

## **Una Meditación para Occidentales**

Lic. María Adela Palcos

Fundación Río Abierto – Buenos Aires - 2004



La vida actual en las grandes ciudades deja una gran porción del ser humano de lado, sin posibilidades de desarrollo. La problemática psicológica moderna obedece en parte a que una cantidad de energía queda sin utilizar. Quizás podríamos diferenciar los tipos de energía en:

- a) energías muy sutiles que no se utilizan porque no transitamos determinadas esferas de conciencia, o sea que no están desarrolladas en nosotros y
- b) energías vitales que corresponden a la fuerza muscular, a la posibilidad de desplazarse, saltar, brincar, a todas las variantes físico-anatómicas, que tiene el ser humano, que tampoco se utilizan sino en una mínima parte.

Mi sensación es que el ser humano está viviendo en una franja intermedia; no usa los tonos más graves ni tampoco los más agudos, ni los de abajo ni los de arriba, como si entonara solamente tonos intermedios. Esto se refleja incluso en los tonos de voz. En general, hablamos con voz muy monocorde, a pesar de la amplia gama de sonidos de que disponemos. Tal capacidad distingue a un gran orador, del que hace dormir a sus oyentes.

Hablamos con voz monocorde porque estamos a mitad de camino, en una zona intermedia donde por otro lado tampoco nos sentimos cómodos, sino carenciados. Según cómo sea la personalidad del individuo, o bien se siente encerrado, depresivo, melancólico, o bien fuera de sí en un exceso de actividad compulsiva, que lo mantiene en un estado de inconsciencia, en un aparente "estar bien", el tipo de persona que se desploma de golpe y se deprime o enferma muy gravemente.

Vivir en una zona intermedia no es suficiente. Los seres humanos tenemos muchas tonalidades y debemos emplearlas. al no usar todo su caudal, éste se convierte en una fuerza en contra negativa; en enfermedad, depresión, ansiedad. Muchas veces la enfermedad es una especie de solución torcida; no es desde luego la solución ideal que uno querría, pero al menos es mejor que la locura total o el suicidio, los otros caminos posibles.

### **Ni arriba ni bajo, ni afuera ni adentro**

Observo que en los últimos tiempos se está popularizando entre nosotros la meditación, o por lo menos la idea de meditar. Y se adoptan en general los términos orientales, porque los orientales son quienes más han desarrollado un aspecto, el más conocido, de la meditación. Hay otras maneras de meditar menos difundidas; han existido desde siempre, pero se las conoce poco y posiblemente están menos valorizadas. En parte a través de los libros de Carlos Castaneda se han empezado a difundir otras formas de meditación que no se corresponden exactamente con la oriental. Respeto en grado sumo las técnicas orientales, pero creo que el hombre nuestro tiene otras necesidades, difiere del oriental, incluso del europeo. América es otro continente y tiene sus propias necesidades.

Por supuesto, la técnica oriental relaja, baja un poco el nivel de estrés, en eso es positiva. Pero a veces puede llevar a quien la practica a una desconexión con el mundo en que vive, si trata de meditar mediante un sistema que no es el que le conviene. Al querer meditar con estas técnicas orientales, algunas personas se

adormecen; los brazos están caídos, la mirada un poco perdida... No pueden mirar hacia afuera, y a mi juicio tampoco miran hacia adentro. Su mirada queda también en la zona intermedia, porque aquí hay otro ámbito intermedio entre el afuera y el adentro — como antes entre el arriba y el abajo — y me parece que los humanos de esta época nos caracterizamos por vivir en un pequeño espacio entre arriba y abajo y entre afuera y adentro.

La meditación mal hecha conduce a que se instale esta manera de no estar en contacto con el mundo externo ni con el mundo interno, en una especie de dormidera intermedia. Con ese tipo de trabajo mucha gente justifica su holganza... y no le echamos la culpa a las técnicas orientales sino a quienes así las practican. Es un pretexto. Faltan las ganas de meterse de veras y hacer lo que realmente hay que hacer. Ninguna meditación me puede eximir de algo que tengo que hacer y no hago.

