

La pratica
de la meditación secular
por el Dr. Jacques Vigne

Introducción

Me complace ver la publicación de este nuevo libro en continuación con mis libros anteriores sobre la psicología espiritual y meditación. El crecimiento de prácticas meditativas en el mundo occidental es más que un fenómeno social, pues bien podría ser una de las soluciones fundamentales a nuestra crisis en el mundo moderno. Paradójicamente, podemos decir que la "religión" que más se está desarrollando en los

Estados Unidos hoy en día es la meditación secular, con 20 millones de practicantes declarados, y probablemente muchos más que lo hacen por sí mismos y para sí mismos, sin sentir la necesidad de declararlo oficialmente.

Una noción ya antigua se está convirtiendo en clave para el mundo moderno

La noción de la meditación secular de hecho no es nueva, especialmente en la India, con el Jainismo y el Budismo, hace mucho tiempo que ya se habían establecido caminos que no necesitaban la gracia de un Dios personal para establecerse. Después de la síntesis de Nagarjuna alrededor del siglo I A.C., la cual produjo el Budismo Mahayana, Shankarâchârya hizo una nueva síntesis que fomentaba la conexión directa al Ser dentro de un mundo tradicional, esta tenía una fuerte relación con un dios, el cual uno podía contactarse a través del ritual y el sacerdocio. En una presentación de *jñana-yoga* a los occidentales, Vivekananda proporcionó una base tradicional sólida y un segundo viento contemporáneo acerca de una espiritualidad secular. Como señaló en su discurso de Chicago en 1893, la violencia entre grupos de creyentes en nombre de Dios ya es, en sí misma, una razón suficiente para tratar de salir de ese hueco y evolucionar profundamente. No sólo podemos, sino que debemos despertar de esta absurda pesadilla que es la guerra santa que tiende a mostrar su lado feo a cada generación. Si esto significa dejar de lado las viejas ideas a las que estabas apegado, ¿por qué no?

Fue este discurso en Chicago al que Jacques Kabat-Zinn se refirió durante el congreso de abril del 2012 en Denver, Colorado, acerca de la meditación y neurociencia. Yo pude asistir al mismo. Incluso lo citó al principio de su conferencia, el cual abrió este encuentro de 700 investigadores y entusiastas de la relación entre la espiritualidad y la ciencia. Este fue el congreso más grande sobre este tema hasta la fecha. Varios millones de personas se benefician ahora de la meditación de la "atención plena". Jon Kabat-Zinn la ha moldeado y, sobre todo, la ha apoyado con estudios científicos, lo que resulta importante en el mundo moderno, especialmente para aplicaciones médicas y psicológicas. Algunos de sus títulos han vendido más de un millón de copias. Este tipo de meditación ahora se practica en unos 550 hospitales en los Estados Unidos, y en más de 200 en otros países. La gran prensa semanal publica dossiers completos sobre meditación y, más recientemente, en París se publicó el nuevo número de la revista de la biblioteca *Question de*, titulada *Meditation, l'aventure incontournable*. Ofrece un buen resumen del estado actual de la cuestión.

He conocido y aprendido mucho de verdaderos ermitaños, como Swami Vijayânanda y Tenzin Palmo. Pasé 25 años con el primero, y todos pasaron un total de 18 años solos en los Himalayas. Este libro también pretende poner a disposición del público una serie de enseñanzas basadas, tanto en la tradición, como en extensas experiencias personales. Dentro de las leyes de la psique que me hicieron descubrir y experimentar, di preferencia a aquellas que pueden ser aceptadas por todos, más allá que crean en un Dios personal o en uno agnóstico. De esta manera, el aspecto científico que sustenta parte de este libro sobre la relación entre el sistema autónomo y la meditación resulta importante.

Por mi parte, vuelvo a Francia cada dos años para hacer una gran gira de conferencias y seminarios prácticos de meditación, tanto en Francia, como en otros países. He estado haciendo esta gira durante al menos 25 años. De cierta manera influye en mis nuevos trabajos escritos, ya que percibo bien al estar en contacto con miles de personas, algunos de ellos principiantes, o a un público con poca o ninguna fe. Durante mi última gira en 2015, tuve por primera vez una solicitud de contacto de dos profesores de psiquiatría. Así, en Caen, que es la capital de la región noroccidental de Normandía, el joven profesor de psiquiatría del hospital universitario, con quien me había reunido y hablado en una cena el día anterior, vino a sentarse para el curso de meditación que yo estaba impartiendo. En la misma ciudad, la cual se encuentra en el centro de una región rural y tradicional, Christophe André, psiquiatra del hospital un en Francia para las enfermedades mentales (Hospital Sainte-Anne de París) vino a dar una conferencia. Al principio, los organizadores pensaron que sería una "buena conferencia" con 200 o 300 personas, pero

tuvieron que cambiar de sala y tomar la más grande de la ciudad, la del Zenith, porque se habían inscrito 2000 personas. Un par de amigos míos asistieron, una es profesora de yoga, y me dijo que se sorprendió al ver a gente que conocía, y no tenía idea que también tenían interés en la meditación. ¿Cómo, en esta parte del país considerado conservador y muy católico, puede uno encontrar tal interés en la meditación presentada de una manera secular? Un escritor alemán, algo profético, dijo en el siglo XX que cuando el poder de la ciencia se ponga al servicio de la comprensión de las leyes espirituales, la humanidad progresará a pasos agigantados. Esto está sucediendo, poco a poco. Esta no es la razón por la que la humanidad como un todo necesariamente entrará en un "paraíso" de atención. Nuestra raza humana está llena de contradicciones, y ciertamente debemos tener cuidado de no tomar nuestros deseos como realidades, incluso cuando deseamos permanecer positivos. De cualquier manera, a nivel individual, existe ciertamente la posibilidad de penetrar en el "paraíso" de la presencia plena. Aunque las circunstancias externas sean o no favorables, todo depende de nuestra decisión personal.

En condiciones favorables, la meditación secular también puede iniciar un diálogo con las principales religiones. Esto es lo que ocurre en asociaciones como "Terre du Ciel". Estuve en la inauguración de su sucursal de Alsacia a principios de diciembre de 2014 en Estrasburgo. La asociación fue honrada con la recepción oficial en el anfiteatro del Consejo Regional. Nuestro Presidente, que es un filósofo y, de hecho, diría que por ello, no se convence con facilidad, ha sido invitado a sentarse en la misma sede del Presidente de la Región. Alsacia es la única parte de Francia en la que existe una concordancia entre el Estado y las religiones, lo que permite un diálogo más organizado y estructurado entre las dos entidades. Para un grupo de meditación interreligiosa y secular, fue hermoso recibir este reconocimiento en este edificio situado a un paso del Parlamento Europeo. Otro reconocimiento llegó durante los dos días siguientes, nuestro encuentro tuvo lugar en una iglesia del siglo XV en el centro de Estrasburgo, Saint Pierre le Vieux. Un brahmán que representaba a los 4000 hindúes de la región de Alsacia pudo officiar una *puja*, un ritual en Ganesh en la propia iglesia. El símbolo de acoger a esta comunidad migrante de una religión que representa a cerca de mil millones de personas era de un peso fuerte. Al día siguiente, solemnemente cruzamos la puerta que separaba las dos partes de la iglesia, viniendo de la parte protestante, para ir a la parte católica, una puerta que había estado tapiada durante 330 años se abrió de nuevo hace sólo tres años, con el consentimiento expreso del Papa, pero que sin embargo permanece cerrada la mayor parte del tiempo. El mensaje implícito: ¿sería posible que protestantes y católicos necesiten la enseñanza de la meditación secular para poder reconciliarse en profundidad? En la organización "Terre du Ciel" tuvimos como ponente a un sacerdote, Stan Rougier, un buen orador y escritor conocido.

En su sermón del primer domingo de Adviento en la iglesia del siglo XV, él retomó la frase del Dalai Lama que habíamos mencionado el día anterior durante nuestros intercambios: "La mejor de las religiones es la que te hace mejor". Esto podría decirse también al final de la meditación. En esta misma iglesia pude dirigir una meditación interreligiosa en la que citaba, entre otros, al maestro Eckhart, que enseñó en Estrasburgo hace ya siete siglos. Un centenar de personas habían viajado en el frío helado de finales de noviembre en Alsacia para estar presentes a las siete de la mañana y participar en esta meditación. Yo mismo me sorprendí por este interés, se dice que el Occidente es bastante materialista. Obviamente, no es sólo eso.

Después de una cuidadosa consideración, añadí a mi trabajo sobre neurociencia y meditación algunas correspondencias simbólicas y tradicionales que espontáneamente me vinieron a la mente. No son esenciales para el desarrollo del libro, pero lo enriquecen considerablemente dándole un sabor infinito, una luz que falta en la neuropsicología y dentro de sus estudios fuertemente cuantitativos. ¿Estas conexiones son seculares? Creo que sí, si no tomamos el secularismo desde un sentido restringido, de tenso rechazo acerca de todo lo que puede parecerse a la religión, sino en un significado abierto, tomando en cuenta la inclusión de la religión, pero alertas de que ninguna religión organizada imponga sus ideales a

la nación, como a veces a ha pasado gracias a su proselitismo y su gusto por el poder. Sé que algunos científicos se sentirán confundidos por este cambio de registro. Sin embargo, esto se debe a que están tan inmersos en su campo de estudio que probablemente olvidan que la ciencia es como un barco: nos lleva hasta el muelle del otro lado, pero luego tienes que tomarla tú solo y continuar el viaje a pie por ti mismo. El problema no es cambiar el registro ni la relación entre lo científico y lo simbólico, sino hacerlo de manera inteligente y significativa.

No dudemos en decir que la meditación representa una aventura que es central y esencial para nuestro tiempo. Como la psicoterapia, se basa en la idea de que podemos cambiar. Esta posibilidad de superar el sufrimiento a través de la comprensión ya había sido subrayada por el Buda, pero de repente reaparece en la modernidad, con la idea de la neuroplasticidad. No sólo puede cambiar nuestra mente, sino que también puede modificar estructuralmente nuestro cerebro. Volveremos a esto más adelante.

La meditación secular, una solución fundamental a la crisis del mundo moderno

Boris Cyrulnik, psiquiatra y escritor que sigue de cerca el pulso de nuestra sociedad moderna, señala que tenemos dos problemas principales: la aceleración excesiva y la soledad. La meditación responde a ella de manera profunda: aunque el ideal de detener la mente no es fácil de alcanzar, al menos puede ser frenado. Thich Nhat Hanh ha enseñado durante mucho tiempo la meditación budista vietnamita en el Occidente, particularmente en el Village des Pruniers en Dordogne, en el suroeste de Francia. Presenta su centro de meditación como una especie de clínica para curar la enfermedad de la velocidad que parte de este fuego, de esta inflamación que nos empuja a ir cada vez más rápido y que podríamos llamar "aceleración"... ¿de esta manera, permanecer en una "clínica de la lentitud" será altamente terapéutico!

La meditación nos permite alejarnos de nosotros mismos y de la sociedad. Hay un proverbio oriental que dice: "Un loco que sabe que está loco ya no está loco". De esta manera, una nueva perspectiva acerca de nuestras vidas es muy importante, y la meditación proporciona dicha perspectiva. Annick de Souzenelle, en *El simbolismo del cuerpo humano*, relata el caso de un esquizofrénico que se curó a sí mismo tomando como mantra meditativo: "¡No soy yo, pero es mi mente la que delira! ». La distinción entre "yo" y "mi mente" puede parecer sutil al principio, pero es esencial. Es como el hueco entre el papel tapiz y la pared en donde se puede deslizar la espátula de la conciencia y separar grandes secciones de papel tapiz de golpe. De lo contrario, este debe ser raspado centímetro cuadrado por centímetro cuadrado y este proceso es mucho más largo.

Algunos tratan de presentar la meditación secular como la prerrogativa del Occidente actual. Esto es malentender la filosofía del Este del pasado y del presente. Retrocedamos, por ejemplo, veintinueve siglos. Parshvanath apareció en Benarés, fue el 23° en la cadena de los grandes maestros jain, los llamados *tithankaras* o *jinas*, término que significa "ganadores". Él dijo muy claramente desde ese momento en adelante que no necesitábamos dioses para entender nuestras propias mentes, para localizar las causas del sufrimiento, ni para remediarlo. Cuatro siglos más tarde, el Buda, que probablemente era originalmente un monje Jain, repitió el mismo mensaje. El llamado "abuelo del secularismo" propuso una salida aletrantiva de la que Julian Jaynes, profesor de psicología en los años setenta y ochenta en la Universidad de Princeton en Estados Unidos, había definido como "el espíritu bicameral". Hasta unos dos o tres mil años antes de la era actual, los seres humanos vivían bajo la inspiración directa de los dioses. Poco a poco fueron evolucionando para comprender que esas voces que lo empujaban a actuar no provenían de entidades ajenas a su cuerpo, sino de sí mismo. Por ejemplo, hay una diferencia entre la *Ilíada*, donde los conflictos internos son manejados por la intervención de los dioses, y la *Odisea* compuesta quizás dos

siglos después, donde Ulises es capaz de reflexionar directamente sobre sí mismo. Fue en cierto modo la curación de una esquizofrenia original, resultando en una mejor comunicación entre los dos hemisferios, de lo que representa una intuición acertada y, por lo tanto y en este contexto, las voces divinas. La individualización de la autoconciencia vino así a través de una especie secularización con respecto al entendimiento del mundo interior. En el mundo de la India, Parshvanath y el Buda fueron pioneros en esta dirección.

En la antigua India, se hacía una clara distinción entre *shramanas* y *brahmanas*. Los nombres de los primeros significan "los que trabajan", es decir, los ascéticos que se adentraban en el bosque para practicar intensivamente, libres de cualquier ritual. Los segundos eran los sacerdotes que realizaban los rituales y practicaban el canto védico. Esta oposición se encuentra más o menos en el catolicismo y la ortodoxia, que diferencia a los monjes del clero secular. Sin embargo, los ascéticos de la India no estaban en una estructura centralizada, esto les ha dejado mucho más independientes en sus prácticas y concepciones espirituales. De hecho, esta es una historia muy antigua. En la India tradicional, los que se dedicaban a la meditación pura eran renunciantes. Aquellos que confían en el ritual viven en el mundo en medio de toda una red de apegos y, para empezar a desarrollarlos, se les aconseja que se adhieran también a una forma divina. El primer camino es el del conocimiento, el segundo el de la devoción. Ofrecer a todos la posibilidad de un camino de conocimiento como el del Vedânta requiere una cierta adaptación, que es en lo que Vivekânanda trabajó con su neo-Vedânta a finales del siglo XIX. También en Birmania y Sri Lanka se desarrolló todo un movimiento de laicos que querían tener una práctica de meditación profunda similar a la de los monjes, en forma de cursos intensivos en los que personas de todo el mundo tomaban vacaciones y se sumergían en la meditación, para un retiro de 10 días. Esto se ha extendido por todo el mundo, especialmente gracias a los cursos *Vipassana* de SN Goenka. Este último no duda en decir que no hace falta ser budista para practicar esta técnica, que no deja de sorprender a algunos budistas tradicionales, pero en cualquier caso su método no está en contradicción con los textos de referencia del Buda sobre la meditación. El propio término 'técnica' se refiere a un método bastante secular a priori. Se ha logrado construir una estupa en Bombay, una de las zonas más caras de la India, donde 10.000 meditadores pueden sentarse juntos. Esto da una idea del compromiso de quienes lo apoyaron. Por lo tanto, no debe pensarse que el Oriente no conoce acerca del desarrollo de la meditación secular. El retorno al cuerpo corresponde a la base de la enseñanza del Buda. No es una innovación, sino una reconexión con las fuentes, siendo ésta, más allá de la persona del Buda, el cuerpo mismo.

Además, también existe el desarrollo del hatha yoga en la India, que se practica directamente para la salud del cuerpo y la mente y con una connotación religiosa reducida. Su presentación casi médica para tratar trastornos físicos y psicológicos frecuentes promueve su popularización. Se dice que Swami Ramdev enseña este tipo de yoga terapéutico con simples consejos ayurvédicos a una audiencia de 20 millones de personas cada mañana, cuando enseña en varios canales de televisión de la India. Cuando vino a un campamento de terapia de yoga para varios miles de participantes en los suburbios de Londres hace unos años, el Príncipe Carlos vino a estrechar su mano: en el fondo, se lo merecía, participando a su manera y a gran escala en la prevención de enfermedades físicas y psicológicas en la población británica. Otro conocido gurú, Jagatguru Vasudev de Coimbatore en Tamil Nadu, dice que el yoga no necesita del hinduismo, sino que se sostiene por sí solo. Algunas personas están en contra de esta idea, pero él tiene millones de seguidores. Volviendo al Occidente, ahora encontramos experiencias de vida de ermitaños laicos. Uno de ellos, Michel Jourdan, es conocido por sus escritos, incluso hemos publicado dos pequeños libros juntos, *Marcher, méditer et Cheminer, contemplan*. En su libro *La vie d'hermite*, desarrolla un estudio comparativo de este estilo de vida en diferentes tradiciones, pero también nos abre e informa sobre su propia experiencia, que va más allá de cualquier tradición.

En Occidente, la meditación secular ha recibido, de cierto modo, sus cartas de nobleza gracias al libro de un líder de laboratorio de la Salpêtrière, Francesco Varela, *L'inscription corporelle de l'esprit*. Él era un

amigo personal del Dalai Lama, quien murió prematuramente. Sin embargo, en la sala donde se estaba muriendo, siguió la retransmisión filmada de las reuniones de investigación que había iniciado sobre "meditación y neurociencia" que estaban teniendo lugar en el otro extremo del mundo entre varios investigadores y el mismo Dalai Lama. Según el testimonio de Matthieu Ricard, guarda una imagen de Francesco en su libro de oraciones. Esto concreta el aspecto humano del largo encuentro teórico entre la ciencia de la meditación oriental y los análisis occidentales.

Algunos usos de la meditación plantean un problema ético, por ejemplo en las fuerzas armadas: ¿es correcto relajarse para apuntar y matar al enemigo sin estrés, ni humor? Otra desviación consiste en la búsqueda de la meditación simplemente para desarrollar el bienestar en el primer nivel. Por supuesto, es natural aspirar al bienestar, pero hay que entender que, a largo plazo, existe un "ser" espiritual que es mucho más libre e independiente de las circunstancias externas, que el bienestar sólo a nivel del cuerpo. El meditador no crea una relajación absoluta en el sentido habitual del término, sino que busca lo que podría llamarse "relajación superior" que mantiene relajado el punto fino de la mente, incluso cuando ciertas partes del cuerpo no pueden ser relajadas. Es gracias a esto que podemos superar los inevitables dolores corporales relacionados con nuestra mortalidad. Además, el bienestar buscado a través de otras formas de concentración no tendrá estabilidad, fundamentalmente, debe ser un "bienestar conjunto".

La meditación bien entendida nos trae al presente, mientras que el tradicionalismo retrocede hacia el futuro, mirando al pasado y olvidando con demasiada frecuencia el aquí y el ahora. No se trata de una oposición simplista, sino de una declaración. Actualmente, una parte significativa de los conflictos sangrientos en el mundo árabe giran en torno a la polaridad entre el tradicionalismo y la adaptación al presente. Deseemos que puedan evolucionar hacia el futuro respetando la regla de oro de la no violencia.

