al principio de los *Yoga Sutras* de Patanjali, leemos: «*Yoga citi vritti nirodah*». «El yoga es la detención de las modificaciones mentales.» El fin del yoga es calmar o detener la mente.

### MÁS ALLÁ DE LA MENTE

¿Qué sucede cuando la mente se detiene? ¿Nos quedamos inconscientes? ¿Nos convertimos en un vegetal?

Intentemos explicar las cosas de forma muy sencilla, aunque sea provisional.

Nuestra mente inferior o mecánica (*manas*) crea un «ego» o yo inferior (*ahamkara*), con el que nos identificamos absolutamente. Este ego no tiene verdadera existencia, y es en realidad una sucesión de pequeños yoes que no se conocen entre sí.

A través de la práctica, podemos alcanzar un momento en que nuestra mente se detiene. Entonces nuestro ego se rompe en mil pedazos: podemos sentirlo así, como si mi conciencia o mi identidad se deshicieran en un millón de fragmentos y nos quedáramos sumidos en la oscuridad.

Con la práctica, lograremos ir más allá de la disolución de la mente (no es una disolución permanente, desde luego) y alcanzaremos el Yo superior (*buddhi*). Este Yo superior es una presencia que siento como mi verdadera persona, ésa de la que tenía vagos recuerdos. Es una conciencia inmensa, diáfana y «vacía». Carece de pensamientos mecánicos, y tiene acceso a enormes archivos de información transpersonales.

Más allá del Yo superior está el Océano de la Conciencia, un inmenso mar de luz en que uno pierde completamente la forma humana y siente que se deshace para transformarse en pura beatitud.

Más allá del Océano de la Conciencia está el Yo real. El que alcanza el Yo real, alcanza la realización. Es decir, que despierta –en el mundo real. Entonces comprende la realidad, y comprende también la ilusión y la sombra que es la vida humana y que ha sido su propia vida hasta ese instante. Comprende también que este Yo real es aquello que todos los seres anhelan y buscan sin saberlo en todo lo que hacen a lo largo de toda su vida, aquello que todos sospechan desde la más temprana infancia que puede ser cierto, aquello con lo que todos sueñan sin saberlo. Y que este Yo real es uno, el mismo para todos los seres.

¿Qué sucede cuando la mente se calla? Que tú apareces.

¿Qué sucede cuando se alcanza el vacío? Que se entra en la plenitud.

¿Qué es el silencio? El principio de la vida real.

## VARIEDAD DE LA MEDITACIÓN

Existen muchas formas de meditación. En el vedanta se medita simplemente quedándose inmóvil y en silencio durante horas. Los budistas meditan contando respiraciones. En el budismo zen se medita mirando con los ojos abiertos lo que uno tiene enfrente (o bien una pared blanca). La meditación trascendental consiste en repetir un mantra durante veinte minutos, dos veces al día. Parte de la *sadhana* (trabajo interior personal) de un yogui consiste en la repetición de su mantra usando su *mala* (rosario de cuentas de rudraksha o de cristal). Dharma Mittra, mi maestro, decía que es posible realizar la meditación durante la clase de *hatha yoga* poniendo la atención en los chakras. Hay técnicas que utilizan la llama de una vela, un mandala, un yantra, el canto de mantras. El *kirtan* es una poderosa técnica de meditación que consiste en cantar mantras durante horas. Ésta es una de las formas más gozosas de limpiar y calmar la mente, y es el gran éxito de la escuela *Siddha*, que practica el yoga devocional. Cantar un mantra en grupo durante media hora ya produce un estado de bienestar, calma y optimismo. Imaginemos los beneficios de cantar durante dos o tres horas o días y días enteros.

