



# Los tres tipos de meditación

## Una introducción a la meditación

---

Por Rupert Spira | 12 de junio de 2023

---

No es ningún secreto que cada vez más personas sufren ansiedad y depresión. A medida que el estrés aumenta en respuesta a las exigencias y distracciones cada vez mayores, más que nunca la gente recurre a la meditación para encontrar la paz interior y la felicidad que todos anhelamos.

En esta visión general, exploro tres tipos de meditación que son las vías básicas que las tradiciones religiosas y espirituales han proporcionado a quienes buscan la plenitud y quieren comprender la verdad de quiénes son. Espero que esta introducción a la meditación te guíe hacia la paz y la felicidad duraderas que son la naturaleza de tu ser.

Hay tres tipos de meditación, cada uno de los cuales corresponde a tres caminos espirituales: el Camino Progresivo, el Camino Directo y el Camino sin Camino.

En el primero—el Camino Progresivo—la conciencia se dirige hacia un objeto. En el segundo—el Camino Directo—la conciencia se dirige hacia el sujeto. En el tercero—el Camino sin Camino—la conciencia no está dirigida.

En el Camino Progresivo miramos hacia afuera; en el Camino Directo miramos hacia adentro; en el Camino sin Camino permanecemos en ese lugar sin lugar

entre el exterior y el interior.

En el primer tipo de meditación, a veces denominado «Camino Progresivo», la conciencia, en forma de mente, se dirige hacia un objeto, como un mantra o la respiración.

En este enfoque, comenzamos con la sensación de nosotros mismos como individuos, un yo temporal y finito. A este yo separado o ego que parecemos ser se le asigna alguna actividad que realizar. La mente dirige o centra su atención en un objeto.

De hecho, esto no es más que un refinamiento de lo que todo el mundo hace de forma natural la mayor parte del tiempo—dirigir su atención hacia una experiencia objetiva con la esperanza de obtener felicidad de ella.

El Camino Progresivo es un refinamiento de este proceso, que sustituye los objetos normales de nuestra atención—pensamientos, sentimientos, sustancias, actividades, relaciones, etc.—por objetos más refinados: la respiración, un mantra, una llama, una imagen de Dios, un maestro, etc.

De esta manera, pensamos en el camino espiritual como algo a lo que aspiramos o hacia lo que avanzamos, progresando a lo largo del camino. El Camino Progresivo caracteriza a muchas, si no a la mayoría, de las formas de meditación, en las que el origen, el camino y la meta son diferentes.

En el segundo tipo de meditación, a veces denominado «Camino Directo», la conciencia, en forma de mente, no se centra en ningún objeto en particular. Por el contrario, la mente da un giro y busca su propia fuente u origen. Esto no implica una extroversión de la atención hacia un objeto, sino una introversión de la atención hacia el yo. La atención está relajada, no centrada. Se produce un hundimiento o relajación de la atención en la fuente de conciencia de la que surge.

Los objetos de nuestra atención son numerosos; el sujeto de la atención es único. Lo que sea que es consciente de nuestra experiencia actual es lo mismo que era consciente del desayuno de esta mañana, o del paseo que dimos ayer por la tarde, o de las vacaciones de verano que tuvimos el año pasado, o de lo que fuera que estuviéramos experimentando hace diez años o cuando éramos niños de diez años.

Numerosas experiencias, un solo experimentador.

En el Camino Directo, investigamos la naturaleza de este yo, este experimentador, el «yo». El rastreo de la mente hacia su esencia de conciencia pura a veces se inicia con preguntas como «¿Quién soy realmente?», «¿Qué es lo que no se puede separar de mí?», «¿Qué elemento de mi experiencia permanece continuamente presente a lo largo de los tres estados de vigilia, sueño y sueño profundo?», etc. A esto se le denomina a veces «auto-indagación».

En el tercer tipo de meditación, a veces denominado «Camino sin camino», la conciencia no adopta la forma de la mente, y la atención no se centra en un objeto externo ni se sumerge en su origen interno. Simplemente permanece tal cual, sin hacer nada.

En este Camino sin camino, realmente no hay nada que la mente pueda hacer o dejar de hacer. No hay necesidad de hacer nada porque ya es en sí misma. Ya es aquello a lo que se acercan todas las demás formas de meditación.