Otro obstáculo de la meditación secular puede ser el caer en un dogmatismo de atención plena, o mindfulness. Como bien señala Tenzin Palmo, se puede robar un banco en plena conciencia, pero eso no hace que la acción sea correcta. Tradicionalmente ya se ha visto esta caída, o falla, y se distingue a *sati*, la atención momento tras momento, de *sampanña*, una atención que tiene en cuenta el contexto y puede integrar proyectos a largo plazo. Esta polaridad entre los dos tipos evoca la diferencia entre el hemisferio izquierdo, que está en atención minuciosa de momento en momento, y el hemisferio derecho, que es capaz de hacer un plan general para el futuro a largo plazo. Dicho esto, entre el utilitarismo de la meditación para aliviar el estrés básico y el alto nivel de meditación, podemos observar, de alguna manera, que los extremos se tocan entre sí. ¿No dijo Mâ Anandamayî: "La despreocupación es la meditación suprema!"»n? La despreocupación que corresponde al no-estrés, y cuando se vive en un nivel muy sutil, se convierte en sabiduría y conciencia suprema.

Alejarse de la noción de martirio

Un gran interés de la meditación y de la espiritualidad secular es liberar el proceso de la evolución interior del espíritu de mártir. Los que siguen formas religiosas que fomentan al mártir tienden a decir que la meditación secular no es seria, porque sus practicantes no están dispuestos a "morir por Dios". Examinemos detenidamente esta suposición bastante intrusiva y, de hecho, cuestionémosla un poco. Desde los macabeos, el judaísmo y, después, los otros dos monoteísmos, han desarrollado este aspecto del martirio, que evidentemente es muy útil desde el punto de vista ideológico y militar. Pude ver esto de nuevo cuando fui a una conferencia en Teherán sobre el Mahdi, el Mesías del Shiismo. El martirio es una obsesión religiosa e ideológica. El sueño de todo general es tener soldados que no le teman a la muerte, que no piensen y que vayan a matar y sean asesinados cantando. Sin embargo, cuando pensamos en el martirio como testimonio, tenemos derecho a preguntarnos ¿de qué hablaron los 8 millones de alemanes que murieron mártires por Hitler durante la Segunda Guerra Mundial?, ¿o los 20 millones de rusos que murieron mártires por Stalin? Simplemente han demostrado que están atrapados en un sistema totalitario y están dispuestos a sacrificar sus vidas, como otros sacrifican sus vidas, para promover una ideología. ¿Son

estas formas religiosas que predicán el martirio tan diferentes una vez que se elimina la capa de intolerancia con la que han sido envueltas? ¿Cuál es el valor ético, por ejemplo, de todos aquellos creyentes que se involucran en la violencia y mueren "mártires" para difundir la versión Daesh del Islam en Irak y Siria? Parece bastante negativo, incluso poco ético. Los mismos protestantes han notado los problemas del culto a los mártires en la Iglesia Católica, y simplemente se han deshecho de él. Su mensaje debe ser tomado en serio, incluso ahora. Los hindúes y los budistas ni siquiera necesitaban esto, ya que nunca han tenido esta doctrina: ni siquiera tienen un nombre para la noción, que para ellos resulta tan extraña, del "mártir de la fe". En hindi, se utiliza el término árabe *shahid*. Cuando miramos las convulsiones del mundo árabe desde una perspectiva profunda, estas también giran en torno a esta cuestión. Como René Girard ha demostrado claramente durante mucho tiempo, una de las grandes funciones de lo sagrado es justificar la violencia. Este tipo de justificación tiene su origen en el pensamiento primitivo y mágico, pero desafortunadamente todavía tiene una gran influencia en muchos individuos y sociedades. Podemos considerar esto como un fenómeno de sombra en términos junguianos: Dios representa el que ordena: "¡No matarás!" y al mismo tiempo la entidad que permite matar en conciencia a todos los enemigos de su sistema ideológico-religioso, la "carta blanca para las acciones negras". Los practicantes de la meditación secular ya no quieren este tipo de nociones de lo sagrado, porque han entendido claramente a dónde conduce. Cabe señalar, sin embargo, que el Bhagavad-gîta trata de dar un significado sagrado a la realidad de la guerra. Gandhi el no-violento dijo que era necesario entender esta lucha en un sentido simbólico. También hay que señalar que esta lucha de Gîtâ es principalmente una lucha policial contra los agitadores que quieren tomar el poder ilegalmente y provocar así una guerra civil innecesaria. No representa una lucha ideológica y religiosa para tratar de convertir a la fuerza a las poblaciones vecinas a su propia visión de Dios estrecha y rígida. A pesar de estas interpretaciones, el texto de la Gîtâ sigue siendo considerado demasiado violento por muchos budistas y jainistas, que por lo tanto lo cuestionan en este punto.

Hacer o no hacer, esa es la pregunta.

En Védânta, tendemos a decir que todo está ahí. En yoga, se proponen una serie de ejercicios para alcanzar la meta, incluyendo las *kriyas* de meditación que se refieren a las acciones internas. En el camino de la devoción encontramos una polaridad similar, con esfuerzo y gracia. Swami Vijayânanda, que practicó la meditación durante 75 años, tenía una fórmula sencilla para resolver esta paradoja: "¡Es cierto que no hay nada que hacer, pero hay mucho que deshacer!" Ante esto, podemos ampliar y ablandar a la oposición demasiado estricta que algunas personas definen entre la meditación pura y el ritual. El ritual es ciertamente una forma de acción, pero cuando se vive profundamente y con una mente receptiva y desapegada, se convierte en una meditación, un entrenamiento en el no apego, el no hacer, experimentado dentro del corazón mismo del hacer. Este tipo de paradoja escapa a aquellos que no tienen una experiencia interiorizada de ella. Podemos decir que es como la corteza que protege la savia del árbol, es decir, la experiencia de lo esencial.

La meditación acentúa la dicotomía entre cuerpo-mente, que a su vez también corresponde a otra separación entre teoría y práctica. Conduce a una mayor coherencia e integración entre los diferentes niveles de la persona, el cuerpo, lo emocional, lo energético, lo psicológico y lo espiritual. Esta coherencia no se da de antemano, y no es tan fácil de obtener incluso cuando se tiene una buena voluntad sincera desde un punto de vista religioso, de ahí parte el interés de las metodologías fiables para desarrollarla.

La tradición de la India ha encontrado un delicado equilibrio entre hacer y no hacer: por un lado, están los sujetos que viven en familias, que están en acción y tienen una práctica que se centra más bien en la devoción. El ritual y la recitación de fórmulas es una práctica activa. Por otro lado, está el renunciante que está más preocupado por la meditación pura de tipo vedántico. En Occidente y en el Oriente moderno, deseamos avanzar hacia el camino del conocimiento y la meditación más directamente. Es un deseo lícito, pero debemos estar atentos a las reacciones del ego, ya sea en forma de apego al bienestar o al desarrollo

de cierta megalomanía. De hecho, el monje Vedanta errante puede repetir: "Yo soy el Ser", pero las ideas de grandeza que esto podría inducir se han visto claramente contrarrestadas y reequilibradas por el hecho de que es un mendigo, y que se arriesga a no recibir nada en limosna para la próxima comida. Esta es una experiencia diaria que tiene el potencial de reducir el ego. De manera similar, yo estoy en contacto con un ermitaño que vive en un gran destacamento y puede ser considerado laico. Estudió las diferentes tradiciones e hizo una presentación de alta calidad con respecto a estas, *La vie d'hermite*, publicada por Albin-Michel. Sin embargo, él sigue un camino más allá de las tradiciones.

B. Alan Wallace cuenta que cuando comenzó su enseñanza en Dharamshala, el Rinpoché que lo guió lo recibió todos los días durante tres meses, simplemente para discutir las motivaciones correctas de su meditación y aquellas que no lo eran. Nuestro joven estadounidense estaba impaciente por pensar que estas discusiones no eran efectivas, así que tuvimos que empezar a practicar de inmediato, sin perder tiempo. Pero entonces, viendo las muchas desviaciones de los meditadores occidentales y sus múltiples formas de estancarse en la práctica, se dio cuenta de la importancia de analizar regularmente sus motivaciones al respecto.

Investigación científica sobre los efectos de la meditación: dos mundos se encuentran.

Como dije, pude asistir al Congreso de Denver en abril de 2012 sobre meditación y neurociencia. Fue organizado por el *Mind & Life Institute*, que gestiona las relaciones del Dalai Lama con los científicos y, más concretamente, fomenta y coordina los estudios científicos sobre la meditación. El congreso fue inaugurado por Jon Kabat-Zinn. Él desarrolló el método de meditación mindfulness, que es una forma de *vipassana*, y la conclusión fue dada, entre otros, por Richard Davidson, de la Academia Americana de Ciencias. Es especialista en el vínculo cerebro-emoción y también en meditación cerebral. Él ve en esta última una buena ilustración de la neuroplasticidad cerebral: "Estos estudios parecen demostrar que el cerebro puede ser entrenado y modificado físicamente de una manera que pocas personas habrían imaginado. Por ejemplo, un meditador que ha entrenado durante decenas de miles de horas puede producir cantidades de ondas "gamma" rápidas que son características de la atención y, por lo tanto, de la capacidad de aprender y recordar. Nunca antes se habían encontrado tanta evidencia en la neurociencia, probablemente porque nunca se había tenido cuidado al reclutar y estudiar sujetos que habían estado en una práctica intensa durante décadas. Gracias a las imágenes cerebrales, pudimos trazar un mapa del continente desconocido del cerebro meditante. Ahora podemos resumir los resultados de estos estudios utilizando los siguientes puntos:

- Los efectos de la meditación sólo se notan si la práctica es regular.
- La meditación modifica, de forma duradera, el funcionamiento del cerebro, en particular reduciendo la actividad de la amígdala, que es uno de los principales centros de estrés y ansiedad (basado en un estudio realizado por investigadores del Massachusetts General Hospital, donde trabaja Jon Kabat-Zinn, el mismo que fue publicado en noviembre de 2012 en la revista *Frontiers in Human Neurosciences*).
- aumenta la materia gris en la parte izquierda del hipocampo, implicada en los mecanismos de la memoria (*Revue Psychiatry Research Neuroimaging*, enero de 2011)
- Afecta al sistema hormonal y vascular: los adolescentes obesos ven caer su nivel de presión arterial en cinco puntos gracias a tres meses de prácticas de meditación (estudio realizado en Augusta College, Georgia).
- lucha contra el insomnio (Northwestern Memorial Hospital, Evanston, Illinois)
- estimula la corteza cingular anterior, reduciendo así la sensibilidad al dolor y proporcionando una mayor resistencia física (2010, UCAM, Université du Québec à Montréal)

- aumenta la masa muscular: si a las personas se les pide que se concentren en un estado relajado como si estuvieran levantando un peso a la distancia de un brazo, tienen un aumento físico en los bíceps en comparación con el grupo de control. Por lo tanto, la meditación no sólo ejercita el cerebro, sino los músculos mismos, y esto, sin entrenamiento físico... (Clínica de Cleveland, Ohio)

- aumenta la respuesta inmune. Un mecanismo es probablemente el aumento de la producción de endorfinas y oxitocina, que estimulan la inmunidad. Se ha demostrado que después de ocho semanas de meditación, la vacuna contra la gripe produce más anticuerpos y células T en los portadores del SIDA (Claude Berghmans).

- promueve la expresión de los genes. Ernest-Lawrence Rossi había realizado un estudio pionero que le inspiró a escribir un pequeño libro que se puede encontrar en su sitio web en inglés y francés. Herbert Benson de la Universidad de Harvard ha demostrado cómo la práctica regular de la meditación puede modificar la manifestación de ciertas disposiciones genéticas y hereditarias.

- mejora sistemática y significativamente la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas, como esclerosis múltiple, enfermedades pulmonares, cáncer de mama y todo tipo de dolor a largo plazo. En los pacientes con cáncer, hay una disminución de los síntomas de estrés, sensación de fatiga y una mejora significativa del estado de ánimo (Michael Speca, Universidad de Calgary, Canadá).

- *por último, pero no por ello menos importante:* mantiene los telómeros: estos son el final de los cromosomas, cuya disminución es un signo de envejecimiento. El equipo de Clifford Saron en California demostró que la reducción de los telómeros se veía obstaculizada por la meditación, y Perla Kaliman en Barcelona demostró que incluso un solo día de meditación de atención plena reducía la expresión de los genes implicados en la inflamación. Podemos tocar con los dedos la cura para la juventud prolongada con la que la humanidad siempre ha soñado....

Tania Singer, junto con su marido Wolf, es una de los principales especialistas en neurofisiología de la conciencia en el Instituto Max Planck de Leipzig. Grabó a Matthieu Ricard realizando tres prácticas de meditación en particular: compasión universal, atención enfocada y presencia abierta. Sus comportamientos neurológicos son diferentes. Como especialista en empatía, señaló que los centros de sufrimiento que son estimulados por la empatía, no son estimulados por la compasión universal. Por otro lado, la ínsula es. Es un centro motor, por lo que demuestra que el meditador reacciona ante el sufrimiento de los demás, activando su propio sistema muscular como si fuera un espejo, pero sin sentir ningún sufrimiento. Por lo tanto, es capaz de experimentar disociación.

Matthieu Ricard habla de "atención benévola" para llamar la atención ante posibles abusos. Por ejemplo, un manipulador pervertido está muy atento a la persona a la que quiere engañar, pero carece de altruismo y por lo tanto tiene una acción negativa general. El Buda distinguió entre la atención *yoniso* y *ayoniso*, es decir, fértil y estéril.

El movimiento de atención plena de Jon Kabat-Zinn tiene una gran expansión. Este profesor del Hospital General de Massachusetts ha inspirado más de mil estudios científicos acerca de la meditación. Su método tradicional: barrer el cuerpo como en *vipassana*, y además un poco de hatha yoga. Hemos visto que algunos de sus libros traducidos a varios idiomas han vendido más de un millón de ejemplares. Hay miles de practicantes que siguen este método, que podría llamarse una meditación secular. De hecho, el movimiento no tiene las características de los movimientos religiosos, podría ser el primer caso de "terapia globalizada" que incluye elementos importantes de Oriente y Occidente. Esto no es un lujo en la sociedad francesa, por ejemplo, donde una de cada cinco personas sufre de trastornos de ansiedad. Mencionamos que hay 550 hospitales en los Estados Unidos que practican la meditación de mindfulness, en inglés MBSR, *Mind Based Stress Reduction*. Fuera de los Estados Unidos, doscientos hospitales también han

incorporado esta meditación en sus protocolos de tratamiento. Yo mismo tengo un amigo psicólogo que enseña a los pacientes con cáncer de sangre quienes se encuentran en una sala de reanimación estéril durante varios meses. Fue en el hospital donde yo mismo estudié, en Saint-Antoine, en París. Ella misma se sorprendió por el rápido progreso hecho por estos pacientes en gran dolor, por más que el sentido común quiera convencernos que debería ser más difícil para ellos empezar a meditar disciplinadamente. Todo lo contrario está sucediendo, ellos sienten que hay una emergencia y están dando pasos de gigante incluso en las semanas previas a su muerte. El Departamento de Salud de los EE.UU. también está interesado en este tipo de meditación *mindfulness*, en el año 2000 sólo había financiado tres estudios, en el 2008 la cifra ya había aumentado a 50. La idea de la benevolencia y la atención en la terapia se está desarrollando, mencioné por ejemplo mi encuentro con el profesor Pascal Delamillieure del Centro Hospitalario Universitario de Caen: él tradujo un libro de 400 páginas de Paul Gilbert y Lama Chonden sobre este tema.

¿Es la meditación un objeto de la ciencia, o es la ciencia un objeto de la meditación? Los dos enfoques pueden y deben coexistir, ya que son complementarios. Es lo que Francesco Varela (que trabajó entre los Salpêtrière de París y los Estados Unidos y que, como hemos visto, era amigo cercano del Dalai Lama, entre otros) argumenta en su libro *L'inscription corporelle de l'esprit*. B. Alan Wallace, doctor en física, especialista en historia de la ciencia y uno de los mejores profesores tibetanos de meditación en Occidente, ha escrito varios libros que desarrollan la noción de ciencia en primera persona, es decir, la ciencia meditativa, así como la noción de superar el tabú de la objetividad. También es autor de un importante libro sobre el budismo y la ciencia.

Aunque intentamos ser seculares en este libro, podemos estar agradecidos a dos grupos de personas que en el pasado han iluminado uno de los principales pilares de este libro, el vínculo entre las prácticas de la respiración y la memoria profunda. Por un lado, hace miles de años los yoguis y el Buda explicaron de manera práctica y accesible los misterios de la respiración, ya sea que estos sean transformados por los ejercicios u observados en su estado natural; por otro lado, los investigadores científicos, que a través de un trabajo austero han descubierto los misterios de la fisiología de la respiración y del corazón, y sus múltiples vínculos con el cerebro y las emociones. Sin el trabajo de estos dos grupos, este libro no habría sido posible, así que les doy las gracias.

En conclusión, podemos decir que la meditación responde en profundidad a la crisis del mundo moderno, en particular atenuando la dicotomía artificial entre cuerpo y mente, así como entre teoría y práctica. Va más allá del apaciguamiento, porque también permite una visión penetrante. Nos permite vivir en armonía más directa con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, teniendo acciones profundamente correctas.

La importancia de los estudios comparativos de psicología religiosa y psicopatología.

Existe una antigua desconfianza mutua entre psicólogos y religiosos. Hasta 1994, una creencia religiosa intensa era clasificada como psicopatología por la *Asociación Psiquiátrica Americana* bajo el DSM de la época..... Sin embargo, la psicología está progresando y perfeccionando sus instrumentos. Por ejemplo, hay una serie de estudios exhaustivos que han demostrado que las creencias religiosas en general ayudan a la estabilidad familiar y reducen la depresión y otros trastornos psicológicos. Dicho esto, el aspecto comparativo merecería ser desarrollado con mucha más precisión, estableciendo subgrupos coherentes de cómo se hace normalmente la psicología social. Por ejemplo, ya tendremos que distinguir de qué tradición estamos hablando y, por supuesto, distinguir a aquellos que tienen una creencia pura y simple de aquellos que también tienen una práctica regular. Y en la práctica regular, distinguir claramente entre la única práctica semanal en la iglesia, templo o mezquita, o una oración diaria, o incluso varias veces al día. Un factor que a menudo se pasa por alto en este tipo de estudios es la compasión o la caridad en acción: se trata de examinar si los practicantes están comprometidos en ayudar a otros. Una vez más, habrá que

distinguir entre ayudar a los demás dentro del círculo familiar, que por supuesto tiene todo su mérito, o un compromiso sólo dentro del grupo religioso en forma de enseñanza o construcción de edificios religiosos, o un compromiso más altruista en el sentido habitual del término hacia la sociedad en general y sin intenciones proselitistas. Por lo tanto, será necesario distinguir dos subgrupos: los creyentes que sólo pueden concebir ayudar a la sociedad en general a través de sus organizaciones religiosas, y aquellos que son capaces de involucrarse directamente en las causas que les afectan, independientemente de su iglesia o grupo, donde sienten y saben que hay una necesidad real.