Hay muchas formas de meditar, y cada uno debe encontrar la que resulta más adecuada a su carácter. El *kriya yoga* utiliza kriyas. El *nada yoga* utiliza los sonidos internos. Hay personas que no pueden meditar de ningún modo, y que ni siquiera logran estar diez minutos sentados y quietos. Éstos deben practicar otras formas de meditación física: el

---

*hatha yoga*, el *chi qong*, las artes marciales, las danzas sagradas, los movimientos de Gurdjieff... el trabajo chamánico, los *vision quest*, los *sweat lodges*... O bien el servicio desinteresado a los demás. Poner la atención en las actividades cotidianas y realizarlas de forma consciente (hacer la cama, preparar comida) puede ser también una forma de meditación. Las técnicas del Cuarto Camino de «recordarse a sí mismo» en todo momento, las de observación de Rudolf Steiner, las técnicas de «acecho» del Camino del Guerrero de Castaneda (los cambios en las costumbres, los «no hacer», etc.) son formas de utilizar todos los eventos de la vida como meditación. Si llamamos a todas estas técnicas tan distintas «meditación» es porque todas tienen el mismo objetivo: detener el diálogo interno e ir más allá de la mente.

## Niveles de conciencia

### ¿QUÉ ES EL NIVEL DE CONCIENCIA?

Todas las cosas que existen en el mundo humano tienen su origen en la imaginación. Todo brota de ella, las grandes obras de arte, los bellos sistemas filosóficos, pero también los planes de conquista y dominación. La imaginación tiene hijos muy diferentes: un poema, una lámpara, una nueva hélice, una nueva tortura. Unos usan la imaginación para crear jardines, otros para inventar sistemas de humillación más eficaces. Cabe preguntarse a qué se debe esta diferencia.

Seguramente no es otra que el nivel de conciencia de cada uno. Como en aquella fábula de Edwin Abbot, *Planilandia*, que trata de un mundo plano de dos dimensiones. Los habitantes de Planilandia no pueden entender lo que es una esfera (que ellos, en su mundo plano, ven como un simple círculo), y del mismo modo, un nivel de conciencia número 2 no podrá entender nunca lo que entiende el número 3. El salvajismo del mundo primitivo, la crueldad de las religiones literalistas, la avaricia de occidente, responden a niveles de conciencia distintos, a distintas formas de la imaginación. No cabe duda de que el islam es un avance con respecto a la visión tribal y racista de las culturas primitivas (que creen, por ejemplo, que los de otra etnia son animales). No cabe duda de que nuestra sociedad laica es un avance con respecto a la teocrática, donde la ciencia está sometida a la creencia. No cabe duda de que nuestra sociedad, donde se roba, es mejor que el tercer mundo, donde se mata. Somos esclavos de hipotecas, no de cadenas y de postes de flagelación. Es indudable que la sociedad occidental es la más avanzada, la más progresista, la más equitativa, la más compasiva que ha existido jamás, pero también en nuestra sociedad existen la explotación, la crueldad, la corrupción, la avaricia. En occidente no hay guerras, pero se fabrican las armas de las guerras.

En nuestro mundo coexisten personas y sociedades de niveles de conciencia muy diferentes. Unos trabajan en una ONG ofreciendo servicios médicos gratuitos y otros se dedican a cortar cabezas. Unos trabajan en un acelerador de partículas y otros desvían fondos municipales a su cuenta de Suiza. Esto siempre sucede así. No es posible una evolución conjunta. Tiene que haber una vanguardia, constituida por los más evolucionados, que tire hacia arriba. Al hacer tal cosa, ayudan a evolucionar a todos los demás.

Todo lo que pensamos, lo que deseamos, lo que somos capaces de imaginar y construir, surge de nuestro nivel de conciencia. Hay siete niveles de conciencia, y cada nivel define una humanidad distinta. No existen «personas» en el mundo: existen personas número 1, número 2 o número 3. Del mismo modo, cuando hablamos de amor, memoria, voluntad, amistad, odio, pensamiento, etc., debemos considerar que nada de esto existe por sí solo. Una persona número 2, por ejemplo, tendrá una voluntad número 2, un arte número 2, una política número 2, una religión número 2, una ciencia número 2... En realidad, las mismas palabras sirven para definir cosas muy distintas y siempre relativas. ¿Qué es, por ejemplo, el raciocinio? En realidad, todos los seres humanos razonan: el criminal razona que tiene que sobrevivir como sea, aun a costa de los otros; el fanático religioso razona que, puesto que Dios es más sabio, es lógico obedecer sus mandatos. Todos, hasta los más paranoicos, razonan a su manera, pero la razón número 1 no es igual que la número 2, o la 3 ó la 4...