Esta tercera forma de meditación—la no meditación—es el camino sin esfuerzo. La meditación ya no se considera algo que hacemos con la mente; se entiende simplemente como lo que somos. Somos lo que somos. Ser lo que somos no es una práctica. No es algo que hacemos. Si acaso, podríamos decir que es simplemente un reconocimiento de lo que somos en esencia.

¿Por qué digo el reconocimiento de lo que somos en esencia? Porque para muchos, si no para la mayoría de nosotros, lo que somos—nuestro ser o yo esencial—está tan profundamente mezclado con el contenido de la experiencia—nuestros pensamientos, sentimientos, actividades y relaciones—y, como resultado, tan condicionado por él, que no nos conocemos claramente a nosotros mismos.

Es esta falta de un claro conocimiento de nosotros mismos la responsable de la insatisfacción, la tristeza y el conflicto que nos llevan en primer lugar a emprender una práctica de meditación.

Para aquellos de nosotros a los que nos gustan las analogías y las metáforas, permítanme poner esto en el contexto del actor John Smith, que interpreta el papel del rey Lear y, al hacerlo, parece olvidar que es John Smith, creyéndose en cambio que es el rey de Inglaterra.

En el primer tipo de meditación—el Camino Progresivo—John Smith, en la forma de rey Lear, dirige su atención hacia un objeto de experiencia: un mantra, una llama, la respiración, etc.

En el segundo tipo de meditación—el Camino Directo o la auto-indagación—John Smith, en la forma de rey Lear, investiga su naturaleza esencial y rastrea su camino de vuelta a su yo esencial.

En el tercer tipo de meditación—el Camino sin Camino o la no meditación—John Smith simplemente no asume la forma del rey Lear. Permanece tal y como es. No necesita hacer nada ni ir a ningún sitio. No necesita esforzarse por ser él mismo ni por encontrarse a sí mismo. Ya es él mismo.

En los dos primeros tipos de meditación—el Camino Progresivo y el Camino Directo—el rey Lear se acerca a John Smith, indirectamente en el primer caso y directamente en el segundo. Son, por lo tanto, caminos que atribuyen al rey Lear su propia existencia y, por lo tanto, le dan algo que hacer, un método de práctica, un camino que recorrer.

Pero en el tercer tipo de meditación—la no meditación, el Camino sin Camino—no hay nada que el rey Lear pueda hacer porque, en este enfoque, el rey Lear ni siquiera existe. Es solo entre John Smith y él mismo.

No hay ningún camino de John Smith a John Smith. No hay distancia, ni método, ni nada que él necesite hacer para convertirse o encontrarse a sí mismo. Cualquier esfuerzo que hiciera John Smith sería un esfuerzo alejado de sí mismo. No necesita hacer ningún esfuerzo para ser él mismo.

Es exactamente lo mismo para nosotros. Los dos primeros tipos de meditación, el Camino Progresivo y el Camino Directo, atribuyen al yo separado, la persona que parecemos ser, una existencia propia y le dan a ese yo algo que hacer para acercarse a su verdadera naturaleza, indirectamente en el Camino Progresivo, directamente en el Camino Directo.

En el tercer tipo de meditación—la no meditación, el Camino sin Camino, el camino sin esfuerzo—no partimos de la presunción de la separación. No atribuimos al yo separado una existencia propia. Partimos de lo que realmente somos—ser consciente, consciencia de ser, la conciencia misma—y simplemente permanecemos como eso.

La meditación es simplemente ser, no hacer. Esta no práctica es a lo que se refería Ramana Maharshi cuando dijo: «No medites, solo sé», con lo que quería decir que el simple hecho de ser es la culminación de todas las prácticas de meditación.

El simple hecho de ser es la esencia de la meditación. Es la forma más elevada de meditación o la oración definitiva. Es la meditación o la oración para la que

todas las demás meditaciones y oraciones son preparatorias.

Una vez comprendido esto, permitimos que cualquier esfuerzo residual por hacer algo se disipe en esta comprensión. ¿Qué queda cuando todo hacer se disipa? Simplemente ser. Esa es la esencia de la meditación y la oración definitiva.

Para los devotos y los místicos, es la rendición definitiva a Dios. Cuando nuestro ser se despoja de todas las cualidades que toma prestadas del contenido de la experiencia, nuestro ser se revela como ser infinito, el ser de Dios. Por lo tanto, simplemente ser es entregarse por completo a la presencia de Dios.