Entre los que no tienen una creencia religiosa tradicional, es necesario distinguir a los cada vez más numerosos que tienen una práctica diaria de meditación independientemente de sus creencias, o en un vínculo lejano con ella e independientemente del clero que los representa, de los que no tienen una práctica diaria de meditación. Hoy en día, un tercer grupo bastante importante en el mundo occidental, que a su vez se está desarrollando en el mundo musulmán, pero que sigue siendo relativamente poco desarrollado en el mundo hindú, son las prácticas de desarrollo personal. Estos componen los cinco grupos básicos, prácticas religiosas tradicionales, creencias religiosas tradicionales sin práctica, prácticas espirituales seculares y prácticas de desarrollo personal, y este quinto grupo representa una gran masa de personas, especialmente en la China occidental y continental: ni creencias, ni prácticas especiales.

Ciertamente, el clero de las religiones constituidas verá estos estudios comparativos con ojos negativos, porque tendrá la impresión de que están siendo calificados por los profesores de la facultad, mientras que ellos están íntimamente convencidos de que han recibido una enseñanza de origen divino, y de que están llamados y justificados para predicar también derechos divinos. Sin embargo, este tipo de trabajo es parte del progreso de la humanidad, donde globalmente, el campo de las creencias religiosas tradicionales, puras y simples se está reduciendo por todos lados, no sólo debido a la expansión del campo de la ciencia, sino también debido a nuevas espiritualidades. Las prácticas religiosas tradicionales proclaman que hacen bien a las personas, y claro, por qué no, pero es necesario aclarar cuánto y a qué medida esto es cierto, en comparación con las prácticas libres de desarrollo personal y espiritualidad. El ser humano es curioso, quiere tener respuestas a estas preguntas a través de estudios realizados de la manera más científica, independiente y cuantificada posible. Por ejemplo, cuando decimos que las creencias religiosas estabilizan la familia y el matrimonio, tenemos el derecho de hacer la pregunta impertinente de: ¿a qué precio? Si uno de los dos miembros de la pareja se vuelve intolerante, psicótico, incluso paranoico religioso, es un gran problema para su pareja y para los hijos, y la vida familiar puede convertirse en un infierno, lo cual contrasta con el paraíso prometido por el clero para aquellos que creen en su dogma. Este tipo de psicopatología debe tenerse en cuenta para matizar esta idea de estabilidad de la vida familiar vinculada a las creencias religiosas. Si se está considerando una pregunta, se tiene que considerar todos los aspectos de la misma.

Tercera parte

Caminar conscientemente

Capítulo 4

Caminar con uno mismo, caminar dentro de uno mismo.

La caminata de meditación es parte de mis actividades regulares, especialmente en la ermita de los Himalayas, en la India, donde a me encuentro a menudo, por encima de Almora, cerca de la frontera entre Nepal y el Tíbet. También escribí sobre este tema, con otro amigo ermitaño, Michel Jourdan, en dos libros publicados en edición de bolsillo, *Marcher, méditer*, y *Cheminer, contemplan*. El primer libro, en particular, llegó al público con más de 50.000 ejemplares distribuidos. Escribí la primera versión de este texto en Sri Lanka en un centro de retiros de Vipassana donde acompañé a un grupo de franceses, y comencé a practicar de nuevo la marcha lenta consciente de acuerdo con la tradición del budismo Theravada. Me dio la idea de volver a este tema, que es importante en todas las ramas de la tradición budista, pero especialmente en el budismo del sur. Las reflexiones que ahora voy a presentar vienen gracias a la inspiración de un importante librito publicado por la *Sociedad de Publicaciones Budistas (BPL)* en Sri Lanka en el 2007, *Walking Meditation*, que es una breve antología de artículos sobre el tema, así como en el librito de Thich Nhat Hanh, *The Long Road Becomes Joy - A Guide to Walking Meditation*. Añadamos desde el principio que el caminar consciente es una buena práctica de la espiritualidad laical. Todos sabemos caminar y tenemos conciencia, la idea de combinar estas dos habilidades, las cuales no son religiosa de por sí misma y no requieren de creencias dogmáticas. Aunque han sido desarrolladas muy sistemáticamente por el budismo, como por ejemplo la respiración natural, el caminar en estado

meditativo también se lleva a cabo tradicionalmente en los claustros cristianos. Esta es una práctica que forma parte del patrimonio espiritual del mundo. Esta es la espiritualidad secular que se está desarrollando hoy en día. Esto resulta importante para el futuro de la humanidad, y ciertamente no será la réplica exacta del pasado, como quisieran los tradicionalistas y los conservadores religiosos. Dentro del espíritu de este libro, el cual reúne medicina, neurociencia y meditación, al comienzo del próximo capítulo, tendremos una serie de reflexiones sobre "el caminar que cura" inspiradas en un osteópata especializado en este campo y que ha escrito un interesante libro sobre el tema. Ellos complementarán bien el enfoque tradicional y espiritual.

Es bueno entender desde el principio que el caminar consciente no es un pariente pobre de la meditación sentada, sólo un breve interludio para desenrollar las piernas, es una meditación en sí, excepto que está en una posición corporal diferente de la de sentarse. En los sutras se dice que el Buda, al despertar en la mañana, comenzaba a realizar el caminar consciente, y sólo después de ello hacía la meditación sentada. Además, de los cuatro meses de retiro durante la temporada de lluvias (en pali *vassa vasa*), él caminaba regularmente por las llanuras del Ganges, dándole un total de ocho meses. Por lo tanto, la práctica del caminar consciente, no sólo de manera lenta, sino también a una velocidad normal y en los movimientos cotidianos, naturalmente, era una técnica importante para lo monjes que eran nómadas.

La meditación quieta y sentada es la visualización de un camino, y el caminar meditativo es la manera efectiva de caminarlo. O para ponerlo de otra forma, la meditación quieta es como construir un motor, y el caminar meditativo es como introducir combustible en él y hacer que funcione.

Textos básicos y prácticas

Comencemos con algunas citas sobre la marcha del propio Buda:

Oh monjes, hay cinco beneficios en la caminata meditativa. ¿Qué son estos cinco? Seremos más duraderos para los viajes largos (a pie). Seremos más duraderos también para el esfuerzo (de la meditación). Tendremos pocas dolencias físicas. Digeriremos bien lo que se come, bebe, mastica y prueba. La concentración que se logra al caminar meditativamente dura mucho tiempo. (Anguttara Nikâya 5:29).

Percibiendo lo que está delante y detrás, debemos enfocar la atención en la caminata meditativa, con las facultades de nuestros sentidos mirando hacia adentro, y un espíritu que no escape (Anguttara Nikâya 7:58)

Aquí está ahora el testimonio de un discípulo directo de Buda:

Dejé mi casa destrozada por la fatiga. De camino a la pista para la caminata de meditación, me caí. Me rasmellé las extremidades, y cuando finalmente llegué a la pista, hice el paseo meditativo y reequilibré mi mente. La atención sabia se elevó en mí, el peligro de la existencia se volvió claro, el desapego se estableció, y mi espíritu obtuvo la Liberación. (Theragâthâ 271-273)

En Pali, llamamos *chankama* a la meditación caminando:

En la tradición de los monjes forestales del noreste de Tailandia, se hace énfasis en esta práctica. ¡Muchos monjes caminan durante largas horas como una forma de desarrollar su concentración, a veces hasta 10 o 15 horas al día! Ajahn Singtong usó tanto su sendero meditativo que había cavado un surco en él. A Ajahn Kum Dtun no le importaba volver a su cabaña por la noche. Cuando realmente se sentía cansado después de caminar en meditación todo el día y hasta altas horas de la noche, se tumbaba justo donde estaba, en la arena de la pista de meditación, y usaba su puño como almohada. Se quedaba dormido con vigilancia. Tan pronto como se despertaba, empezaba a caminar de nuevo. ¡Básicamente, vivía en su camino de meditación! Rápidamente logró excelentes resultados en su práctica.

Ahora podemos retomar los cinco beneficios de la meditación descritos por el Buda en las instrucciones citadas anteriormente:

1) *Desarrollar la resistencia para caminar largas distancias*: en el tiempo del Buda, la mayoría de la gente viajaba a pie, estaban acostumbrados a ello, pero aun así experimentaban problemas físicos y fatiga general causada por las largas caminatas. Por lo tanto, una práctica que pudiera ayudarlos en todos estos viajes era bienvenida. Lo mismo ocurrió con los monjes forestales tailandeses que caminaban largas distancias con regularidad. Cuando sabían que iban a hacer una larga caminata, aumentaban el tiempo de meditación para entrenar y practicar al menos cinco o seis horas al día.

2) *El caminar meditativo es bueno para el esfuerzo meditativo*: ayuda a combatir la somnolencia. Un método recomendado por Ajahn Shah cuando tienes mucho sueño es caminar hacia atrás, no puedes dormir mientras lo haces... En un monasterio en Australia, había un laico que solía caminar sobre la cima de una pared de 1.5 o 2 m de altura para mantenerse bien concentrado!

3) *El caminar meditativo es bueno para la salud*: el Buda explica que el caminar meditativo conduce a la buena salud, esta es su tercera ventaja. Obviamente, es necesario distinguir fisiológicamente entre caminar despacio y caminar rápido. Este último tiene todos los intereses fisiológicos del esfuerzo sostenido, la reducción de grasa, la prevención del aumento de la insulina y la diabetes, el aumento de la masa muscular. Por otro lado, hay que reconocer que, desde un punto de vista puramente fisiológico, la marcha lenta no es diferente a la de la vida sedentaria. Sin embargo, desde un punto de vista energético, permite el desbloqueo de muchos nudos que no son tan fácilmente accesibles para la relajación en la meditación sentada. Asegura una fluidificación del cuerpo sutil, que es una meta importante de la meditación en general. Volveremos a este punto sobre las primeras palabras del Buda más adelante.

4) *El caminar meditativo es bueno para la digestión*: ayuda a disipar la somnolencia posprandial. Esto es particularmente interesante para los monjes que comen sólo dos o incluso una comida al día, a menudo sólo hecha de arroz blanco. Como resultado, tienen una fuerte reacción hipoglucémica que los pone a dormir después de comer, especialmente porque se levantan muy temprano después de una noche generalmente corta.

5) *El efecto de la caminata meditativa dura mucho tiempo*: esto es probablemente debido a la liberación de endorfinas y oxitocina, que a su vez promueven la producción de antidepresivos como la serotonina, volveremos a esto más adelante. Debido a que el caminar consciente es parte de un movimiento ya natural, su acción penetra más fácilmente en el inconsciente profundo del cuerpo. Además, nuestras acciones diarias a menudo están relacionadas con caminar. Si deseamos llevar la meditación a nuestras vidas, el caminar consciente es un buen canal de comunicación entre las experiencias de meditación sentada y esta vida diaria.

Para aclarar las cosas, podemos distinguir la caminata meditativa de retiro, que está más enfocada en aclarar la visión interior, *vipassanâ*, y la caminata realizada durante nuestra vida diaria, que resulta más como un medio para calmar la mente, *samatha*. En general, en el caminar consciente, la atención se dirige a los pies más que a la respiración, pero por supuesto ambos pueden combinarse.

Podemos encontrar en la relación del practicante con el andar consciente la polaridad entre el apego y la aversión: podemos apegarnos a esta práctica como una forma de "vacaciones" fáciles, donde ya no nos sentimos obligados a meditar estrictamente como solíamos sentarnos. También se puede desarrollar una aversión a este método, viéndolo como una pérdida de tiempo, que rompe el ritmo de la "verdadera" meditación que, en una visión limitada, sólo se puede hacer sentado. De hecho, como ya hemos dicho, se trata de la continuidad de la misma práctica, sólo que en una postura diferente.

Como Ajahn Brahmavamsa lo explica:

Incluso el sonido de los pájaros desaparece cuando la atención se centra completamente en la experiencia de caminar. Nuestra atención es fácil de establecer, contentar y mantener en una sola cosa. En el fondo le parecerá una experiencia muy agradable. A medida que su atención aumenta, usted reconocerá más y más las sensaciones del caminar. Usted encontrará que tiene su propio sentido de belleza y paz. Cada paso se convierte en un "hermoso paso". Y muy fácilmente, su atención se absorberá y le fascinará el simple hecho de caminar. Puede recibir un gran *samâdhi*, una gran absorción, a través de la caminata meditativa practicada de esta manera.... Mucha gente que está haciendo esta meditación por primera vez dice: "¡Estoy asombrado de lo hermoso que es!"

Esto se debe en particular al hecho de que el caminar meditativo conduce rápidamente a una paz profunda. En este sentido, como dijo el propio Buda: "La paz es la dicha más alta".

Para aumentar esta paz, podemos recitar un mantra. En la tradición de los monjes forestales tailandeses se utiliza a menudo el "Buddho, Buddho". Pero hay muchas otras posibilidades, Thich Nhat Hanh, en su inspirador librito sobre la meditación caminando, dice que puede ser simplemente poniendo un pie en el suelo y decir "aquí..." y se le pide al otro pie que "vuelva al ahora". Puede haber cierta creatividad en el uso de las palabras asociadas al caminar, la idea general es que se escriban profundamente en nuestra memoria ya que están asociadas a un ritmo corporal que ya está profundamente arraigado en nuestro inconsciente. Uno también puede meditar, directamente, en las cuatro brahma-vihâra, las cuatro viviendas sublimes: benevolencia, *putâ*, compasión, *karunâ*, alegría altruista, *muditâ*, y ecuanimidad, *upekkhâ*. *Mettâ* significa desear que la otra persona sea feliz, *karunâ* significa desear que él/ella salga de su sufrimiento, *muditâ* significa ser feliz con su gozo, y *upekkhâ*, en Sánscrito, literalmente significa "ver (las cosas) hacia abajo", es decir, que estamos por encima, y observamos desde arriba la escena tragicómica de los juegos de nuestro ego. El consejo básico del Buda para esta meditación es el siguiente:

Aquí, oh monjes, el monje tiene un espíritu de benevolencia que se extiende primero en una dirección, luego en una segunda, luego en una tercera, luego en una cuarta, y del mismo modo hacia arriba, hacia abajo y alrededor, y en todas partes al identificarse con todo, imbuye al mundo entero con un espíritu de benevolencia, una mente amplia, desarrollada, ilimitada, libre de odio y de mala voluntad.

Luego vienen las mismas descripciones sobre la compasión, la alegría desinteresada y la ecuanimidad.

El caminar meditativo conduce fácilmente a la experiencia de una continuidad completa, pero esta continuidad debe extenderse también a la meditación sentada, y a la caminata durante la "post-meditación". Ajahn Nannadhammo explica al final de un hermoso artículo sobre la meditación caminando:

En la tradición del bosque tailandés, cada vez que un profesor de meditación llega a un monasterio, uno de los primeros lugares a los que va son los senderos de meditación de los monjes para ver cuántas huellas son visibles. Si los caminos de la meditación son bien utilizados, se considera un signo de un buen monasterio. Espero que sus senderos meditativos tengan buen uso".

Desde un punto de vista práctico, los senderos de meditación son generalmente de unos treinta pasos de largo, o a veces más cortos con sólo quince pasos. Cuando se invierte la dirección del viaje, es necesario controlar la respiración y la conciencia para que el espíritu no escape y no se interrumpa la continuidad. El suelo es a menudo arenoso, lo que es agradable cuando se camina descalzo. Los caminantes que han seguido el mar a lo largo de las playas lo saben bien. En muchos monasterios o centros de meditación *terapéutica*, cada uno decide cuándo y durante cuánto tiempo debe hacer la caminata de meditación. El caminar es generalmente lento, pero la atención se puede aplicar al caminar a un ritmo normal o incluso

rápido. Como aconseja otro profesor: "Aprender a profundizar la experiencia y sus características no se limitarán a la meditación sentada. Camine, y vea "cómo funciona" en su interior. De un paso natural hacia adelante y hacia atrás en la meditación. Aprenda a tener cuidado, entonces no hay nada que no pueda entender. Este es el corazón de la práctica".

Aquellos que tienen una buena experiencia de caminar meditativamente insisten en su aspecto de perfecta fluidez. Así es como uno puede traducir los siete factores del despertar, *passaddhî*, al que uno llega a través de la relajación. De hecho, su origen sánscrito es *pra-srab-dhî*, *dhî*, la corriente de sensación que *srab*, fluye, *pra*, adelante, de ahí viene la noción de fluidez. En este sentido, si etiquetamos las fases de los pasos con una palabra, aconsejamos no detallarlas demasiado. Tres o cuatro palabras para describir un ciclo completo son suficientes. Esto favorece una absorción fluida y continua, uno está tan absorto en el engranaje del escalón que uno alcanza el silencio de la mente. Es así como uno podría distinguir los dos polos fundamentales de noción de la fluidez en la meditación budista básica, el de *ânâpânasati*: la continuidad de la respiración que gradualmente se difunde en las sensaciones, emociones y contenido de la mente, para así alcanzar la fluidez del nirvana. La segunda fluidez es la de caminar, que también tiende a difundirse naturalmente a los otros niveles de la psique para conducir no sólo al nirvana, sino también a soltar el mismo. Esto representa el 16° y último nivel de evolución, el *ânâpânasatisoûtra*, *el sutra de la atención y la respiración*.

Caminar conscientemente nos devuelve al mismo estado primordial que el bebé Buda tenía cuando puso los pies en la tierra: durante sus primeros siete pasos, las flores de loto salían de cada una de sus pisadas. Volveremos en detalle al simbolismo de este episodio tan importante que se representa regularmente en uno de los cuatro lados de las *estupas*, convirtiéndose en el símbolo del nacimiento de Buda, mientras que los otros lados están ocupados por la realización de Bodhgaya, la primera predicación de Sarnath y su muerte en Kushinagar. La sensación inicial de pisar delicadamente flores de loto abiertas ya nos lleva a la experiencia de ligereza y sutileza que es el caminar en presencia plena.

Interpretaciones neurofisiológicas de la marcha consciente

Ya se sabe que la planta del pie tiene una gran representación cerebral en la corteza sensorial. Tiene esto en común con las manos, la boca, el estómago y el área genital. Por lo tanto, entendemos mejor por qué centrarse en ella conduce fácilmente a una absorción profunda. La dermis de la planta del pie incluye muchos receptores, propioceptivos, los corpúsculos de Pacini. Con los Golgi en los tendones, estos constantemente informan al cerebro sobre la condición y posición del pie. Desde un punto de vista bioquímico, esta facilitación del enfoque está probablemente relacionada con la oxitocina y las endorfinas, que a su vez se transforman en serotonina y estimulan los centros de placer, por ejemplo el *núcleo accumbens* que se encuentra en la parte posterior de los lóbulos parietales. Las endorfinas fueron descubiertas por el fenómeno del segundo viento de energía que se siente al trotar. El corredor se siente cada vez más cansado, pero de repente, llega un estado de gracia, no de las fuerzas divinas, sino de las endorfinas, y tiene la impresión de que puede seguir avanzando indefinidamente. Esta liberación de endorfinas está relacionada con el estrés en general, en particular con la hipoxia causada por el consumo intenso de oxígeno por parte de los músculos, lo que pone al cerebro en alerta y provoca la liberación de endorfinas. Sin embargo, no está prohibido incluir en la lista de factores causales de su producción una estimulación intensa de la planta del pie. En ese momento, incluso trotar muy lentamente lo llevaría en esa dirección. Además, en esto, como en la meditación sentada, la respiración tiende a calmarse mucho, lo que induce hipocapnia, una disminución del dióxido de carbono en la sangre. Esto tiene el mismo efecto de despertar el cerebro y producir endorfinas que el que se consigue a través del correr. Es como si los extremos se tocaran, caminaran despacio y corrieran a campo traviesa. Además, el contacto del pie con el suelo es como una caricia, que está directamente ligada a la producción de oxitocinas, que corresponden a la felicidad relacional.