Existen siete niveles de conciencia, pero sólo nacemos y vivimos en los tres primeros. La conciencia humana no se ha desarrollado más allá del número 3, y no podrá desarrollarse si no hacemos algo para impulsar ese salto evolutivo. La naturaleza y la cultura nos han traído hasta el 3, y ahí nos han dejado. Por esa razón, la parte más evolucionada de la humanidad se encuentra en el proceso de pasar del 3 al 4. Esto es, suponemos, lo que estamos haciendo los que leemos este libro: pasar del 3 al 4.

## LA TAREA DE LA TRANSFORMACIÓN

Hay personas 1, 2, 3 ó 4 (es decir, en el proceso de convertirse en 4) en todas las culturas, en todas las razas, en todos los países, en todas las clases sociales. La clasificación de los niveles de conciencia no es una clasificación de los seres humanos, sino una forma de explicar un he-

cho evolutivo. Podemos hablar de sociedades más evolucionadas que otras, pero en todas las sociedades hay individuos 1, 2 y 3. Hay premios Nobel número 1 y hay también un oscuro zapatero de una aldea africana que es número 4 y al que todo el mundo se acerca por su serenidad, su humanidad y su sabiduría. Nadie es, por otra parte, absolutamente 1, 2 ó 3, aunque este tipo de conciencia pueda ser el preponderante. Todos recibimos el influjo, de un modo u otro, del nivel 4, e incluso del 5, 6 y 7, porque *todos tenemos todo* en nuestro interior. De otro modo, nuestra existencia no sería posible, porque el nivel 7 es el origen de la conciencia, el sol de donde surge toda la luz que nos ilumina, «la estrella en el hombre» y también nuestro ser verdadero. No hay, por otra parte, niveles de conciencia «malos» o «buenos»: todos han de estar equilibrados en nosotros. Necesitamos la conciencia básica de supervivencia tanto como la conciencia del amor universal, el centro emocional como el centro intelectual, pero el exceso o defecto de cualquiera de las partes puede constituir un problema muy grave.

Es importante recordar la gran maravilla que somos, el hecho asombroso de que *el ser humano puede transformarse*. Sea cual sea el pozo en el que nos sentimos hundidos, tenemos la capacidad de la evolución. Venimos a este mundo, precisamente, para transformarnos, porque **este mundo es una escuela de transformación de la conciencia**. El poeta John Keats, que tanto lloró en esta vida, decía que el mundo no es un «valle de lágrimas», sino «el valle de la creación del alma». Estas palabras, tomadas de una carta muy extensa que envió a sus hermanos, han sido citadas muchas veces. Keats dice que los seres humanos tenemos dos partes: cuerpo e inteligencia, pero que carecemos de alma, y que venimos a este mundo precisamente para construirnos una. Este mundo no es sino *una escuela de soul making*, una escuela para la creación de almas.

## SIETE NIVELES DE CONCIENCIA

El número siete no ha sido elegido al azar. Es, si acaso, la naturaleza la que lo ha elegido para nosotros. Ante nuestros ojos, la luz se descompone en siete colores. A nuestros oídos, el sonido se descompone en siete notas. El número siete nos resulta comprensible y se nos aparece revestido de significado.

Podemos poner en relación los siete niveles de conciencia con los siete colores del espectro, con las notas musicales, con los chakras o

centros de energía de la tradición india, y con muchas otras cosas. En la tradición tántrica de los chakras, cada centro de conciencia es como una rueda (eso es lo que significa la palabra «chakra») o como una flor de loto que tiene una raíz y un cierto número de «pétalos» o canales sutiles y se relaciona con ciertos órganos del cuerpo.

Antes de examinar el siguiente cuadro, nos gustaría advertir al lector de que no debe buscar en él equivalencias exhaustivas, y que no tiene sentido afirmar, por ejemplo, que el do «es» rojo o que el mi es la nota del estómago. En lo demás, como en todo lo que concierne a este libro, el lector deberá experimentar por sí mismo.