Otro aspecto a tomar en cuenta es que estamos muy cargados, emocionalmente cargados, de energías que no siempre se hallan armonizadas en nosotros. Podríamos estar "bien" cargados, pero a menudo estamos "mal" cargados. Por nuestra manera de ser, nos es más espontáneo y natural poner afuera —expresar, actuar, poner al servicio de algo, de alguna tarea— una cantidad de energía que cargamos en demasía, en vez de tratar de eliminarla solamente a través de la meditación. Creo que la mayoría de las personas no están capacitadas para transformar directamente en meditación su energía emocional y su energía vital no utilizada. La mayoría no estamos preparados para esa transformación directa en energía mental o en energías más sublimadas. Quizás algunos puedan hacerlo... dejo abierta la posibilidad, pero creo que la mayor parte de la gente de nuestro medio no está en condiciones para ello. El oriental (hablo sobre todo del de la India, que he visto) tiene una tónica vital muy diferente, un todo vital más bien bajo. Ya sea por el tipo de alimentación, o por el hecho de disponer de poco espacio físico, ellos se desarrollan de manera diferente. Les es natural sentarse en el suelo y quedarse ahí... como se deja caer un trapo de piso. Nosotros, salvo raras excepciones, no estamos hechos para eso. Cuando lo intentamos, nos quedamos más bien como un "trapo almidonado". Por otro lado, ellos se crían en un ambiente religioso, con una tónica devocional que se respira, que está en el aire, hay entonces una aceptación interior, una facilidad para dejar de lado los deseos y las pasiones, que nosotros no tenemos. Porque aquí estamos acicateados por un medio social que nos dice permanentemente "vos tenés que ser el mejor, lograr el puesto más alto, ganar más dinero que nadie..." Siempre hay que conseguir lo mejor, ser el mejor. Este mensaje —que recibimos en forma directa o subliminal— es contradictorio con aquel otro de abandonarse en los brazos del Señor.

## **La flor de los mil pétalos**

Quisiera ahora referirme al centro coronario: cómo funciona, cómo se lo puede conectar con el trabajo de todo el cuerpo y enriquecer a la persona.

¿Por qué le damos una jerarquía especial al centro coronario y no a los otros centros? Hay allí toda una ideología que dice algo así como: "Lo de arriba es bueno, lo de abajo es malo. Lo de arriba es algo que hay que buscar y tratar de alcanzar, lo de abajo, es algo que hay que temer y rechazar".

Yo diría que el centro coronario, que está en el extremo superior de la cabeza, es posiblemente el más simple y a la vez el más complejo de los siete centros. Los orientales lo llaman "la flor de los mil pétalos". Es simple porque se accede a él sólo cuando uno ha dejado previamente todas las opiniones que son de naturaleza

compleja (la opinión es una extraña mezcla de idea y deseo acreditada como símbolo de libertad aunque suele ser cárcel de aquél que la emite). El centro coronario responde únicamente a una necesidad, y esa necesidad es simple: Ser. Lo complejo consiste en que llegar a esa simplicidad es difícil para nosotros a raíz de nuestro tipo de formación.

La historia del ser humano es la historia del hijo pródigo. Sale del hogar paterno (su propia esencia) donde está la simplicidad, la verdad de la vida, e inicia un periplo donde todo se va desarrollando y complejizando, y donde, por supuesto se deja arrastrar por deseos, ideas e ideologías, con todas las vicisitudes que este alejarse de su verdadero eje le depara: va reconociendo sus propios pensamientos, sentimientos y acciones; el efecto de éstos en el medio que lo rodea y las respuestas de ese mismo medio; reconoce así los límites de su personalidad y puede volver en conciencia a la casa de sus padres. Cuando vuelve ya es un ser diferente. Creo que ese periplo no debe ser anatematizado, creo que es parte del desarrollo humano necesario. De lo contrario la vida no tendría sentido. Todas estas complejas sociedades nuestras serían un desvarío, una estupidez de la Creación, y no creo que lo sean, son parte de una forma de desarrollo humano; tal vez haya otras formas, pero ésta es una.