En cuanto a las rodillas, el estiramiento de la parte posterior de las rodillas durante el desenrollado del paso promueve una extensión de los tendones, y por lo tanto, a través de las fibras nerviosas beta, una estimulación de la sustancia activadora reticulada que se encuentra en el bulbo raquídeo. Es una especie de termostato de vigilia para todo el cerebro. Por lo tanto, no son sólo las piernas las que se estiran y "crujen", sino que todo el cerebro sale de su aturdimiento.

De acuerdo con las estadísticas, las personas mayores que caminan regularmente en terrenos irregulares, como por ejemplo en senderos forestales, retrasan significativamente la aparición de la demencia. La coordinación motora necesaria para este tipo de marcha hace que el cerebro trabaje intensamente, y por lo tanto continúa manteniéndolo en buen estado de funcionamiento.

Los profesores de meditación al caminar generalmente consideran que ir con las manos detrás de la espalda es más como una caminata normal, en la meditación consciente, se mantienen los brazos sueltos a lo largo del cuerpo o se mantienen juntos desde el frente. En la *terapeuta*, la mano derecha se coloca a menudo en la mano izquierda, siendo esta última al nivel del *hara*. En el caminar meditativo Zen, la mano derecha rodea el puño izquierdo cerrado, con el pulgar delante de la zona del plexo. La idea es la de la reunión de la izquierda y la derecha, en el yoga parece ser la corriente masculina y femenina la que constituye el matrimonio interior, una unión plenamente consciente. En este sentido, la reunión de las manos al frente es más lógica que la reunión de las manos en la espalda, siendo esta última dirección conectada con el inconsciente.

Una media sonrisa es una parte integral del caminar consciente. Como dice Thich Nhat Hanh con su habitual sencillez: "Inspiro, siento la calma, exhalo, sonrío". La sonrisa es una de esas cosas realmente importantes que a menudo olvidamos. ¿La cura? ¡Practica! Y no olvides sonreír, una vez que hayas recordado que te olvidaste de sonreír....

Existe una diferencia entre la marcha lenta, que no es muy diferente de la fisiología habitual de la inactividad física, y la marcha rápida, especialmente al subir escaleras, la cual produce un esfuerzo intenso y tiene los mismos beneficios fisiológicos que el deporte. Por ejemplo, se ha notado que subir tres pisos al día, lo que no parece ser un gran esfuerzo, ya reduce el riesgo de ataques cardíacos en un 30%, lo cual lo hace algo bastante considerable. El mecanismo es el siguiente: caminando rápidamente o haciendo un esfuerzo intenso, incluso durante unos minutos, el índice metabólico aumenta durante unas horas, es decir, las grasas almacenadas se queman durante todo este tiempo. Los pocos minutos de esfuerzo intenso son suficientes para alertar al cuerpo, él cree que tendrá que luchar o huir como era el caso del estrés básico durante la evolución de la raza humana, y esta alerta dura unas pocas horas. Cuando desarrollas tu experiencia de caminar despacio, se hace más y más fácil pasar a una conciencia similar a la de caminar rápido. Aunque también es útil poder caminar normalmente, pero con plena conciencia, en especial cuando se quiere practicar en lugares públicos, permanecer discreto y no atraer la atención de la gente con un ritmo extrañamente lento y una posición de las manos extraña.....

El *Shri Pada* y el pie en la tradición india

El *Shri Pada*, también llamado por cristianos y musulmanes el Pico de Adán, representa la cumbre sagrada de Ceilán, aunque no sea su cumbre geográfica. Es objeto de una peregrinación muy antigua que atrae a multitudes. La tradición es subir por la noche y meditar en la cima al amanecer. El mismo término *Shri Pada* significa "el venerable, espléndido y luminoso pie". En sánscrito, *padam* significa no sólo el

pie, sino también el nivel. Así, adorar el pie del guru es también adorar su nivel, ser capaz de alcanzarlo a través de su propia práctica devocional. La realización se llama *param-padam*, literalmente el nivel supremo. En la antigua tradición budista y vishnuista, el pie y la rueda eran los únicos símbolos que evocaban al Buda y a Vishnu. La rueda es un signo solar, ya sea Dharma en el caso del Buda o correspondiente al *chakra*, un arma en forma de disco solar en el caso de Vishnu. En cuanto al pie, primero fue venerado sólo en las rocas, luego fue representado de una manera más variada. Por lo tanto, caminar como lo hizo Buda, es poner los pies en el suelo, y gradualmente elevarse a su nivel. En los templos birmanos o tailandeses, hay pies de Buda de varios metros cuadrados cubiertos con signos auspiciosos característicos del Tathâgata.

El pie en la tradición india se asocia casi automáticamente con el loto, esto se basa en un juego de palabras, *padma* significa loto y *padam* el pie. Sentir plenamente esta imagen del loto que se abre es importante, porque permite tocar con el dedo la unión de la alegría y la vacuidad: la felicidad interior viene del surgimiento de la fuerza vital de la pelvis, pero tiene el riesgo de llevar al apego, incluso a la adicción. Para evitarlo, se "deja ir". Esto es evocado por el florecimiento del loto, que comienza a ocupar todo el espacio: en ese momento, hay una infinidad de alternancias entre los pétalos que representan la dicha y los intersticios que los separan, los cuales representan la vacuidad. Entonces podemos sentir la alegría, pero sin su lado adictivo que automáticamente nos llevaría a la ansiedad.

En un poema del *bhakti* (devoción) de la India, un discípulo se dirigió a su gurú y le dijo: "Que me convierta en el polvo de plata que toca tu pie". Obviamente, esta imagen exagera la sensación de completa humildad, pero también es una alusión a una forma de *rajayoga* ("plateado" se llama *rajat*) donde uno guía la energía vital desde el pie hasta los centros superiores, y así uno se convierte en el gurú de sus propias corrientes de sensaciones.

La segunda ciudad más sagrada de la India, después de Benarés, es Haridwar, donde el Ganges sale de los Himalayas. Allí, el centro sagrado de la peregrinación, y en particular de la *Kumbhamela* que se celebra allí cada doce años, se llama Har-ki-péri, literalmente "el pie de Shiva", el lugar donde uno ve, dice la tradición, la huella de su pie. De hecho, es cada uno manifestado quien es la huella del pie de Dios, su cuerpo "arriba" permaneciendo invisible.

Cuando presionamos la planta de nuestro pie contra el suelo, ofrecemos algo a la tierra, y ésta nos lo devuelve en forma de felicidad que se eleva por todo el cuerpo. Si sabemos cómo dejar que este gozo florezca en los niveles ascendentes por donde pasa, nos atraviesa sin apego, y se espiritualiza. Thich Nhat Hanh explica: "*Sé consciente del contacto entre tus pies y el suelo. Camina como si estuvieras besando la Tierra con los pies. Hemos causado mucho daño a la tierra; ahora es el momento de cuidarla bien*".

En la India, se recomienda imaginar la divinidad elegida, el bodhisattva o guru adorado por encima de la cabeza, sentado con su pie justo en Brahma-randhra, en la región del vértice. Es también una manera de unir la dicha de la planta del pie con el vacío del espacio sobre el cuerpo. Esta visualización también hace posible cerrar en tiempo ordinario este Brahma-randhra, este orificio del Brahma que normalmente sólo debe ser abierto en el momento de la muerte. Si se hace antes, puede llevar a una pérdida severa de energía o incluso a psicosis. Por otro lado, la presencia del pie sagrado sobre la cabeza permite que la energía positiva entre en el cuerpo, lo que ayuda a desatar lo que se encuentra atado, y a llenar las áreas vacías con energía. Se trata, por tanto, de una fuerza eminentemente terapéutica. En resumen, el centro de la parte superior de la cabeza tiene una función de válvula, que debe permitir que la energía fluya hacia abajo pero no hacia arriba.

La caminata permite una reunificación profunda: "En la caminata, coordino mi respiración y mi paso para que realmente pueda estar allí y tocar la vida con mi cuerpo y mi mente. Usando mi cuerpo y mi respiración, traigo mi mente de vuelta a mi cuerpo, y cuando mi cuerpo y mi mente se unen, realmente

estoy ahí en el aquí y ahora”

Los indios Dakota conectan la salud mental con una buena comunicación entre el cielo y la tierra. La conciencia representa el polo del cielo, la planta del pie el polo de la tierra. Cuando el primero entra en el segundo, el ser humano asume su vocación como un puente entre lo alto y lo bajo, y se establece una buena base para la salud mental.

El caminar con el desapego que trae a cada paso puede evocar la muerte del ego. En la tradición Jain, cuando un sujeto siente que es demasiado viejo y está demasiado enfermo, que no hay esperanza de recuperación, se tolera que decida salir a la carretera y caminar hasta que la muerte lo siga. Esto no se considera un suicidio. Si se practica el caminar consciente intensamente, este también tiene el poder de resultar en la muerte del ego. Citamos el ejemplo de este *Ajahn*, que vivía en su camino meditativo; cuando ya no podía hacerlo, se recostaba y dormía, y tan pronto como se despertaba empezaba a caminar de nuevo. Ya hemos mencionado que quienes lo conocieron y relatan estos hechos nos explican que llegó rápidamente a la superación del ego.

Mâ Anandamayî, una mujer sabia a la carrera

A Mâ Anandamayî le gustaba caminar. Se describía a sí misma como un "pájaro en la rama", se movía mucho. Ciertamente, para largas distancias, iba en tren, también en coche cuando se extendían por la India, pero para distancias más cortas, ella iba mucho a pie como la gente sencilla de su tiempo. También caminó hacia el Kailash y de regreso de Almora, lo que representó tres meses de peregrinaciones en terreno difícil, por el Paso Dolma a 5600 m de altura. Un viejo amigo de Mâ, Rajat Narain, a quien leí la primera versión de mi texto sobre caminar conscientemente, me enfatizó esto: caminar en silencio era importante en la práctica de Mâ. Bhaiji fue el gran discípulo de Mâ, el que le dio su nombre de Anandamayî. Cuenta en su testimonio *Matri Darshan*:

"Era finales de diciembre o mediados de enero, en pleno invierno, y el frío era intenso. Al amanecer, caminé descalzo, con Shri Mâ, por los campos de Ramna (un gran espacio verde ahora en el centro de Dhaka en Bangladesh) cubierto de hierbas empapadas de rocío. Después de tres horas, volvimos al ashram.....

Desde finales de 1929, durante tres años, solía ir a Ramna al amanecer. Entré al ashram a las cinco de la tarde, y caminé por los campos con Shrî Mâ. Llegaba a casa a las diez y media u once de la mañana, a veces al mediodía o incluso a la una de la tarde.... Shrî Mâ normalmente permanecía en silencio durante nuestras caminatas matutinas. Sólo lo rompía en circunstancias excepcionales. Un día, después de seis o siete meses, Shrî Mâ me dijo durante una de nuestras caminata matutina: "Tu vida activa está llegando a su fin".

Un discípulo de Mâ Anandamayi, Jean-Jacques Enjalbert, es un fan de caminar descalzo. Camina unos quince kilómetros diarios sin zapatos por los caminos empedrados del pueblo medieval de Cordes-sur-Ciel. En general, Jean-Jacques comienza el día con un paseo descalzo. No sólo eso, sino que, si se despierta en medio de la noche, en lugar de dar vueltas en su cama, sale y camina descalzo. Después de eso, reanuda su noche con un sueño natural y reparador. Por supuesto, no todos en cualquier parte del mundo pueden salir a salvo en medio de la noche. Sin embargo, se puede caminar dentro de casa. Estos "cien pasos", si son practicados a largo plazo, le harán descubrir lo Esencial, por no decir los Cien Cielos... Jean-Jacques tiene este simple comentario sobre los beneficios de caminar descalzo:

"La forma de dar el paso no es la misma. Con zapatos, aplastamos el suelo, y a menudo con tacones primero. Esto crea micro-choques en la columna vertebral que no son buenos para el equilibrio y la relajación. Descalzos, es con el cojín de las falanges, dedos y antepié que descubriremos el relieve del camino, cambiando con cada paso... El contacto con la tierra es bueno en sí mismo, realizamos terapias con

yesos. También es posible caminar descalzo sobre asfalto, pero no debe hacer demasiado calor en verano. Creemos que caminamos para ir a alguna parte, pero en realidad podemos dejar todo, estamos sólo en el "yo respiro" y en el "yo soy". Aunque su "pezuña" desde el cuerno hasta el pie esté un poco dañada al caminar, ésta se recuperará a lo largo de la noche. El caminar descalzo refresca el pie y crea una profunda relajación. De lo contrario, los zapatos tienden a ser demasiado calurosos, pero estamos tan acostumbrados a este sentimiento que ya no lo notamos. En los países del Sur, sin embargo, la gente lo sabe, y se quitan los zapatos al menos en casas y templos, a veces también en tiendas”.

Quiero dar dos notas para terminar con esta cuestión de caminar descalzo, una seria y la otra humorística. Si se decide practicar este tipo de caminata, es aconsejable estar al día con la vacunación antitetánica, ya que se trata de una enfermedad que no ha desaparecido del paisaje francés, todavía mueren unas cincuenta personas cada año en Francia debido a esto. Ahora, la nota de humor. En buen francés, a Jean-Jacques le gusta ir a tomar su café matutino en un bistro del pueblo, y leer el periódico allí. Sin embargo, es consciente de la etiqueta de este importante lugar de la cultura nacional, por lo que prepara sus zapatos en su bolso, se los pone para entrar en el café-bar, y se los quita de nuevo tan pronto como sale... Es exactamente lo contrario de lo que hacemos en la India.

Caminar en las tradiciones occidentales

Para esta parte, nos referiremos principalmente al libro de Frédéric Gros *Marcher, Una filosofía. El autor nos hizo el honor, a Michel Jourdan y a mí, de citar nuestro libro 'Marcher, méditer' en la parte superior de la lista de su bibliografía. Su obra documenta sobre la antigüedad, el cristianismo y la vida práctica de los filósofos en relación con el caminar. Utilizaremos citas de estos filósofos y escritores, y comentarios de F. Gros, y en ocasiones hablaremos acerca de las relaciones con el pensamiento budista, que pueden ser consideradas espontáneas, pero también muy interesantes. Aunque su trabajo se centra principalmente en las tradiciones occidentales, lo concluye, de hecho, con una evocación del *Lung-gom-pa*, un término que podría entenderse como "aquellos que están familiarizados con—o meditan—con el viento". Son estos caminantes tibetanos los que avanzan a una velocidad extraordinaria: "Los compañeros de viaje de Alexandra David-Neel le dijeron que no debía hablar ni interrumpir la marcha del *Lung-gom-pa*, porque estaba en estado de éxtasis y podía morir si se despertaba. Lo vieron pasar, impassible, con los ojos abiertos, sin correr, pero elevándose a cada paso, como un paño ligero levantado por el viento”.*

Reducir la velocidad

"No hemos encontrado nada mejor, para ir despacio, que caminar.... Todas estas micro-liberaciones de los medios de transporte y comunicaciones rápidas no representan más que aceleraciones del sistema que me aprisionan cada vez más. Todo lo que me libera del tiempo y del espacio *me aísla a gran velocidad*. "Finalmente, esta red de conexiones nos rodea, nos aprieta y nos quema como una túnica Nexus en la obra de Hércules. Pero nos gustaría poder hablar de una "túnica Connexus". Algunas personas se lanzan a la hoguera de las drogas para escapar de ella, pero es mucho mejor lanzarse a la hoguera que consume el ego, es decir, a la llama central y pacífica de la interiorización meditativa.

Exceder los límites del ego.

Frédéric Gros inmediatamente sintió el rol tan importante de la caminata consciente, que ha inspirado a muchos peregrinos de diferentes tradiciones a lo largo de los siglos:

" Al andar, no vamos a encontrarnos con nosotros mismos, como si se tratara de liberarnos de antiguas alienaciones para recuperar un yo auténtico, una identidad perdida. Caminar escapa a la idea misma de identidad, la tentación de ser alguien, aunque es bueno para las veladas sociales en las que todo el mundo cuenta acerca de sus vidas, o para el consultorio del psicólogo. Pero, ¿no es ser alguien todavía una obligación social que sigue (nos vemos obligados a ser fieles al retrato de nosotros mismos) una ficción

tonta que pesa sobre nuestros hombros? La libertad del caminar es la de no ser nadie, porque el cuerpo que camina no tiene historia, sólo una corriente de vida inmemorial”.

A Nietzsche le gustaba caminar, y dijo: "Camino mucho, a través de los bosques, y tengo grandes conversaciones conmigo mismo". El caminar nos permite vernos a nosotros mismos desde fuera, e iniciar un diálogo muy útil con nosotros mismos en condiciones relativamente relajadas. Suspira mientras sube las laderas de la *Costa dei Fiori* cerca de San Remo en la región de Génova: "Caminar y cielo puro! ¿Para qué tuve que torturarme alguna vez? ¡Encontrarme como un ermitaño, haciendo diez horas al día caminata ermitaña!" ¿Y qué hace el ermitaño, si no intenta poner un pie, seguido por el otro, fuera de su ego? Caminar bien significa pisar la valla, que en última instancia es más frágil de lo que pensamos, entre el pequeño yo y la conciencia pura. Tomémonos el tiempo para que Emerson hable:

"En el bosque, un ser humano deja sus años como una serpiente su vieja piel - y no importa el período de su vida en ese momento, porque todavía es un niño. En el bosque está la eterna juventud... Allí siento que no me puede pasar nada, ni la desgracia, ni la mala suerte, porque la naturaleza no puede reparar que mis ojos son para mí. Parados en el suelo, con la cabeza en un ambiente de alegría, elevándonos en un espacio infinito, todo nuestro pequeño egoísmo se desvanece. Me convierto en un alumno transparente; no soy nada, lo veo todo”.

Thoreau explicó que el caminar lo ayudó a verse a sí mismo desde fuera, desde arriba: "La caminata era un paseo muy largo cuando me enfocaba en mí mismo". Naturalmente, el no apego del caminar corresponde a la cultura del no ego. ¿Podemos tararear estas antiguas palabras con los peregrinos de Santiago?

*Compañeros,
Tenemos que seguir adelante
Sin hacer una residencia.*

Un sabio taoísta dijo: "Los pies en el suelo ocupan muy poco espacio. Es por todo el espacio que no ocupan que podemos caminar. Lo mismo ocurre con nuestro ego. Es una especie de base, un poco como las plantas de nuestros pies, pero es de hecho a través de todo lo que no es nuestro ego que podemos mover, vivir y realmente crear. Esta es la paradoja que muy pocas personas se dan cuenta. F. Gros comenta desde una perspectiva psicológica acertada: "El aburrimiento es la insatisfacción repitiéndose cada segundo, es el asco de los comienzos: todo lo que se cansa tan pronto como se emprende, porque soy yo quien lo comienza. Caminar de esta manera no es aburrido. Simplemente monótono".

