

Meditar o no meditar. Más allá del Mindfulness

Beatriz Calvo Villoria



El mindfulness se ha convertido en una herramienta imprescindible para las terapias que utiliza la psicología de tercera generación, una psicología que busca abordajes diferentes a la terapia psicofármica ante enfermedades como la depresión, que no dejan de crecer en todo el orbe mundial. Solo en España 4.000 personas se suicidan al año, como única vía que encuentran para dejar de sufrir.

La psicología ha venido a sustituir, de forma insuficiente, la función que tenía el confesor, el hombre medicina, el maestro del alma, en las distintas tradiciones sapienciales, utilizando incluso algunas de sus herramientas, como el mindfulness, *sati*, en pali, *smṛti*, en sánscrito, que es uno de los ocho elementos del camino del Budha, pero desposeyéndolo de lo que es su auténtica medicina, el conocimiento de los fines últimos del ser humano y de la manera de abordarlos a través de una Vía que implicaba una doctrina, un método y un cuerpo de virtud. (Sobre confusión entre espiritualidad y psicología [ver artículo](#)).

Por eso, en paralelo a la celebración por parte de los terapeutas de la eficacia del método de tener una atención despierta a lo que acontece adentro y afuera de uno mismo y la defusión cognitiva que ello procura, aliviando la identificación con las distintas neurosis o patologías, surge una crítica por parte de esas mismas tradiciones del peligro de la utilización instrumental, por parte de occidente, de las prácticas meditativas del oriente, desconectadas de un ecosistema espiritual completo.

Acusan al mindfulness y, también se podría decir del yoga, de haberse convertido en una droga espiritual; que su práctica es para buscar un bienestar y un calmar la ansiedad que este loco sistema de producción y consumo produce en una gran parte de la población mundial sin ir a las raíces de nuestro infortunio. Y que esa instrumentalización descontextualiza un método que debería estar inserto en un corpus de sabiduría, que no busca una eficacia psicológica sino la liberación de todos los condicionamientos que nuestra mente nos impone como velos que ocultan la verdad de la auténtica naturaleza de las cosas.

Dicen los críticos que con esa descontextualización que, también, en muchos casos, propicia que se olvide la dimensión virtuosa que debe acompañar a toda práctica meditativa, se puede convertir, incluso, en la nueva herramienta de dominación por parte del sistema económico actual, que sigue, por ejemplo explotando y exprimiendo la vida de los trabajadores, con sueldos cada vez más irrisorios, pero que les ofrece una sesión de meditación con la consigna de que el estrés es producto de su incapacidad para aceptar la realidad tal cual es y hacerles volver al puesto de trabajo -desde el que se decide, quizá, una nueva deforestación en el Amazonas-, con una anestesia moral producto de una mala interpretación, de que la ausencia de juicio en el momento que se medita, por ejemplo en la respiración, es trasladable a la vida propia.

Carentes de juicio los sedados ejecutivos de las grandes multinacionales, con serotoninas y endorfinas, que producen un bienestar momentáneo, recorriendo sus circuitos bioquímicos abortan

cualquier atisbo de rebelión contra las injusticias laborales, que son las que generan el estrés, en la mayoría de sus trabajadores y en ellos mismos, pues la «aceptación radical», del moderno mindfulness, se ha convertido en un lema mal entendido e incluso instrumentalizado por los departamentos de recursos humanos como una consigna que permite justificar las injusticias laborales y económico sociales que el mundo actual de la empresa ejerce sobre todo dominio social y natural.

Acuden los occidentales estresados en busca de una píldora de bienestar que les permita seguir adelante sintiendo un poco menos la presión de una vida vivida a medias, pues ha sido sometida al imperio hedonista en el que se ha convertido occidente y consumen meditación, como antaño consumían experiencias psicodélicas o como consumen ansiolíticos, parches para curar los síntomas, sin querer ir a las raíces de las raíces que es la propia alma deconstruida por ausencia de Ser, engolfada en el tener y desconectada de la naturaleza con la que comparte el viaje existencial y del prójimo por un ilusorio individualismo feroz.

Pero la calma y el cierto sosiego que produce la meditación al principio es sólo el comienzo del viaje. Y no fue diseñada para convertirse en un objeto de consumo que calme nuestra ansiedad, aunque lo logre en los primeros estadios, y pueda ser bálsamo de unos meses para la angustia de tanta gente sin tener que recurrir a fármacos sino que se diseñó para el despertar de lo que somos, que anda recubierto de máscaras y velos egoicos impidiéndonos respirar desde lo profundo, desde un corazón abierto a la Verdad de lo Real, el único capaz de unificar la multiplicidad en un único sentido de libertad de ser nuestra dimensión más profunda, irradiar nuestra auténtica naturaleza, creando primaveras a cada paso en la tierra y en el cielo.

La meditación si se profundiza en la dirección adecuada, es decir acompañada de sabiduría y virtud, en una auténtica tradición espiritual, pronto nos revelará todo lo que tenemos pendiente en el sótano de casa, vendrán los fantasmas y los miedos a mostrarnos la parte de nosotros mismos que no queremos ver, la que está herida, la que no es como nos la contamos, la vulnerable, la egoísta, la cruel...