De todas maneras, el objetivo primordial es que yo vuelva al hogar de mi padre, y en esto tiene mucho que ver que me conecte con mi centro coronario. Una de las condiciones imprescindibles para acceder a él es que me haya conectado antes con mi corazón, con mi centro cardíaco. Por lo que tengo observado en la meditación —y al hablar de meditación, uso la palabra, con amplitud, pues puede haber meditación en movimiento, mientras me expreso

con la música, con la voz o lo que fuere, siempre que esa expresión venga desde el fondo, siempre que en ese movimiento participe yo entera — debe producirse primero un ascenso de la energía desde los centros bajos y luego un descenso. Vínculo lo primero con el hecho de movilizar el cuerpo. No sólo un ascenso, también una actualización, pues sólo después de estar actualizada puede la energía ascender, descender o irradiarse.

Generalmente en este primer pasaje por el centro cardíaco no hay todavía una verdadera actualización de ese centro. Debe llegar un momento en que el centro laríngeo —un auténtico nudo en el camino— se afloje. Allí suele estar la actitud de aceptación.

Es preciso “agachar la cabeza”... porque el tipo de cultura en la que vivimos ha erarquizado tanto el intelecto que el centro frontal (o algo que ahí tiene su sede) se siente rey, por así decir: el rey de la creación.

Cuando se pasa por el centro laríngeo y se produce la aceptación de la realidad, recién entonces se llega al centro frontal por primera vez. Pero a mi entender, cuando se llega allí se produce una vuelta hacia abajo de la energía, la mente reconoce que sin esa fuerza ella no podía existir, que tiene que vivificarse ahí. Sólo después de este proceso (en el que está incluido en cierto modo el proceso de simplificación) puede empezar una real conexión con el centro coronario. Sólo ahí empieza la actualización de la energía de este centro.

La verdadera meditación tiene lugar cuando el movimiento ascendente se completa con el descendente, que está signado por la energía cósmica que penetra por el centro coronario y desde allí inunda todo. Ese es para mí el verdadero momento de meditación (después se puede desarrollar por diversos caminos, pero allí comienza realmente).

Si tuviera que describirla diría que es la simple presencia. La sensación de ser y el ser mismo están unificados. Se ha dicho mucho acerca del sujeto y el objeto que se

integran y son uno. Yo lo percibo así: la sensación de ser y el ser mismo se convierten en una sola cosa, al sentirse total. Uno puede tener un tamaño inmenso o ser apenas un punto, lo único importante es que es. Es y soy, soy lo que es, es lo que soy.

### **El ombligo cósmico**

Veo al ser humano como dotado de tres ombligos. El centro bajo es una suerte de ombligo que lo une a la tierra; luego está el del cordón umbilical, el centro vegetativo, el ombligo real, que es su conexión con la humanidad (a través de la madre); y el tercero es el ombligo cósmico, que también tiene su cordón umbilical, pero de otro tipo, y nos da la posibilidad de ser uno con Dios...

Los llamo ombligos porque éstas son las fuentes nutricias del ser humano, que se nutre de la tierra como se nutre de su madre, y de toda la humanidad, y como se nutre de las fuerzas cósmicas que corresponden al centro coronario.

Esto tiene que ver con lo del hijo pródigo que ha recorrido todo el camino. Cuando está todavía en el hogar paterno, es como si fuera el hijo cósmico, unido al cordón umbilical dentro del vientre de la madre, pero sin conciencia aún, sin haber tomado una individualidad. Y en gran parte del camino que recorreremos en la realidad, salimos del hogar paterno, dejamos de gozar de la felicidad que allí reinaba, pero seguimos siendo niños cósmicos, sin saberlo; no tenemos conciencia de esa conexión que nos está nutriendo. Entonces, en algún punto del camino, cuando el hijo pródigo decide retornar al hogar, es porque va empezando a tomar conciencia de ese nexo, de que vive por esa nutrición, de que este yo con el que estoy identificada y que se llama María Adela, este yo reconoce que participa del yo cósmico. Ese yo cósmico aparentemente exterior a nosotros, pero que podemos incorporar. Sería ésta la verdadera mayoría de edad: una individualización sin separatividad; el pasaje de hijo cósmico a ser cósmico.