Salud

El gran Emmanuel Kant, durante toda su vida, sin importar qué clima, caminaba durante una hora por la tarde, siempre a la misma hora, por el mismo camino, en el mismo parque de Königsberg. Esta ruta ha vuelto famosa dentro de la historia local y ahora se llama *Philosopher's Alley*. Caminaba solo con la boca cerrada. Hay un consejo básico de meditación. Además de calentar el aire que entra en el cuerpo y filtrar el polvo potencialmente alergénico, la respiración nasal tiene la ventaja de estimular las endorfinas, es decir, inducir una atención más concentrada y alegre, así como reducir el dolor en el cuerpo. Al igual que los monjes budistas, no cenaba, sólo comía una vez al día porque por la mañana estaba satisfecho con uno o dos tazones de té. Siempre al estilo de los monjes budistas, tenía tolerancia para picar un poco de queso por la tarde: recibía amigos para intercambiar ideas, entre una y cinco horas, e invariablemente ofrecía tres platos de queso a cada invitado. Explicó que el propósito de una buena nutrición no era vivir con más placer, sino vivir por más tiempo. La investigación moderna sobre nutrición y esperanza de vida nos permite aclarar la intuición de este filósofo. En cuanto al estilo de vida regular de Kant, una bonita frase

de Frédéric Gros lo inspiró: "La disciplina es lo imposible, es lo imposible conquistado por la obstinada repetición de lo posible".

Nietzsche caminaba mucho, ya para calmar las terribles migrañas que probablemente provenían de la miopía mal corregida por unos lentes mal hechos. No podía leer un poco sin que volvieran las migrañas, así que tenía que pedir a alguien que leyera en alto para él. Aparte de eso, el tratamiento natural para los dolores de cabeza era caminar al aire libre. Esto hizo posible seguir los dos primeros consejos de un gran médico del siglo XVIII, entre cuyos pacientes se encontraban Federico II y Voltaire. Recomienda: "Mantén la cabeza fría, los pies calientes, y ten mucho cuidado con lo que comes". Nietzsche explicó: "No crean en ningún pensamiento que no haya sido compuesto al aire libre - en ninguna idea en la que los músculos no hayan sido parte de la celebración". En la concepción del yoga, hablamos de un obstáculo en el camino ascendente del *kundalini* causado, en particular, por una posición curva. El antídoto contra esto es la característica ahuecada de los riñones que se recomienda en la postura de meditación. Frédéric Gros lo explica con más detalle: "En demasiados libros, sentimos que el cuerpo se dobla, se sienta, se dobla, se arruga sobre sí mismo. El cuerpo que camina está desplegado y estirado como un arco: abierto a grandes espacios como una flor al sol (lo mismo podría decirse del cuerpo sentado con una postura correcta de meditación). Un torso expuesto, piernas estiradas, brazos ligeros. Y cita de nuevo a Nietzsche: "Para estimar a un libro, un hombre o una pieza musical, nuestro primer reflejo es preguntarnos: "¿Puede caminar? Si tuviéramos que encontrar un nombre genérico para las ratas de laboratorio, encogidas en sí mismas. Podría ser, simplemente, el *Ratatin*..(en francés, "*ratatiné*", es un término coloquial que significa "encogerse en sí").

El gran maestro japonés de la tradición Zen, Hakuin, del siglo XVIII, concuerda con lo mismo:

"Si,[en vez de practicar con la postura correcta], te dedicas al estudio excesivo y a la especulación interminable, o si te olvidas de las buenas prácticas, el pecho y el aliento se entorpecen, un fuego se elevará en tu corazón, tus piernas se enfriarán como si estuvieran inmersas en el hielo o la nieve, tus oídos se llenarán de un sonido como un arroyo en un valle estrecho. Los pulmones estarán oprimidos, los fluidos corporales se secarán, y al final, serás afectado por una enfermedad grave... Cuando era joven, practiqué mal. Odiaba la actividad y buscaba constantemente lugares pacíficos, oscuros y tristes y practicaba en silencio sentado como un hombre muerto. Los problemas mundanos oprimieron mi pecho y el fuego de la ira surgió de mi corazón con facilidad. Era imposible para mí practicar en medio de las actividades diarias. Mi comportamiento se había vuelto inestable y tenía miedo. Mi cuerpo y mi mente estaban continuamente enfermos. Siempre tenía sudor bajo las axilas, lágrimas en los ojos. Mi mente se sentía constantemente deprimida, y no encontré ningún interés en estudiar budismo.

En términos modernos, Hakuin probablemente sufría de depresión y ansiedad. Debemos poner este testimonio del gran monje en contexto, él trae estos recuerdos al comienzo de una carta a un gran laico, Lord Nabeshima, un gobernador provincial. El propósito de la carta era claramente animarle a practicar el camino espiritual dentro de las muchas actividades que tenía que realizar a diario.

Inspiración

Montaigne escribió sus *Ensayos*, los cuales tan importantes para la renovación del pensamiento que caracterizó el Renacimiento, yendo de un extremo del espectro al otro, en lo que él llamó su *Camino*: "Mis pensamientos duermen, si es que los siento. Mi mente no va sola, es como si mis piernas la sacudieran.

Nietzsche se dio cuenta de que no se escribe con las manos, "sólo se escribe bien con los pies". No es casualidad que el ritmo de los antiguos y clásicos poema se llamen 'pie'. La estimulación de la planta del pie despierta la atención, no sólo para no herirse si uno camina descalzo, sino también porque ayuda a escuchar mejor: "Mis oídos se levantaron para escuchar, porque el bailarín lleva sus oídos puestos en los dedos de los pies" (Veremos en el siguiente capítulo cómo Jacques-Alain Lachant describe un ciclo

fisiológico pie-mano y ojo, por lo que parece que también podemos añadir el oído). En Èze, entre Niza y Menton, en un ángulo escarpado sobre el mar, siempre se puede seguir el "camino de Nietzsche", el cual solía recorrer mientras escribía *Así habló Zarathoustra*. Recientemente, hice una peregrinación al bonito castillo de Eze, que domina el Mediterráneo. En Rapallo, en la costa de Liguria, él subía al *Monte Allegro*, la cima principal de la región, y esto, obviamente, reanudó su alegría... ¿Acaso no es una clara alusión al estado más allá del ego en el que el caminar nos pone naturalmente donde ya no soy 'yo' quien camina, sino "aquello" que camina dentro de mí? Los teístas se apresurarán a mencionar a un Dios personal, pero la realidad puede ser más simple y directa.

Fue mientras caminaba durante dos años por los bosques del noreste de Estados Unidos que Thoreau se inspiró en dos libros: *Walden*, que significa "los bosques" en alemán, y *Walking*, que es, se podría decir, el primer tratado sobre la filosofía del caminar. Le gustaban especialmente los paseos matutinos y decía: "La salud se mide por el amor de la mañana". Tenemos una serie de neurotransmisores que se elevan durante el sueño, y deben disminuir al despertar, y a la inversa, otra serie que se reduce durante el sueño y debe aumentar al despertar. Es el movimiento y la luz los que promueven esta inversión. Si esto no ocurre, uno permanece en un estado de somnolencia anormalmente prolongado, el cual, rápidamente, puede ser experimentado como depresivo. Además, el caminar permite encarnar el paso de las intuiciones más sutiles, y los ideales más elevados. Como lo recomienda el budismo, promueve la unión de *samsâra* y *nirvana*. En por eso que Thoreau aconsejó: "Por favor, sólo un mundo a la vez".

Impugnación

El caminar ofrece una inspiración no sólo literaria, sino también política, incluso con respecto a la protesta organizada. Esta tradición comenzada por Gandhi continúa hasta el día de hoy en la India, con la gran marcha de las tribus desposeídas a Delhi en el 2012, que reunió a varias decenas de miles de personas y finalmente los llevó a ganar el juicio contra el gobierno central. Así que volvamos a la primera gran marcha del Mahatma. En 1930, le faltaban ideas para luchar contra la ocupación británica. Le dijo al gran poeta Rabindranath Tagore, que vino a visitarlo el 18 de enero: "No veo luz en las tinieblas que me rodean". Sin embargo, su "vocecita", como él la llamaba, pronto le dijo: "Caminarás, caminarás hacia el mar y recogerás sal". La idea era cuestionar el impuesto y el injusto monopolio que los colonizadores habían reclamado sobre la explotación y venta de la sal. La marcha duró cuarenta y cuatro días, desde el ashram a orillas del río Sabarmati en Ahmedabad, hasta Dandi en la costa de Gujarat. 80 personas empezaron, y al llegar varios miles más se les habían unido. Mientras tanto, todo el mundo estaba al tanto de esta provocación simbólica de Mahatma contra el Imperio Británico. Tan pronto como recogió un puñado de sal en la playa de Dandi, fue arrestado y encarcelado por las fuerzas de ocupación, pero el Imperio Británico se hundió en una situación ridícula de la que nunca se recuperó y que, de cierto modo, representó el comienzo del colapso de los proyectos de colonización. Esta imagen de la partida del Mahatma para la marcha de la sal está representada en forma de una serie de estatuas cerca de la residencia del Primer Ministro en Delhi, las cuales marcan el Pandit Nehru:

"Muchas imágenes me vienen a la mente, de este hombre con una mirada risueña, y al mismo tiempo similar a un lago de infinita tristeza. Pero, de todas estas imágenes, surge una, la más significativa, en la cual lo vi con su bastón en mano, empezando a caminar por Dandi, durante el paseo de la sal, en 1930. Era un peregrino en busca de la verdad, tranquilo, pacífico, decidido e intrépido".

Sencillez, alegría y compasión

Cínicos como Diógenes combinaban la simplicidad de una vida de nómada con la de protesta social. Eran figuras externas, como las que se encuentran en la mayoría de las tradiciones, ya sea entre los sufíes *malamatis*, en el Islam, o dentro del Tantra, de la mano con el hinduismo-budismo. El caminar tranquilo nos aleja de las convenciones y de la hipocresía social, que es lo que Rousseau desarrolla bien en las

Rêveries d'un Promeneur solitaire y en su *Discurso sobre el origen y fundamento de la desigualdad entre los hombres*. Nos permite volver a lo esencial, es decir, a la vida en nosotros y a la compasión:

"Al dejar todos los libros científicos que nos enseñan a ver a los hombres como han sido, y al meditar sobre las primeras y más simples operaciones del alma humana, creo que veo dos principios que son anteriores a los de la razón, uno de los cuales es de gran interés para nosotros, nuestro bienestar y la preservación de nosotros mismos, y el otro inspira un rechazo natural al ver a cualquier ser sensible, y especialmente a nuestros semejantes, perecer o sufrir. »

F. Gros, en su obra, *Les Rêveries d'un promeneur solitaire*, insiste en la compasión hacia nosotros mismos, una cualidad tan importante que se desarrolla al caminar tranquilo:

"Esto da un aspecto fraternal a todas las memorias que vienen a la mente: para nosotros, vienen a ser como hermanos viejos y agotados. Y es por nosotros mismos que nos convertimos en este hermano mayor: al que amamos simplemente porque *ha vivido*. Así que, a través de estos pasos, tomamos cariño hacia nosotros mismos. En vez de poner excusas, nos perdonamos los unos a los otros. No hay nada que perder, sólo caminar. Y todo lo que nos rodea asume este nuevo rostro: uno de indulgencia, el pájaro temeroso que vigila, con indulgencia, la frágil flor que se dobla, con indulgencia, el bosque espeso. Porque en el momento, ya no esperamos nada del mundo, en estos paseos inútiles y silenciosos, uno se entrega, se entrega, se abandona. Todo se percibe como un regalo dado gracias a la presencia.... En gran satisfacción, las *Rêveries* nos permiten adivinar las últimas caminatas de junio y caminar mucho más allá de lo que jamás se ha logrado, todo a través de la relajación del Ser.

Hay una diferencia entre el placer y la alegría, el primero se agota con la repetición, el segundo, por el contrario, aumenta. Según Aristóteles y Spinoza, la alegría es afirmación, viene de una actividad en particular, la cual se desarrolla con facilidad. Esto puede ser comparado con la teoría de *flujo* de la psicología positiva, en particular Czikszemihalyi. De esta manera, el caminar está en una buena posición para inducir alegría, la cual toma la dimensión de la conciencia pura del ser, y encontramos a *satchidânanda*, la tríada de lo absoluto según el Vedânta, siendo conciencia-gozo:

"El cuerpo sin hambre, sin sed, sin sufrimiento, el cuerpo en reposo, y el hecho de sentirse simplemente vivo, es suficiente para la más alta e intensa alegría, una de absoluta modestia: la de vivir, la de sentirse a uno mismo en el aquí y ahora, la de probar la presencia propia y la del mundo en armonía".

Capítulo 5

Caminar: prácticas de Occidente y Oriente.

EL PASEO AÉREO: UNA MEDITACIÓN CIENTÍFICA SOBRE EL CAMINAR

Jacques-Alain Lachant practica la osteopatía y la haptonomía con Frans Veldman. Se especializó en rehabilitación, incluso se podría decir que en educación para caminar. A menudo trabaja en equipo con otros especialistas de este campo, cirujanos ortopédicos, podólogos, psicomotricistas, fisioterapeutas, etc. Aplica en sí mismo sus conocimientos acerca del dinamismo y vitalidad en la postura vertical: trabaja de pie con sus pacientes durante 12 o 15 horas al día sin cansarse. ¿Cómo lo hace? Nos lo explica en su *libro La marche qui soigne (El caminar que sana)*.

Su idea principal acerca de caminar es que debe elevarnos, levantarnos, propulsarnos: esto significa tanto levantar claramente el talón, como agarrar el suelo con los dedos del pie trasero al final del balanceo de cada paso. Por lo general, el pie delantero se inclina hacia adelante, pero en su lugar se empuja el talón trasero. Puedes sentir la diferencia de dinamismo al agarrar los dedos del pie en el suelo intentando detenerte, cuando te detienes para ponerte de puntillas: si no usas los dedos del pie, no subirás muy lejos, de lo contrario sentirás que una fuerza te empuja hacia arriba. Una buena caminata es aquella en la que se siente la energía ascendiendo simplemente a través de la parte inferior del abdomen y la espalda, no estamos tan lejos del ascenso del Kundalini en el yoga, experimentado de una manera muy simple y natural. Volveremos a los detalles de la técnica, comenzando por las etapas del desarrollo del caminar de un niño.

Caminar en el desarrollo infantil

Probablemente recordemos la canción: "¡La mejor manera de caminar es poner un pie delante del otro! "Sin embargo, este funcionamiento aparentemente simple sólo ocurre muy gradualmente en los niños e incluso puede aprenderse con malos hábitos que conducen a trastornos funcionales o incluso anatómicos en los adultos. Además, los trastornos del equilibrio en los ancianos son una de las principales causas de accidentes e incluso de muerte debido a un traumatismo craneal o a una fractura de cuello femoral que no pueden sanar. Volveremos sobre esto más adelante. Aclaremos las cosas ahora:

"Alrededor del tercer mes, el niño que yace sobre su estómago, comienza a ser capaz de enderezarse, extenderse y apoyarse en ambos brazos.

Durante el sexto mes, el niño desarrolla la coordinación motora cruzada de las extremidades, así como el tono muscular axial de su cuerpo, es el comienzo mismo de la experiencia que le permite estabilizar su postura sentada. Alrededor del octavo mes, comienza a gatear, alrededor del décimo mes, puede pararse en los muebles o ser ayudado por sus padres.

Para el duodécimo mes, el niño puede empezar a caminar por sí mismo. La curvatura de la columna lumbar y la inclinación hacia delante de la pelvis se desarrollan en paralelo. El niño deberá ser capaz de dar siete pasos antes de que el pediatra lo considere definitivamente como un caminante.

Sin embargo, tardará hasta la edad de cuatro años en adquirir la forma de andar de un adulto, es decir, con un cruce diametralmente opuesto de los miembros superiores e inferiores. Además, cuando el bebé se sienta apoyado por la mano o el antebrazo de su madre debajo de los glúteos, se pondrá de pie con bastante facilidad y enderezará la cabeza, porque se sentirá seguro. Una buena postura de meditación busca recuperar el recuerdo de estas experiencias satisfactorias de la infancia. Será necesario seguir trabajando si estas experiencias se han visto perturbadas en esta etapa de vida temprana”.

En la meditación, tratamos regularmente de enderezar la espalda para luchar contra la somnolencia. Esto casi evoca el primer movimiento del niño alrededor del tercer mes. La otra instrucción básica de postura, la de cavar e inclinar la pelvis, corresponde a la aparición de la caminata bípeda alrededor del duodécimo mes. El símbolo es poderoso, ya que este tipo de caminata es lo que distingue al ser humano de otras especies, excepto el pingüino... que también es bípedo, obviamente en su propio estilo! La caminata bípeda ha sido practicada por los antepasados de los seres humanos desde hace unos 5 millones de años.

Todo el mundo tiene cargas que soportar en la vida. ¡Sólo los usaremos bien cuando estemos bien! Para ello, es necesario entender cómo el impulso del talón del pie trasero que se eleva puede transmitirse a través del tono de la pelvis y del abdomen a la cabeza, e incluso a las manos. ¡Lo que importa no es tener una carga o no, sino estar bien y avanzar en la vida de uno!

El estilo de caminar es tan característico que se puede reconocer a un amigo que viene por detrás justo cuando camina. En general, podemos distinguir el andar de un hombre del de una mujer.

Los trastornos del caminar y la importancia de su prevención

Jacques-Alain Lachant resume la situación de la siguiente manera:

En 2008, por ejemplo, la OMS y el Inserm registraron 9.412 muertes en Francia causadas por caídas, combinando todas las causas y todos los grupos de edad. En términos más generales y estadísticos, las caídas son la principal causa de accidentes traumáticos en la vida diaria, con víctimas mortales en todo el mundo. Afectan a una de cada tres personas mayores de 65 años. Las caídas se convierten en las más mortales a partir de los 75 años. Y las caídas en casa son la principal causa de lesiones accidentales en el 78% de los casos. En el 41% de los casos, las caídas resultan en fracturas, especialmente de las extremidades inferiores, que pueden ser mortales, como puede ser el caso de las fracturas de cuello femoral.

El caminar problemático y sin apoyo se manifiesta de la siguiente manera:

- Cuando el primer impulso comienza desde una rodilla, pelvis o isquemia, área abdominal, o pecho, u hombro, u cabeza, u ojos, o cuando comienza desde el pie delantero que es lanzado aún más adelante.
- Cuando la pelvis no es sostenida o llevada por el tono básico, cuando hay un movimiento de balanceo lateral, o cuando el tono básico abdominal está ausente,
- Cuando el sujeto no está prestando atención al gesto, ni al paso.

Todo esto da como resultado un caminar sin apoyo que se caracteriza por el hecho de que incluso una persona de peso ligero, por la sensación de carga, se sienta pesada, lo que se relaciona con la información transmitida por el tono muscular general del cuerpo.