Vendrá la autoindagación necesaria que nos revela que para nacer en Espíritu hay que morir a una falsa idea de nosotros mismos. Y atravesaremos el desierto como Jesús y, quizá, bajemos al infierno a enfrentarnos con nuestros demonios interiores y el proceso se convertirá en arduo y difícil y la base de calma que apareció al principio será la mesa firme para asentar el microscopio y observar los virus que nos enferman a nosotros mismos y al mundo que construimos entre todos, con una mente científica -metódica- y compasiva para que no sigan infectándonos de falsas premisas acerca de lo que somos o de lo que es el milagroso misterio en el que estamos insertos.

Y dicen los maestros que no se trata de aceptar el monstruo que habita en mi, pensando solo en sí mismo y usando todo lo que hay a su alcance para satisfacción de sus necesidades básicas, o realizar una integración mal entendida de un inconsciente que se puede equiparar al yo interior, pues según las tradiciones sapienciales está más relacionado con el supraconsciente, y no se trataría por tanto de integrar la sombra de la que hablan muchas teorías muy extendidas, y que exigiría un nuevo artículo, pues no se trata de integrar los aspectos dañinos del alma, sus tendencias al mal pensar, mal decir y mal obrar, sino identificarlas, ver sus raíces, generalmente la ignorancia de la luz que somos y realizar, entre otras operaciones cognoscitivas, un giro voluntario hacia la Luz como recomiendan todas las tradiciones,

El mal está ahí, ignorante de cómo hacerlo mejor, y se trata de elegir un mejor camino, un mejor obrar, pensar, decir, con esfuerzo, muchas veces, de vencer automatismos, inercias, gracias a la luminosa fuerza que da la comprensión de las raíces del mal en nosotros, ignorancia de lo que está en juego, ignorancia de que esa manera de defendernos nos esclaviza a la mentira, ignorancia de que somos un fondo de bondad infinita.

Atravesar desiertos y desapegarnos de la autoimagen ideal, que cree que puede poseer el mundo por solo desearlo, cuando no tenemos ni siquiera control sobre uno solo de nuestros parpadeos involuntarios, aceptar la evidencia de nuestra pobreza de espíritu.

Asomarnos al abismo de la nadedad sin hacer pie en lo que sostenía una falsa identidad autoconstruida, como defensa del dolor ontológico de estar escindidos de la matriz generadora de plenitud y abundancia, de esa verdad, belleza y bondad que anhelamos ser, pues el fondo de nuestra realidad.

Duele mucho que nada es como nos lo contábamos y sentir plenamente la vulnerabilidad de nuestra incapacidad de Ser lo que realmente somos y que, aunque intuimos no podemos ver por nuestros velos.

Meditar es un proceso de desvelamiento, es un girarse hacia la luz y un desapegarse de las sombras que creemos ser, que son solo ignorancia de nuestra esencia fundamental, que nos llama queda y silenciosa, elocuentemente dorada desde lo profundo.

Y no es fácil, requiere un proceso de perseverancia, de sinceridad, de coraje y de muchas otras virtudes y también de la aceptación que al final es una Gracia, la que con una palabra suya bastará para sanarnos, y que si no acontece nos quedaremos con la tarea del desvelamiento a medias, y así ha de ser, hasta la siguiente oportunidad, si llega....

Y dicho todo esto, que podrías ser el enfoque del rigor sobre la expansión en occidente de las prácticas meditativas, hay también una mirada de misericordia, que percibe que incluso en esa instrumentalización que se hace de la meditación como una droga para el bienestar, que no permite ver, entonces, la causa del mal que nos aqueja, pues anestesia el dolor y vela el origen de la herida ontológica que todos arrastramos de falta de plenitud hay una misericordia escondida.

Pues también hemos podido contemplar que esa primera calma que busca el occidente estresado puede devenir, por la Gracia inserta en estos métodos contemplativos revelados a hombres iluminados y que son canal de gracia, una experiencia que resquebraje los muros del granero, donde atesoramos nuestros falibles recursos humanos, y un horizonte nuevo se abra ante nuestros ojos humildados ante la dimensión del viaje de descubrimiento que atisbamos y busquemos la mano firme de un buen sherpa de montaña, adiestrado por una Tradición

sapiencial, para ayudarnos a iniciar ese camino real de mil pasos hacia las cumbres de lo que realmente somos y hemos venido a realizar a esta existencia.

Ariadna TV es una ventana a esas tradiciones diversas, el taller de meditación, **Más allá del Mindfulness** pretende ser un humilde zaguán, que honra la sabiduría perenne que recorre todas las tradiciones sapienciales, y que permite, acaso vislumbrar, la puerta de sus respectivos templos, que hay que atravesar para realmente acceder a ese reino oculto en nuestro corazón.

Beatriz Calvo Villoria

Tomado de <https://ecologiadelalma.es/meditar-o-no-meditar-mas-alla-del-mindfulness/>