Simplemente ser.

Al simplemente ser, la mente llega a un descanso natural, espontáneo y sin esfuerzo, porque no hay ningún lugar al que la mente pueda ir, ni nada que la mente pueda experimentar, que haga que el simplemente ser esté más o menos presente de lo que está ahora.

El simple hecho de ser es la experiencia a la que nos referimos cuando decimos «yo soy». Mientras el «yo soy» permanezca sin calificativos, se refiere directamente al hecho de simplemente ser, al ser infinito, al ser de Dios. Es por esta razón que, en el Antiguo Testamento, se dice que «yo soy» es el nombre de Dios.

Sin embargo, tan pronto como se califica el «yo soy», deja de referirse al ser infinito y pasa a referirse a un ser personal y finito, un yo separado o ego. Tan pronto como añadimos algo al «yo soy»—soy mujer, soy hombre, soy viejo, soy joven, soy feliz, estoy triste, etc. (\*)—lo que somos esencialmente, el ser infinito, se califica y, por lo tanto, se limita. El ser infinito parece convertirse en un ser finito.

\* “I am” (en inglés) equivale en español tanto para “yo soy” como para “yo estoy”. El inglés no diferencia el “soy” (estado permanente) del “estoy” (estado temporal), salvo por el contexto.

Todo lo que se necesita es discernir el «yo soy» en medio de toda experiencia. Cuando decimos «estoy caminando por la calle», el «yo soy» está presente ahí, aunque calificado por la actividad de caminar por la calle. Cuando decimos «soy madre» o «soy padre», el «yo soy» está presente ahí, aunque calificado por una relación particular. Cuando decimos «Estoy solo, triste o agitado», el «yo soy» está presente ahí, aunque calificado por una emoción.

No es necesario tocar la experiencia, cambiarla de ninguna manera. Solo hay que discernir el «yo soy» que brilla intensamente en medio de ella. Incluso cuando decimos «estoy profundamente deprimido», el «yo soy» brilla ahí. Todo lo que se necesita es magnificar el ser, enfatizar el «yo soy» en toda experiencia..

De esta manera, vemos que la meditación no es algo que hacemos, ni es algo que dejamos de hacer. Es simplemente lo que somos. La meditación es simplemente ver eso y ser eso, conscientemente.

No hay nada que hacer, nada que lograr, nada que comprender, nada que llegar a ser. Hacer, lograr, comprender, llegar a ser, todo ello se basa en la presunción de que somos un yo separado, un ser finito. Tal ser, efectivamente, tiene que hacer, lograr, comprender, llegar a ser, etc. Pero para eso que realmente somos, el único que realmente es, no son necesarias tales actividades.

Nosotros, la conciencia, somos un campo de pura sensibilidad, que registra minuciosamente todo, abierto indiscriminadamente a todas las experiencias, pero nunca modificado, herido o dañado por ninguna experiencia en particular. Completamente vulnerable y, sin embargo, indestructible.

Simplemente permanece así.

Nosotros, la conciencia, estamos igualmente disponibles en medio de todas las experiencias, por lo que no es necesario apartarse de ninguna experiencia ni manipularla.

Simplemente permanece así.

Nosotros, la conciencia, no buscamos nada, no nos resistimos a nada, no nos aferramos a nada y no sabemos nada.

Simplemente permanece así.

Todas las prácticas de meditación comienzan y terminan. Requieren una actividad o el cese de la actividad de la mente. Pero la no meditación, la meditación más elevada, no tiene nada que ver con lo que ocurre o no ocurre en la mente. Es simplemente ser consciente, consciencia de ser, la conciencia misma.

Simplemente permanece así.

Nosotros, la conciencia, no sabemos nada del deseo de felicidad o de la búsqueda de la iluminación. Nosotros, la conciencia, nunca hemos sido oscurecidos por la experiencia y, por lo tanto, no necesitamos iluminación. Nosotros, la conciencia, somos simplemente la luz del ser que brilla con igual intensidad en todas las experiencias.

Ser y brillar.

Simplemente permanece así.

---

**Fuente:** [Substack.com](https://substack.com)

---

© 2012 - 2025 Nodualidad.info