Se estima que hay 20 millones de excursionistas en Francia, y tenemos 120.000 kilómetros de senderos señalizados en el país. En Europa, 8 millones de personas practican la caminata nórdica. A pesar

de ello, la inactividad física sigue siendo al menos tan importante como el tabaquismo: el 45% de las personas pasan, además del trabajo profesional, entre dos y cuatro horas al día frente a una pantalla, y el 26% entre seis y nueve horas durante el trabajo. Esto, obviamente, conduce a una disminución de la capacidad de caminar y a un aumento de peso. Las malas posiciones durante el trabajo son una causa ergonómica de la patología de la marcha. En Europa, se estima que 600.000 personas mueren cada año debido a la inactividad física. He ahí la importancia, incluso la urgencia, de animar a la gente a caminar saludablemente.

Hacia un caminar que sane

El anclaje en la planta del pie trasero y su empuje hacia arriba es el elemento principal. Es un sistema de propulsión un poco como el de la salida de un pique. Incluso cuando está sentado en una silla, puede promover una postura dinámica colocando juiciosamente un objeto como una pelota pequeña, por ejemplo, debajo de la base de uno de los dos pies, justo detrás del antepié redondeado. Así que todo lo que tienes que hacer es ponerlo ahí y te servirá como recordatorio. Existe una estrecha relación entre la verticalidad del cuerpo y la vitalidad psíquica. Esta vitalidad del terapeuta es buena para el paciente. Además, este último espera en profundidad para que se le transmita esta energía.

La ventaja de caminar con propulsión, "cargando", es que transfiere el esfuerzo de movimiento a la región central del abdomen. Esto aumenta la lordosis lumbar, y hace avanzar la vertical del cuerpo que suele estar demasiado atrás en el talón. Como testimonia un paciente que hizo este trabajo:

"Mis pequeños pasos habituales podrían alargarse apoyándose en los dedos de los pies, en lugar de los tacones que antes inclinaban el cuerpo hacia atrás con facilidad. Tuve que aprender a usar mis rodillas menos dobladas para obtener naturalmente una tensión alterna de la pelvis al caminar. La rotación de las manos hacia afuera, causando que los brazos se balanceen mientras me muevo, ha sido decisivo para ayudarme a adquirir un caminar correcto. Este desbloqueo natural corrigió gradualmente la asimetría significativa entre el lado derecho e izquierdo de mi cuerpo... Finalmente, mi cuerpo memorizó estas nuevas posturas y ahora me resultan naturales... Así que tengo menos ansiedad existencial. Estoy presente a lo inmediato, más en casa y menos preocupado por la imagen que reflejo en los ojos del otro. Ya no voy a entrar en lo básico. El clic se produjo cuando pude poner el pie correctamente. Empecé a sentirme realmente mejor cuando podía agarrar el suelo con los dedos de los pies.... El soporte de mi pelvis, que antes soltaba demasiado, hacía que mi cuerpo se enderezara mecánicamente al caminar, lo que también ayudaba a desatarlo. He recuperado mi lugar en el espacio que me correspondía y, por así decirlo, estoy recuperando mis derechos. Me siento más respetable, simbólicamente más "enraizado para existir", más sostenidos por las bases, lo cimientos".

El vínculo que Jacques-Alain Lachant describe entre el caminar perturbado y el sufrimiento psicológico es interesante desde una perspectiva del caminar meditativo. Su poder se retrata mejor con esto:

"La psique de una persona en estado de sufrimiento puede ser apoyada por un sistema motor presente y ligero. La sensación de anclarse, influye al bienestar del cuerpo a través de la caminata. Si la inseguridad está relacionada con fracasos en los primeros encuentros del bebé con sus padres, esto puede repercutir a toda una vida. En las situaciones más favorables, el sujeto tendrá un largo viaje psicoterapéutico, pero sin ninguna garantía, al final, y la inseguridad básica se resolverá. Sin embargo, certifico que es posible restablecer la seguridad emocional básica, incluso en una fase avanzada, en adultos que sufren de sufrimiento psicológico precoz. El sentimiento, el sentimiento de seguridad nace en el cuerpo de un sujeto, en su carne, luego, por etapas, gana la psique. Por otro lado, la psique puede sufrir, por resonancia, de la inseguridad del cuerpo, como es el caso de los trastornos psicomotores que promueven la depresión temprana".

El reclutamiento de las articulaciones y la contracción de los dedos induce el reflejo de elevar la mirada. Este proceso es fundamental para el trabajo de prevención de caídas, especialmente para las personas mayores. Hay un circuito de manos, ojos y pies que armoniza el tono general del cuerpo al caminar. El desarrollo de la presencia espacial es de suma importancia, ya que da una sensación de energía y ligereza. Por otro lado, las manos congeladas y pegadas al cuerpo durante el caminar revelan que, de cierta forma, el sujeto no está presente.

Ya sea que la madre guíe a su hijo o que el terapeuta reeduce a su hijo para que camine, debemos enfatizar la importancia de acompañar la acción con palabras. Por supuesto, estamos muy interesados en el significado de las palabras, pero existe un efecto rápido de reducción de la ansiedad por la unión de sensaciones que la vibración sonora, emitida por el ser humano, causa inmediatamente con el cuerpo y en el de los demás a su alrededor. De hecho, está ligado a una sensación de fragmentación del cuerpo. En este sentido, alguien que está bajo mucho estrés afirma tener "una vida fragmentada". Si la palabra también se canta, como en la recitación de una oración o mantra, aumentará el sentido de continuidad y unidad. En efecto, las frases pronunciadas son más cortas y discontinuas que aquellas frases cantadas. Además, cuando un padre habla con su bebé o un terapeuta con su paciente, el mismo sonido del habla hace que su respiración sea audible. Si este último es silencioso, como debería ser el caso, la paz del hablante ayudará inmediatamente al que está siendo ayudado, se podría decir por ósmosis o efecto espejo. La relación entre una voz más grave y una respiración generalmente más prolongada, resultará en una comunicación más inmediata.

Nos unimos al Zen y la práctica de *kin-hin*, la caminata lenta que se hace entre sesiones en el dojo, el cual enfatiza la importancia del tono muscular básico del abdomen durante la caminata. Asegura la cohesión de la fluidez de los movimientos y desplazamientos. Muchos pacientes se sorprenden y se alegran al descubrir esta característica y las muchas sensaciones que dependen de ella, especialmente a nivel psicológico. La sensación de ligereza durante este paseo refleja un buen tono muscular del cuerpo. Esta tonicidad se llama tonicidad básica. Está cerca del *tono muscular de la vigilancia* que se relaciona con la alerta, incluso la autodefensa. El *eutono*, que significa el "tono correcto", se asocia a la empatía que genera un encuentro. En cuanto al *tono muscular de extensión*, los cuatro tonos definidos por el haptomista Frans Veldman, permite que los objetos externos se integren en la experiencia física como instrumentos vivos. Esta descripción concuerda con los hallazgos de Rizzolatti sobre las neuronas espejo.

Los pacientes que no involucran las manos al caminar, o que parecen caminar en una línea estrecha, están ansiosos y son vulnerables. También hay pacientes que no tienen ninguna energía, que están en pasividad motora y que caminan como sonámbulos... Sin embargo, gracias al trabajo de la caminata ligera, la sensación de vacío o la ausencia de sensaciones espaciales es sustituida por una percepción de todo el espacio. Este andamio que contiene la corporalidad permite a los pacientes descubrir, por ejemplo, la sensación de su cintura y los límites de sus contornos. Estas nuevas sensaciones perceptivas son fundamentales para los pacientes con trastornos depresivos crónicos de aparición temprana. Para algunos, descubrir la sensación de su físico es una victoria ante una profunda sensación de inseguridad. Esta observación nos devuelve a la condición de ser bebés..... Cuando el niño más pequeño se beneficia de un entorno físico, psicológico y emocionalmente estable y sano, experimenta una sensación de seguridad.

Si el trabajo de caminar ligero se combina con la meditación y la actividad deportiva regular, contribuirá en gran medida al bienestar personal.

El papel de las manos al caminar

Usar las manos para caminar nos recuerda a imitar la caminata del tigre, tal como lo recomendó Thich

Nath Hanh. Nos convertimos de nuevo en un animal de cuatro patas, flexible y poderoso. Esto se refiere al principio de disolución de Jackson (1958). Describió esta ley en situaciones patológicas, como cuando la corteza se separa -por un derrame cerebral- del tronco encefálico, es este último el que toma el relevo al plantear reflejos arcaicos que antes parecían completamente olvidados. Del mismo modo, si tenemos una serie de problemas en nuestra caminata habitual, podemos tomar el apoyo y recargar nuestras baterías volviendo a una función más antigua que es la caminata en cuatro patas. Esto puede ser visualizado simplemente identificándose con el tigre, por ejemplo. La forma más probable tanto de religión como de terapia más antigua de la humanidad es el trance. En el trance, el ser humano se transforma en un animal, por lo tanto en un cuadrúpedo, y el dios que posee el sujeto es reconocido por el tipo de andar animal que adopta. Cada dios está asociado con un animal llamado su montura. El énfasis en las manos como parte integral de la caminata indirectamente evoca este estado de trance identificador. Esta combinación entre manos y pies también puede incluir la práctica habitual de purificación en la meditación budista, en la que la energía y la tensión descienden de la cabeza a las manos y los pies; también tiene que ver con el proceso natural de quedarse dormido, en el que a uno le gusta tener la cabeza, las manos y los pies calientes para poder abandonarse y deslizarse pacíficamente hacia el sueño.

Otro tipo de caminata recomendada por Thich Nhat Hanh es la Caminata del Emperador. Se trata de colocar toda la planta del pie en el suelo, sin favorecer ni el talón ni el antepié. Esta colocación plana podría compararse con el sello del emperador que aplica en la parte inferior de una carta, que confiere al documento su autoridad. Este aplanamiento del pie delantero es también una parte integral del escalón de carga de Lachant. Permite ir más allá de la dualidad entre la parte frontal y posterior del pie, y más allá de la dualidad en general.

A una paciente que estaba atascada en su camino, Lachant de repente tuvo la idea de decir:

"Primero use sus manos para caminar, como si estuvieran en control de su cuerpo e invitando al resto de los movimientos a caminar". Lo que veo me llena de emoción: se mueve total y normalmente, con un hermoso movimiento armonioso y fluido. Para incorporar este nuevo movimiento del caminar, ella lo repite bien, partiendo del estar presente con sus dos manos en el espacio. Ese día, disfrutamos del placer de haber resuelto juntos un enigma sagrado: cómo remediar la antigua desarmonía del andar.... Desde entonces, Suzanne ha estado bien y ha vuelto a hacer senderismo".

Así como la mano de la madre sostiene las nalgas del bebé y le da confianza para sentarse con seguridad, también la "mano de la conciencia" tiene la capacidad de sostener el talón que se eleva cuando el bebé camina con el pie trasero. Esto resulta en un estiramiento completo de la parte posterior de la rodilla que nos despierta tan bien y tan placenteramente como un bostezo.

En la caminata consciente según la tradición Zen, el *kin-hin* que se realiza entre sesiones de meditación sentada, el énfasis está en enfocarse en el apoyo en la articulación metatarso-falángica del dedo gordo del pie y la presión de ambas manos delante del plexo. Vamos hacia adelante y hacia adentro. Además, para jugar con las palabras, se podría decir que la subida inducida por el levantamiento del talón del pie trasero, "exprime" las tensiones y negatividades que se han acumulado en el cuerpo fuera de esta caminata.

La marcha consciente es una forma natural de aliviar la carga muscular: se expresa mediante una sobrecarga permanente. Esto es lo que dice el especialista:

Es un trabajo excesivo de todos nuestros músculos fuera de cualquier forma de acción. Es como si estuviéramos cargando una carga muy pesada. Esto debe entenderse primero en un sentido literal, pero también en un sentido figurado, porque no es un esfuerzo consciente y voluntario, sino un estado de ser. El estado de recarga también puede ser expresado por una forma de gran pasividad muscular inconsciente, en

los movimientos y gestos más comunes. Estas dos condiciones tienen las mismas consecuencias en las articulaciones: sobrepresión mecánica y microtraumatismo articular repetido infinitamente, y a largo plazo, la artrosis se desarrollará rápidamente. Por el contrario, la ligereza inducida al caminar es una condición corporal de menor gravedad. Es causada por el tono neuromuscular básico, que no es ni activo ni pasivo, por parte del sistema nervioso, de los receptores sensoriales del sistema muscular y de las articulaciones del cuerpo, así como de los diferentes sensores sensoriales de la piel. En el estado de ligereza, como en el estado de amor, toda dificultad mecánica desaparece..... Sin embargo, el mensaje de esta ligereza es que siempre nos sintamos en relación con lo que hacemos. *Es un estado de presencia con el otro.*

Thich Nath Hanh definió sus centros de práctica de meditación y caminata consciente como clínicas, donde las personas que sufrían de estrés y la aceleración de la vida moderna, donde podían aprender a disminuir la velocidad. Por lo tanto, no es de extrañar que un terapeuta como Lachant haya redescubierto a su manera el camino de la curación, como lo indica el título de su último libro, del que hemos dado una idea en esta sección.

ALGUNAS IDEAS DE PRÁCTICAS MÁS ESPECÍFICAS EN TORNO AL CAMINAR CONSCIENTE

Dejamos aquí el campo estricto del budismo *Theravada*, donde estamos generalmente satisfechos con la observación de cómo se reequilibran las cosas, para entrar en el campo del Yoga donde, sin rechazar la importancia de la observación, utilizamos enfoques sobre determinadas partes del cuerpo, o movimientos específicos de la energía.

1) El trabajo en las "seis plantas":

Podemos distinguir seis "pisos" en el cuerpo, el de las plantas de los pies que sostienen todo el cuerpo, el del perineo, el del diafragma, el del cinturón escapular que separa el tórax del cuello: aunque esté menos definido física y anatómicamente que el diafragma, por ejemplo, se siente claramente, y puede dar lugar a nudos y tensiones significativas que deben ser relajadas. Luego encontramos el piso de la boca, y ese piso del cerebro que es el paladar. En cuanto al séptimo piso, podríamos llamarlo el piso del cielo, es la bóveda del cráneo, que, como hemos visto, tiene ese sutil orificio que sólo debe abrirse en el momento de la muerte, al menos en dirección ascendente. Por otro lado, en la dirección descendente, puede abrirse tan pronto como hagamos una meditación del descenso de la luz al cuerpo. En este sentido, la práctica del *vajra sattva* en el budismo tibetano es bien conocida.

Estos seis pisos trabajan juntos, así que al relajarnos y hacer circular la energía en las plantas de los pies a través del caminar meditativo, tendemos a tener el mismo efecto, como los armonías musicales, en los pisos superiores. Esto ayuda a explicar, a nivel del funcionamiento del cuerpo sutil, la acción profunda del caminar meditativo. Más concretamente, cada "suelo" tiene un centro que es el lugar donde es perforado por el eje central, y un "nudo" frontal que corresponde al estrés y a la tensión crónica:

- A nivel del *paladar*, el centro puede ser el punto de contacto de la lengua devuelta en *kecharî mouâdrâ* con el paladar, lo que corresponde en el yoga a un centro llamado *talou*, es decir, "el lugar plano". Es probable que sea un término de la misma raíz que "talon", siendo ésta una zona plana en la base del cuerpo, y además existe una simetría entre ambos. Una forma de trabajar en ello puede ser repetir "heel-talou" rápidamente mientras se camina, mientras se siente el aumento de energía desde el talón hasta el *talón*. Todavía en el piso del paladar, el nudo anterior estará entre las cejas, y se estirará por el esfuerzo.

- A nivel del *piso de la boca*, el centro de tensión puede estar un poco por delante del eje central, pero el nudo anterior permanece claramente perceptible, es la base de la barbilla donde se acumulan las tensiones

de las mandíbulas, porque es allí donde se adhieren muchos tendones ligados a los músculos del masaje.

- En la *base del cuello*, el centro está situado en el eje central, el nudo anterior corresponde a la bola de ansiedad que a menudo se siente en la base del cuello, ya sea discretamente, o más marcadamente en casos de estrés o ansiedad crónica.

- A nivel del *diafragma*, el centro está en la parte superior del diafragma, el nudo anterior corresponderá al plexo solar también relacionado directamente con la ansiedad.

- A nivel del suelo *perineal*, el centro es el chakra *muladhara*, el nudo anterior se encuentra en la zona genital, que a su vez está sujeta a muchas tensiones, que sólo son temporalmente relajadas por la actividad sexual.

- A nivel del *pie*, el centro estará en el centro de la planta del pie, y el nudo anterior se podrá sentir en el centro de la línea que separa la planta del pie del antepié.

Cuando se relajan todos los nudos delante de los "pisos", es como si se estuvieran cerrando sobre el eje central como un paraguas. Para crear otra imagen, la columna central es como una torre, y los nudos frontales forman los balcones. Cuando llega el "terremoto" de la relajación, los balcones caen y sólo queda en pie la torre.

El regreso a los "suelos" reduce el estrés. En particular, el regreso al suelo de los suelos de la Tierra es un auténtico proceso de curación. Thây (Thich Nhat Hanh) explica: "Cuando caminamos pacíficamente sobre nuestra Madre Tierra, ella nos sanará, y nosotros la sanaremos. En cuanto al propio Buda, en el momento en que fue atacado por Mâra, el demonio, hizo el gesto de tocar la tierra, *bhûmi-sparsha mûdra*, y las apariciones demoníacas se disiparon. Es interesante saber que, en sánscrito, se dice *bhûta al demonio*, literalmente "lo que fue", por lo tanto, el pasado. Por lo tanto, parece que el presente de contacto con la tierra, *bhûmi*, tiene el poder de disolver el pasado y sus demonios, *bhûta*. Este contacto con la tierra es *apranihitâ*, es decir, sin ningún deseo, objetivo o cálculo posterior. Citando a A.J. Mustle como hace Thich Nhat Hanh: "No hay camino a la paz, la paz *es el* camino". El vínculo con esta paz se asocia al contacto de la planta del pie con el suelo: "Toca profundamente el suelo del momento presente, y tocarás la paz y la verdadera alegría". Thây aconseja, entre otras cosas, cuando levantas el pie digas: "En lo supremo.... ", y cuando se vuelve a poner, "me quedo".

2) Caminar y reequilibrar entre los dos lados del cuerpo.

Hay toda una rama del yoga, el *svara yoga*, que se ocupa del reequilibrio de las mitades del cuerpo a partir de la apertura de las fosas nasales, esto conduce a la apertura de los canales de energía que es un punto de inflexión en la profundización de las prácticas yóguicas. Esta práctica existe tanto en el yoga hindú como en el yoga tibetano. La base del trabajo ya es observar que hay una fosa nasal que está cerrada, o cerrada aproximadamente durante dos horas, mientras que la otra está abierta. Al final de este período, hay una alternancia, excepto por la noche cuando la duración de la fosa nasal cerrada en el mismo lado es de cinco o seis horas. Para identificar qué fosa nasal está bloqueada, simplemente bloquee una de las dos fosas nasales, luego inhale y exhale con fuerza a través de la otra. O bien el aire pasa mal, y es a esta fosa nasal a la que llamaremos cerrada, o bien pasa bien y corresponderá a la fosa nasal abierta. Con la experiencia, usted podrá sentir la tensión de la fosa nasal cerrada directamente. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que justo después de sentarse en meditación, la excitación de la actividad inmediatamente anterior puede causar que ambas fosas nasales se abran, y es sólo después de unos minutos que una de ellas se cerrará. Si queremos trabajar en el camino hacia el reequilibrio de las fosas nasales, que nos lleva a una experiencia de armonización interna y de apertura de canales energéticos, podemos dar los pasos con una fórmula sencilla del tipo: "Abro mi fosa nasal cerrada (quitando el paso) me estabilizo en el centro (descansándola)" por un paso, y por el otro con la misma alternancia "Cierro mi

fosa nasal abierta.... y me estabilizo en el centro (es decir, en el eje central del cuerpo)". El objetivo es que la sensación de las dos fosas nasales sea exactamente simétrica, aunque físicamente se mantenga una cierta diferencia entre ambas. Para más detalles, nos referiremos a mi libro *Le Mariage intérieur*, y especialmente al más reciente *Ouvrir ses canaux d'énergie par la méditation*.