Niveles de Conciencia	Colores	Notas	Órganos y glándulas	Chakras (centros de energía)	Características
Nivel 1 El guerrero	Rojo	Do	Coxis, glándulas suprarrenales	Primero ( <i>Muladhara</i> ), perineo/coxis	Instinto de supervivencia, energía física YO (ego)
Nivel 2 El artista	Naranja	Re	Órganos sexuales	Segundo ( <i>Swadisthana</i> ) coxis	Amor, sexualidad, empatía, arte, emoción YO y TÚ
Nivel 3 El intelectual	Amarillo	Mi	Estómago, páncreas	Tercero ( <i>Manipura</i> ) ombligo/plexo solar	Voluntad, sociedad, construcción, intelecto YO, TÚ y ÉL
Nivel 4 El místico	Verde	Fa	Corazón, timo	Cuarto ( <i>Anahata</i> ) centro del pecho/ lado derecho del corazón	Amor universal, naturaleza, compasión NOSOTROS
Nivel 5 El mago	Azul turquesa	Sol	Garganta, tiroides	Quinto ( <i>Vishuddhi</i> ) garganta	Intelecto superior, comprensión de la forma VOSOTROS
Nivel 6 El vidente	Añil	La	Cabeza, cerebro, pituitaria	Sexto ( <i>Ajna</i> ) «Tercer ojo»/ interior de la cabeza	Intuición, visión, comprensión de la energía ELLOS
Nivel 7 El realizado	Violeta	Si	Parte alta de la cabeza, glándula pineal	Séptimo ( <i>Sahasrara</i> ) lo alto de la cabeza	Unión, experiencia trascendente, YO SUPERIOR

Los colores, como vemos, tienen un cierto significado que no podemos dejar de advertir. El rojo es el color de la carne y de la sangre. Rojo, naranja y amarillo son el color del fuego, con sus diferentes significados: pasión, valor, entrega, devoción. El amarillo es el color del sol, lo intelectual, la ciencia, el día, la sociedad, la claridad, el centro.

El verde es el color de la naturaleza, de los árboles, de la tranquilidad. El turquesa, el añil y el violeta son los colores del cielo, de lo elevado, de la noche, de lo místico.

Sólo contemplando esta serie de colores podemos ya comenzar a intuir la presencia de un cierto orden universal que abarca todas las cosas y se manifiesta en todos los procesos. El violeta, el color más elevado se obtiene a partir de la mezcla del azul y del rojo, de modo que hemos de suponer que por encima del violeta, más allá de nosotros, hay otro color rojo que inicia otra serie, otra octava.

También las notas musicales nos traen ciertos mensajes. Debemos observar que entre el do y el re y el re y el mi hay distancias de tonos enteros, mientras que entre el mi y el fa hay sólo medio tono, como si se hubiera producido un desfallecimiento de la energía, una especie de bajada de tensión. Éste es, precisamente, el pasaje del 3 al 4 del que hablábamos más arriba, el paso del nivel social e intelectual de la conciencia al nivel del corazón. El si, la última nota, quedaría también a una distancia de medio tono con respecto a la siguiente nota, que habría de ser de nuevo do, del mismo modo que en la serie de colores debería ser de nuevo el rojo el que seguiría al violeta.

Ésta es la ley de las octavas tal como la explican Gurdjieff y Ouspensky, que afirman que todos los procesos que se producen, sean del tipo que sean, van con facilidad del 1 al 3, donde se produce un debilitamiento de la energía, y se detienen. Pasar del 1 al 2 y del 2 al 3 es relativamente fácil, pero pasar del 3 al 4 es muy difícil. Lo mismo sucede al pasar del 7 al 8, es decir, del 7 al 1 de la siguiente octava.

En el sistema de los chakras, el 7 está ya más allá de nosotros, y representa la conexión con las fuerzas superiores. Por encima del chakra 7 está el 8, que flota por encima de la cabeza como una rosa blanca, o quizá como una estrella.