3) La escalera central y sus escalones de bienaventuranza y vacío

Para fijar las ideas, podemos seguir dos series: la primera se compone de diferentes niveles, siete en el cuerpo y uno arriba: ya en la columna vertebral, con los puntos del extremo inferior del sacro, la bisagra lumbosacra, la bisagra dorsolumbar, el centro de la columna torácica, la bisagra cervicooccipital, el *talou* (punto de contacto de la punta de la lengua con el paladar), el centro de la frente y el "punto del sol" a uno o dos metros por encima y por delante de la frente. Otra serie posible son los siete chakras en el eje central. A cada paso, imaginamos que su pie de luz, tan ligero como un arco iris, descansa suavemente en uno de estos puntos uno tras otro. Así, el caminar se convierte en un ascenso en la escalera central del cuerpo. En otra imagen, los puntos superpuestos son como lotos que se abren, y su florecimiento evoca el de la bienaventuranza en el vacío. Como dice Thây, no necesitas un maestro que te diga si encuentras o no alegría en la práctica. La alegría, cuando se instala, es una señal bastante certera de progreso.

Este ascenso interior da una percepción de solidez y libertad. Por ejemplo, al subir escaleras, el peso está en una pierna mientras que la otra se separa del escalón inferior, para así ir al superior. Podemos así asociar la colocación de un paso con la palabra "sólida", y para la simetría de sílabas, el levantamiento del siguiente paso con la palabra "tan libre". En el consejo de Thây, encontramos también la palabra fundamental sobre los pasos alternativos que ya hemos mencionado: "Traer el aquí y ahora".

Podemos usar otra manera de subir la escalera interior durante la caminata meditativa. Debemos empezar por comprender que tenemos "zonas de contrapeso" dentro de nuestras espaldas, a ambos lados del eje central, a mitad de camino por los flancos: en el hueco de los riñones, es el "contrapeso" de la zona genital. Estas áreas generalmente no son muy conscientes, serán oscuras como cuevas mientras que el área genital le recuerda a la mente como un fuego. A través de esta práctica, se lleva a cabo un reequilibrio. La posibilidad misma de ello es un regalo de nuestra naturaleza humana, los animales difícilmente pueden hacerlo. El área genital es central, hacia adelante y hacia abajo, las áreas de contrapeso son laterales, hacia atrás y hacia arriba con respecto al centro de la pelvis. En relación con el vientre, la zona de contrapeso seguirá estando a ambos lados del eje central, a medio camino entre éste y los lados, un poco por delante de las costillas bajas. Así como la primera zona permitía una transformación de la sexualidad, la segunda zona permitía la transformación del instinto alimentario. La tercera zona estará delante de la parte superior de los omóplatos y permitirá, por efecto de contrapeso, liberar el polo de la región inferior en el medio hacia adelante, es decir, el plexo solar, es decir, aliviar la ansiedad. La última área estará en la parte superior del cerebro, detrás y a cada lado, y aliviará el polo de la región de nuevo en la parte inferior, frontal y central, es decir, el nódulo de tensión en la base del mentón, conectado esquemáticamente con la ira. Así, colocando los pies en forma de arco iris a ambos lados de cada paso, a la derecha y a la izquierda, elevando el sol de la conciencia para alumbrar cada "cueva", una tras otra, se logra una ascensión gradual dentro de uno mismo y se transforma la sexualidad, los antojos de comida, la ansiedad y la ira. Si lo hacemos con plena conciencia, son ciertamente pasos decisivos, que merecen ser repetidos a menudo en esta larga peregrinación que es la vida.

Thây (Thich Nhat Hanh) explica: "Siéntese ahora en una flor de loto (como será el caso en la tradición de Tierra Pura/Pure Land). No esperen hasta que sea el momento de dejar este mundo para hacerlo. De hecho, las regiones inferiores del cuerpo a menudo están anudadas. La planta del pie se retrae a través de la ira, al igual que el perineo, y a menudo también se contrae debido al control del esfínter y el control sexual. Es necesario reintroducir regularmente la relajación y la apertura en estas áreas, de ahí viene la imagen de caminar o sentarse en los lotos.

4) Los lotos de la derecha

El corazón físico está a la izquierda, reacciona automáticamente al estrés, lo que hace que el lado izquierdo del cuerpo esté más conectado a este tipo de reacción, y el cerebro derecho, que está conectado a este lado, también gestione el estrés y la retracción rápida, especialmente a través de su centro prefrontal. Por otro lado, el centro prefrontal izquierdo, que es simétrico, gestiona las actividades pacíficas, el enfoque cuidadoso, especialmente la lectura y la escritura. Hay todo un yoga que conduce a un cambio de energía de izquierda a derecha. Este último lado se acerca a la acción útil del otro, al altruismo, y así esta práctica hace posible la transformación alquímica de la ansiedad en la izquierda, a la compasión en la derecha. Hay dos áreas principales en las que la meditación puede centrarse en la derecha, el corazón sutil que se encuentra a un lado de la base del pecho derecho. Es la simétrica del corazón físico y su punto bajo las costillas. La segunda área es la base del ojo derecho, la cual tiene un reflejo con la punta del corazón. En ese momento, visualizaremos un paso que descansa delicadamente sobre el corazón sutil a la derecha, y el otro sobre la base del ojo derecho. Gradualmente, sentiremos este cambio importante de energía de la izquierda a la derecha del cuerpo.

5) Depresión, cerebro y marcha consciente

Desde el punto de vista neurológico, Richard Davidson ha demostrado claramente que una de las causas de la depresión es la falta de comunicación entre dos centros, el centro prefrontal izquierdo, que nos hace decidir movernos hacia una emoción positiva, y el *núcleo accumbens*, que se encuentra en la parte posterior del lóbulo temporal y que hace que esta emoción positiva se sienta bien, especialmente gracias a la serotonina. Se ha identificado un cordón de sustancia blanca que conecta estos dos centros y que es físicamente más estrecho en personas deprimidas. Se puede dilatar de nuevo con algunos tratamientos antidepresivos, y probablemente con psicoterapia o meditación positiva. Este último se puede asociar con el caminar meditativo. Thây vuelve a esto con frecuencia, por ejemplo dice: "Nuestros pasos son los de la persona más segura de la tierra". Y compuso este pequeño poema:

*Vuelve al camino
Serás como el árbol de la vida
Tus hojas, tronco, ramas,
Y el florecimiento de tu alma
Será fresco y hermoso,
Una vez que hayas entrado en la práctica de "Tocar la Tierra".*

Y añade: "Mientras aprendes a caminar como el Buda caminaba, tienes la habilidad de sonreír al igual que él sonreía". Para seguir el movimiento de cada paso, se puede decir, por ejemplo, levantando el pie, "Decido hacerme feliz", y descansando sobre él, "Me hago feliz". También podemos aplicar esto a otros, volveremos a ello al final de nuestras reflexiones. El Buda insistió en esta simetría entre nuestra felicidad y la de los demás, para corregir una especie de paranoia básica que nos hace competir con ellos en lugar de cooperar: aquí está la cita completa:

"Para protegerse, oh monjes, hay que cultivar los cimientos de la atención. Para proteger al otro, oh monjes, se deben cultivar los cimientos de la atención plena. El que se protege a sí mismo protege al otro. ¿Y cómo, oh monjes, el que se protege a sí mismo protege al otro? A través de la cultura, el desarrollo y las prácticas repetidas. ¿Y cómo, oh monjes, se protege el que protege al otro? A través de la paciencia, la bondad, el no hacer daño y soportar lo que viene".

6) El ciclo de pasos y los cuatro elementos:

En la tradición Theravada, el siguiente vínculo se hace entre el ciclo de pasos y los cuatro elementos. Esto tiene la ventaja de hacernos comprender mejor que nuestro cuerpo que no es un todo indivisible, sino un compuesto de elementos, como se dice en el lenguaje moderno: de átomos y moléculas. Cuando levantamos el talón, es el elemento fuego, la energía que nos hace movernos. Cuando el pie se mueve en el espacio, es el elemento aire, cuando descansa, es el elemento tierra, y cuando descansa completamente, es el elemento agua. La idea es la siguiente: es cuando se presiona sobre una fruta madura, por ejemplo, cuando el agua comienza a salir. El hecho de que el ciclo de pasos termine con el elemento agua no es coincidencia: de hecho, el Buda insiste particularmente en la fluidez, ya hemos hablado del término pali *passaddhî* que traducimos como relajación, aunque literalmente significa fluidez. Este es uno de los factores de la iluminación. Incluso la Suprema Realización es presentada por el Buda como una "desintegración". Retomemos sus primeras palabras después de despertar, *prathâmâ buddhavachânâ*, como se informa en la tradición Pali:

"A través de innumerables nacimientos en el Samsara, vagué sin encontrar al que estaba buscando, el constructor de la casa. Fue una sucesión ininterrumpida de sufrimientos y nacimientos. Ahora, oh constructor de la casa, ¿estás desenmascarado! No volverás a reconstruir la casa. Todas tus vigas estaban rotas, y la de la cresta se desintegró. Mi mente llegó a desintegrarse, la destrucción de la codicia ocurrió".

El Buda dice de su mente realizada que él es *visankhâra-gatam*; esto es, que él había llegado tan lejos como para "no estar juntos", es decir, no estar fabricado, desintegrarse, lo cual es a menudo traducido literalmente como "incondicionado". El *Tathâgata* usa casi la misma palabra, esta vez con el participio pasado, *visankhrita*, para referirse a la viga de la cresta que es destruida, literalmente "desintegrada".

Uno puede preguntarse cuál es el significado de esta viga de cresta que se ha desintegrado. La primera interpretación que me viene a la mente al conocer todas las enseñanzas del Buda es, por supuesto, el ego. Sin embargo, hay otros entendimientos posibles. Desde una perspectiva más yóguica, podemos hablar del eje central del cuerpo sutil. Tiene todo lo demás y en el yoga hindú como tibetano, se ha dejado claro que el trabajo es reunir energía en el canal central, pero eso es sólo un nivel de la realidad. Hay un nivel más alto, donde incluso este eje ya no se experimenta como sustancial, y por lo tanto también se desintegra como la viga de la cresta.

Otra interpretación de esta viga de cumbrera colapsante es entenderla como el presente. El Buda declaró: *"El pasado no existe, el futuro no existe, el presente no existe, el que se ha dado cuenta de esto es liberado"*. Nuestra conciencia tiende a dispersarse en los "rayos secundarios" de diferentes momentos del pasado y del futuro. No sin esfuerzo, consigue recoger el rayo de luz maestro del momento presente, pero éste tampoco es algo absoluto. El presente que pensábamos que era tan sólido que también se desintegra cuando lo analizamos, incluso el tiempo que nos toma decir: "es el presente", significa que el mismo ya ha desaparecido. En este sentido, no existe, y este rayo maestro también se desintegra.

Ahora mismo una imagen simple viene a la mente: cuando la materia tiene una temperatura que se acerca al cero absoluto, se vuelve superconductor. Asimismo, cuando la mente se inmoviliza en profundidad por la buena meditación, ya no tiene ninguna resistencia al paso de lo espiritual, se convierte en fluidez pura, corriente pura, y por lo tanto en super conductor.

7) Meditación sobre el paseo del gato

Thich Nhat Hanh a menudo compara el caminar consciente con el caminar de un tigre. Cuando te sientas en meditación después de haber hecho una meditación caminando, es una buena práctica tratar de

mantener de una manera sutil el mismo movimiento que se acaba de experimentar de pie, es decir, continuar visualizándolo y sintiéndolo. A esto se suma la visualización del balanceo de los brazos asociado al de las piernas, que equivale a una caminata visualizada de cuatro patas. Esta práctica nos hace trabajar sobre todo en los recuerdos profundos:

a) "*Filogénesis*", la memoria de nuestra especie: como mamíferos, caminamos originalmente durante cientos de millones de años en cuatro patas. La identificación con el animal, a través de la posesión de nuestro cuerpo por parte de los espíritus, fue la primera forma de religión de la humanidad y aún continúa a través de los tranes chamánicos. Durante las sesiones, si la persona comienza a caminar como un tigre, sabemos que ha recibido la divinidad cuyo vehículo es el tigre. Este descenso directo de los dioses ciertamente asusta a los practicantes de formas religiosas más recientes, especialmente a los seguidores del cristianismo y el islam, donde lo ven como una competencia directa con su dogma como único Salvador o Profeta. Sin embargo, sigue profundamente arraigada en la psique humana, vinculada a nuestra profunda relación con los animales de cuatro patas. Volviendo al funcionamiento original de un mamífero, operamos una especie de "reformato" o "reinicio" del ordenador interior, y las funciones que se descompusieron comienzan a caminar de nuevo por sí solas.... Esta es sólo una imagen, pero creo que tiene su valor.

b) "*Ontogénesis*": Cuando aprendimos a caminar, nos movimos durante todo un período de tiempo en cuatro patas. Los kinesiólogos insisten en esta fase esencial para establecer la coordinación cerebral básica, y explican que no se debe pasar por alto, por ejemplo, con ayudas de pie para el bebé, como asientos pequeños con cuatro ruedas. Los terapeutas pueden pensar, según ciertos criterios, que los trastornos emocionales o de coordinación motora, se dan porque no se han realizado correctamente durante esa fase temprana. A continuación, prescriben una serie de ejercicios para armonizarla. Aunque es difícil estar seguro de la causa de los trastornos que se dan durante la infancia, estos ejercicios con un tipo de coordinación izquierda-derecha bastante avanzados y parecen ser muy efectivos para restaurar el equilibrio motor y psicológico. En este sentido, Thich Nhat Hanh dice: "Cuando teníamos uno o dos años, empezamos a caminar cahn-caha. Ahora, tendremos que dar estos pequeños pasos temblorosos de nuevo para volver a aprender a meditar; pero después de unas semanas, nuevamente nuestros pasos se volverán estables, serenos y despreocupados".

Vayamos aún más lejos: se ha demostrado que los movimientos visualizados estimulan las mismas áreas del cerebro que las que realmente se realizan. Podría añadirse que a menudo permiten que se hagan asociaciones más sutiles con respecto a ellos. Por ejemplo, esto es lo que Thây dice con respecto a las personas discapacitadas provenientes de la guerra de Vietnam, quienes habían perdido una o dos piernas y ya no podían caminar conscientemente: "Les pedí a cada uno de ellos que se sentaran en una silla, que eligieran a alguien que estuviera practicando el caminar meditativo y que se hicieran uno con él, siguiendo sus pasos en plena conciencia. De esta manera, dieron pasos pacíficos y serenos junto con sus parejas, a pesar de que ellos mismos no podían caminar. Vi lágrimas de alegría en sus ojos".

8) Los siete pasos del loto del bebé Buda

Cuando el Buda nació en Lumbini, su madre se aferró con sus manos a las ramas de un árbol, esa era la forma tradicional de dar a luz, la cual se ha mantenido durante mucho tiempo en muchas culturas. Cuando nació, se dice que dio siete pasos y que bajo sus pies florecieron siete lotos. Uno de los nombres del Buda es *chakra-varti*, el que dirige el chakra del Dharma, este término también significa el emperador y, por lo tanto, en su caso, el emperador del mundo espiritual. Pero en una interpretación más sutil y yóguica, este título podría entenderse como el que "devuelve los chakras". En el raja-yoga, los chakras se comparan con las flores de loto rechazadas. Cuando se despierta una energía ascendente, son devueltos hacia arriba como si fuera por un viento ascendente. Así, uno puede visualizar sus propios pies de luz

descansando delicadamente sobre los lotos volteados hacia arriba, como lo hemos indicado en la meditación de arriba en la escalera central. Hemos visto que estos "lotos" pueden ser los siete chakras clásicos, o una serie de puntos ascendentes, especialmente en la columna vertebral. Estar absorto en estos puntos permite enderezar la espalda, y tener una buena posición para la observación de la mente. Así, uno se convierte en un nuevo Buda, el que es a la vez *padma-varti*, que gira el loto, y *chakra-vâti*, el que se coloca sobre los chakras, que delicadamente pone un pie en forma de arco iris en los pistilos de la serie de luz de loto. Dentro de este tema, Thây nos ofrece este poema:

*Tus huellas serán como el sello de un emperador,
llamándolo ahora para que vuelva aquí,
para que el camino esté presente,
para que tu sangre pueda traer los colores de la vida a tu cara.*

También explica: *"La gente considera que caminar sobre el agua es un milagro, pero para mí, caminar en paz sobre la tierra es el verdadero milagro"... "Cuando caminamos como lo hizo el Buda, continuamos su trabajo. Nutrimos las semillas de Buda dentro de nosotros y mostramos nuestra gratitud al Buda, no por lo que decimos, sino por la forma en que damos pasos pacíficos y felices en la tierra. Cada paso, casi solemne, se imprime en la faz de la tierra tan adecuadamente como un emperador pone su sello en un decreto imperial. No tenemos que apresurarnos. En lugar de eso, tenemos que ir más despacio".* Todas estas bellas imágenes nos llevan finalmente a una felicidad simple: *"Caminamos sin caminar, sin que una meta nos atraiga. Y es por eso que una media sonrisa puede nacer en nuestros labios".*

Reflexiones sobre la meditación caminando

Caminar como Buda es convertirse en Buda.

El caminar tranquilo forma una ola en el océano del ser. Crea una onda circular de altruismo que se extiende naturalmente a los confines del universo. Surfea en esta ola.

El primer paso - incluso antes de dar el primer paso - significa poner alegría en el ejercicio que se está iniciando. Así la práctica la transformará y nos iniciará a una alegría aún mayor.

El caminar lento y meditativo es un movimiento tan regular que ya no está claro si es la conciencia la que nos mece, o si somos nosotros los que meceremos la conciencia.

Caminar es la comida de verdad. Algunos mastican y despoticen, otros la mastican lentamente, como los místicos. La pauta para la práctica sigue siendo la siguiente: masticar lo Esencial, caminar por lo Esencial.

La meditación es como un laboratorio donde se fabrica un nuevo medicamento. Al permitirse caminar en silencio, se permite que el remedio se extienda por todo el cuerpo y llegue a partes que de otra manera serían difíciles de penetrar.

Alguien cauteloso "mira por dónde va". El caminar conscientemente nos ayuda directamente a desarrollar esta cualidad.

Cuando tienes una avalancha de problemas que caen sobre ti al mismo tiempo, la reacción saludable es decir: "¡Vamos, no me rindo, sigo adelante!". Precisamente, caminar conscientemente se trata de,

simplemente, avanzar.

El caminante meditativo se mueve a lo largo de su camino trazado como el agua en un canal. De hecho, es tanta su energía de vida y su pensamiento, que se los canaliza para irrigar jardines que siempre están como nuevos.

El verdadero camino espiritual es ser, simultáneamente, ligero como una sombra y penetrante como un rayo de luz.

Los monjes que tienen una gran práctica de la caminata consciente dicen que debe hacerse durante mucho tiempo, hasta que estén casi cansados de ello. Es entonces cuando ésta florecerá y nos entregará todo su potencial.

Cuando el discurso interior se repite constantemente de manera sutil, termina formándose como una cuerda que se mezcla con el sonido del silencio. A medida que caminas, progresas sobre esta cuerda, como un equilibrista, como un "sonámbulo"...

La marcha solemne es, a priori, lenta. Podemos utilizar este vínculo en la dirección opuesta: practicando el caminar lento, nos podemos contactar más fácilmente con lo "solemne", es decir, lo sagrado.

*La gente común corre mecánicamente,
El meditador camina de manera marginal.
Se mueve en los márgenes de la sociedad, pero es dentro de sí mismo que se sumerge.*

Una llamada espiritual seria es una notificación formal. Una advertencia seria y una invitación a volver a nuestro verdadero hogar -el centro de nosotros mismos- y permanecer allí, inmóviles.

Thoreau dijo: "No se puede matar el tiempo sin herir la eternidad". Caminar conscientemente no se trata de matar el tiempo, sino de revitalizarlo y finalmente trascenderlo.

La conciencia despierta del caminante es como agua muy caliente. Los perfumes, olores y sensaciones del ambiente en el que peregrina lo infunden naturalmente, y crean una bebida interior que sacia la sed.

La mente es como un niño: si le cantamos con el gesto "!Así, haz, haz, haz, haz, haz, haz, los pequeños títeres, así, da, da, da, da, tres pequeñas vueltas y luego vete!", se calma, incluso se duerme. De manera similar, si se absorbe en el movimiento regular de la caminata meditativa, es relativamente fácil sumergirse en un estado más profundo de conciencia.

El tabique nasal es como un puente estrecho, o incluso como la cuerda del equilibrista: durante la marcha consciente, aprende a caminar sobre él con tus pies de luz, con pasos cautelosos, con cuidado, con precisión, con atención.

Ciertamente el Buda fue un hombre iluminado, y también un buen maestro. Tenía una gran cantidad de comparaciones y símbolos que le permitían llegar a todas las personas, independientemente de su nivel de entendimiento. Es muy posible que el hecho de caminar mucho, mientras se medita, haya contribuido a la aparición de todas estas imágenes que se han convertido, con el tiempo, en casi arquetipos para los practicantes.

Después de un rato de caminar descalzas, las plantas se calientan, y se vuelven un poco picantes como la lengua que probó el pimientón. Del mismo modo, el "paladar" de nuestra meditación se eleva como un plato, agitado por el calor de la práctica. Lo mismo ocurre con esta boca que se traga las experiencias de nuestra vida cotidiana, nos gustaría poder decir más a menudo "en este momento"....

Caminando con el corazón abierto, invitamos a todas las personas con discapacidad que no pueden moverse a que nos acompañen a un nivel sutil, por lo que cada vez organizamos para ellos la mayor carrera de personas con discapacidad del mundo....

El caminar conscientemente no sólo involucra a las plantas de los pies, si no es todo el cuerpo el que está bien plantado en el suelo, como una planta, como un árbol. Es como si, simultáneamente, estuviera completamente arraigado, y también, dentro de una visión surrealista en movimiento. ¿Irás a la tierra de los árboles que caminan? ¿Te encontrarás dentro de la selva virgen con los árboles alineados?

Cuando una persona impaciente da cien pasos, hay que decir que los hace "sin pasos": en efecto, su mente no está en sus pasos, no los tiene, no está en ellos. Si realmente estuviera allí, ya no tendría que ser impaciente.

Caminar conscientemente es adictivo, de hecho, es justo lo que se necesita para lograr una buena absorción.

En el francés existen los términos "pas" (paso) y "paix" (paz). Es por esto que no tendremos que cambiar la articulación para decir: "la paix est en chaque pas, la paix est chaque pas", "La paz está en cada paso, la paz está en cada paso"., Thich Nhat Hanh concluye un breve libro sobre el caminar con esta frase: "La paz es cada paso, transforma un camino que nunca termina... ¡en alegría!"

Las personas que están estresadas y sufren están "fuera de control": incluso cuando parecen estar caminando en línea recta, van de lado, de lado, como los cangrejos. Es bueno abandonar el caminar del cangrejo para encontrar el caminar del felino, y dejarse absorber por la fascinación de su desenvolvimiento casi hipnótico.

El pie y la tierra representan una doble polaridad: cuando los dos se acercan, el arco eléctrico de la conciencia resurge "se quiebra", y la corriente fluye libremente.

El contacto de los pies con el suelo es como conectarse al "sector universal", es decir, a la energía de la Tierra, no sólo física, sino también de la Tierra, la cual es la naturaleza búdica. El pie que "toma" la tierra con su planta del pie es también una "conexión a tierra", pero al revés: la electricidad suele bajar y dispersarse en el suelo; pero aquí, la energía sube y se concentra en los centros superiores.

Uno se burla del elefante y de su peso de paquidermo. Sin embargo, el desarrollo de su paso, considerado de manera diferente, es una hermosa reflexión, una lección sobre la combinación de poder y flexibilidad. Este detalle no ha escapado a los poetas de la India.

El Buda es a menudo descrito como un emperador, un chakra-varti, el que rota, varti, la rueda, el chakra. Esta expresión se utiliza generalmente para referirse a la rueda del Dharma, pero también puede ser interpretada como la rueda, el ciclo regular de los pasos. En ese momento, es la plena conciencia de caminar que se convierte en el emperador, quien dirige la práctica caminó con una visión, una percepción completamente clara.

Para comprometerse, para casarse con alguien, decimos "dale la mano", el contacto de las palmas que expresa la unión. Cada vez marcamos nuestro paso en el suelo, "damos la planta del pie" a la tierra, expresamos una comunión con ella. ¿No nos enseña la ecología que la humanidad está casada con la

tierra...para bien o para mal?

En el camino transgeneracional: Soy el eslabón de una cadena formada por mis antepasados y descendientes. Si mi "eslabón" logra desintegrar su rigidez en el aquí y ahora a través del paso meditativo, es toda la cadena la que se libera.

El Buda dijo: "Protegiéndote a ti mismo, proteges a los demás, protegiendo a los demás, te proteges a ti mismo". La religión y la psicología se pueden resumir en dos pasos:

"Decido hacerme feliz"

(Poniendo tu pie izquierdo en el suelo): "Me hago feliz".

(Levantando el pie derecho): "Quiero hacer feliz a la otra persona"

(Poniendo el pie derecho hacia abajo): "Hago feliz a la otra persona".

Paz total: coloque la planta de un pie en forma de arco iris sobre la estera de pistilos de una rosa de luz.

Una paz aún más completa: empezar de nuevo mil y un veces.....

Cuarta Parte

El éxtasis,

entre fisiología, psicología y misticismo.

Capítulo 6

Sistema autónomo, observación de la respiración natural y meditación profunda.

Sabemos por experiencia que la observación de la respiración natural nos calma. Además, esta es la enseñanza central del Buda que puede conducir a algunas prácticas directamente asociadas con el nirvana. Dedicamos toda la segunda parte a la observación de la respiración natural desde un punto de vista tradicional, especialmente el budista, ya que es el que más ha desarrollado este método. En esta cuarta parte discutiremos la perspectiva de la ciencia reciente. Hay muchas pruebas que sugieren que esta observación aumenta la intensidad y flexibilidad del freno vagal. Estos dos elementos son como un regalo de evolución para los mamíferos. Es un sistema de respuesta rápida que permite que el freno se suelte suavemente en el corazón para que se inicie la acción y luego se vuelva a poner en marcha y poder soltarlo. Podemos considerar que activamos este freno vagal regularmente en la meditación, para liberarnos de las distracciones y absorbernos en el objeto de la meditación. De manera similar, cuando

usted sale de la somnolencia al participar en alguna estimulación para despertar, es como levantar el freno vagal, y viceversa para salir de la excitación. Todo esto requiere un trabajo delicado, que no requiere mucha energía, pero sí precisión. Existe un vínculo profundo entre las prácticas meditativas y la moderación vagal. Veremos múltiples maneras de activar este freno a través de prácticas psico-corpóreas o meditación, pero ya podemos dar uno como ejemplo. Estas son visualizaciones tradicionales: para calmarnos, imaginamos un punto o una pequeña esfera negra que desciende de una flor que también es negra a nivel del corazón y está mirando hacia abajo. La esfera desciende hasta la base del tronco. Esta es una forma de presionar el freno vagal. Por otro lado, cuando visualizas una flor blanca, brillante y mirando hacia arriba, con chispas que se elevan hacia la cabeza, levantas el pie de este freno vagal.

El enfoque secular del éxtasis, al comprender en profundidad lo que está sucediendo, permite promover la autonomía del sujeto, lo cual es fundamental. Depende de cada uno de nosotros ser nuestra propia luz. Algunos métodos basados en lo que se llama fisiología iluminada pueden ayudar mucho en este sentido.

Una introducción a la Co-activación del sistema simpático y parasimpático

Durante mucho tiempo, el dogma fue pensar que el estimulante simpático estaba activado o que el parasimpático estaba calmando. Sin embargo, se encontró que ambos podían ser co-estimulados bajo circunstancias especiales: un estudio realizado, por ejemplo, en pacientes que llegaban a la sala de emergencia de un hospital en Israel mostró que varios de ellos tenían esta co-estimulación. En la actividad sexual, también hay estimulación de ambos sistemas, aunque la actividad antes del orgasmo se relaciona principalmente con el simpático, y el orgasmo mismo con el parasimpático. Hablaremos mucho sobre la respiración superficial en las siguientes páginas. Se puede considerar que al principio es calmante y estimula el parasimpático, pero que después, por falta de oxígeno, estimula al mismo tiempo una reacción simpática, sin perder por ello el efecto de la calma. Según los pioneros dedicados al estudio del efecto de la meditación sobre el cerebro, los estados profundos de conciencia que se inducen están generalmente relacionados con una excitación simpática y parasimpática simultánea. Probablemente existe un vínculo entre este fenómeno y la sincronización hemisférica. Se ha demostrado que acompaña regularmente al proceso de entrar en meditación profunda. Este es un punto que desarrollaremos en detalle más adelante. Para concluir, podemos señalar que también hay casos de co-inhibición del sistema simpático y parasimpático, por ejemplo, en la diabetes, cuando el cableado nervioso del nervio vago y el nervio simpático se ven afectados por la enfermedad. El tono de la onda aumenta durante el sueño y en la mayoría de los casos durante la meditación profunda.

Básicamente, para aquellos que no quieren desordenar sus mentes con detalles, podría decirse que el desarrollo de la intensidad y flexibilidad del freno vagal, por todo tipo de métodos psicocorpóreos, permite una acción en profundidad sobre todo tipo de trastornos psicopatológicos o psicosomáticos. Para ser más detallado, sin embargo, puede decirse que en los niños de tres años existe una relación directa entre la flexibilidad del freno vagal -es decir, la capacidad de levantarlo durante las tareas de atención o de compromiso social- y el buen comportamiento, y una respuesta emocional adecuada a las personas. Aún mejor, se ha observado que esta capacidad fisiológica, también conocida en francés como variabilidad cardíaca, predijo en un niño de seis meses el comportamiento que tendría a los dos o tres años de edad. Si su variabilidad era baja, probablemente estaba destinada a trastornos psicosomáticos y de desvelo.

Cuando tomamos en cuenta la evolución de las especies, nos damos cuenta de que a veces los extremos se tocan entre sí. Por ejemplo, el funcionamiento de uno de los vertebrados más primitivos, el pez conocido como el ciclóstomo: no tiene sistema vegetativo, y por lo tanto, para estimularse, impregna todo su cuerpo con un baño de catecolaminas. El problema es que estas sustancias tardan en ser eliminadas por el metabolismo, y por lo tanto tienen poca flexibilidad en sus reacciones. Esto podría compararse con el ser humano moderno, que a través del estrés crónico también se ve impregnado con catecolaminas por un

largo tiempo, está empapado como en un baño metabólico. Puede incluso disfrutar de esta excitación y hacer una impresión de omnipotencia derivada de ella, entonces se convierte en un ciclóstomo que piensa que es Dios....

Cuando observamos los vínculos entre el cerebro y los estados místicos, podemos estar sujetos a la acusación de reduccionismo. Para el budismo que no cree en un Dios personal, este reproche no es un problema. Debe ser notado, sin embargo, que el Budismo *Mahayana* cree en una conciencia básica que está más allá del cerebro. Para los teístas, el problema es más complejo, porque los estudios sobre el cerebro en estado místico no dan evidencia de la acción de un Dios personal. Por otra parte, señalan claramente un estado de unidad y un cambio en la percepción del cuerpo que, subjetivamente, es interpretado como presencia divina por los practicantes. De hecho, tienen la sensación de ser "uno" con un espacio inmenso, sobre esto volveremos en el próximo capítulo.

Las bases fisiológicas del sistema autónomo y la teoría polivagal.

Antes de entrar en los detalles de este tema, podemos establecer el simple vínculo entre el estudio del sistema autónomo y el de los estados místicos. Newberg lo ha descrito claramente en forma de cuatro etapas.

Hiperquiescencia: esta es la meditación clásica, la cual ya es bastante profunda.

Hiperestimulación: son las danzas extáticas que inducen trances dentro de las religiones primordiales.

Hiperquiescencia con estimulación: de repente, hay un estallido de energía que, por ejemplo, te hace sentir "uno" con el objeto de la meditación. Newberg lo compara con el *Appana samadhi* de la tradición budista Theravada.

Hiperestimulación con inmovilidad. En medio del trance, a menudo debido al agotamiento, la reacción compensatoria se instala y hace que la persona se acueste y entre en un estado mental que, de otra manera, difícilmente podría haberlo conseguido.

Desde el principio, hay que tener en cuenta que el término "tono vagal" puede ser confuso: de hecho, cuando es alto, uno no se "tonifica" de manera global, sino que, por el contrario, se relaja. Por eso también hablamos de freno vagal, los dos términos son sinónimos. Aquellos que son nuevos en este campo deben entender esta paradoja. Del mismo modo, hablamos de expresar la variabilidad cardíaca -es decir, el hecho de que los latidos del corazón son un poco más rápidos al inhalar y más largos al exhalar- como "arritmia de los senos respiratorios". No es un trastorno con latidos que faltan de vez en cuando, como en las arritmias patológicas. Es una variabilidad fisiológica que se calcula promediando períodos de unos 10 segundos. El resultado es una curva que sube y baja constantemente cuando la variabilidad cambia de normal, consistente, caótica e inconsistente bajo estrés. Por lo tanto, una alta variabilidad cardíaca y un fuerte tono vagal son signos de apaciguamiento básico y una indicación de la buena salud autonómica y emocional del cuerpo.

Ahora, veamos maneras de estimular este freno vagal, el cual es tan útil para nuestra salud básica, ya sea física o psicológica. En primer lugar, la observación de la respiración natural, que es una forma de escuchar el ciclo de retroalimentación rápido y constante, por un lado, entre el corazón y los pulmones, y los núcleos del sistema autónomo en el cerebro. Una práctica sencilla de realizar y muy eficaz, cuando se repite de forma moderada y frecuente, es la de detener los pulmones vacíos. Un equivalente en términos de ineficiencia respiratoria es la respiración corta y superficial. De hecho, cuando se respira ligeramente en los bronquios y en las fosas nasales, no se permite la entrada de oxígeno ni la salida de dióxido de carbono, así que esto es lo que se podría llamar pseudo-respiración, considerada desde el punto de vista de

la eficiencia de la ventilación. Su ventaja sobre el paro respiratorio prolongado es que el cerebro no se pone en alerta porque sigue sintiendo el pequeño movimiento respiratorio regular habitual y piensa, al menos durante un tiempo, que la máquina corporal sigue respirando eficazmente. Sólo reacciona cuando el dióxido de carbono sube bruscamente en la sangre. Si también tratamos de engañar al cerebro, es porque tenemos un propósito: el aumento de dióxido de carbono desde un cierto nivel desencadena el sueño, cuando nos acercamos a ese nivel, estamos como un poco intoxicados, "volados" se podría decir, y esto favorece un estado de meditación profunda, siempre y cuando lo asociemos con una buena vigilancia.

Las dos teorías parasimpática y polivagal

Echemos ahora un vistazo más de cerca al sistema parasimpático. Este ha sido estudiado en detalle por el profesor Stephen Porges, quien ha estado trabajando en el tema desde los años 70 y ha desarrollado la teoría polivagal con sus colegas durante numerosos congresos y seminarios. Esto ha llevado a importantes aplicaciones clínicas, incluyendo la coherencia cardíaca. Es impresionante ver el éxito de este sencillo método en un número considerable de personas en entornos socioprofesionales muy diversos. Por lo tanto, Porges demostró que el sistema parasimpático era, de hecho, doble. Podemos distinguir el complejo de ondas dorsales, es decir, posterior, y el otro complejo ventral, es decir, anterior. Se abrevian como CVD y CVV. El primero incluye el núcleo motor dorsal del décimo par craneal, es decir, el nervio vago. Este núcleo NMD X se llama, con una X que corresponde al número romano 10, porque el nervio vago representa el décimo par de cráneos. No es mielinizada, es decir, con transmisión nerviosa lenta, se desarrolla primero en el embrión a partir de la décima semana y es filogenéticamente la más antigua, ya ha sido encontrada en anfibios y reptiles. En mamíferos, sirve al área subdiafragmática, estimulando las habilidades motoras intestinales y promoviendo la relajación de los esfínteres anal y urinario. También controla la eyaculación y promueve las contracciones uterinas durante el parto, en conjunto con una hormona que a menudo se asocia con ella y que se llama oxitocina. Su acción es poderosa, si es demasiado estimulada puede llevar al síncope o más seriamente a muertes súbitas de un niño prematuro, o incluso de un adulto.

En los mamíferos, se ha desarrollado gradualmente un segundo sistema vagal más rápido, fino y preciso. Su núcleo cerebral es el *núcleo ambiguo* (NA) que es la parte principal del complejo ventral, CVV. Mientras que el complejo dorsal proporciona el freno de mano, el complejo ventral representa el freno de pedal, el cual puede ser modulado más fácilmente a lo largo del camino. Las fibras que descienden desde el *núcleo ambiguo* hasta el corazón y otras vísceras están mielinizadas, es decir, se transmiten rápidamente. Lo mismo ocurre con las fibras relacionadas, es decir, que regresan al cerebro y permiten así una retroalimentación muy rápida y una mejor adaptabilidad de los mamíferos a su entorno. En particular, esta capacidad de responder rápidamente a los cambios externos les permite ahorrar oxígeno. Por kilogramo de peso, un mamífero consume cinco veces más oxígeno que un reptil. Por lo tanto, debe hacerlo sabiamente, simplemente durante un período de compromiso, pero no después. El papel de las complejas ondas ventrales el de modular esto.

Es interesante notar que, aunque estos núcleos del nervio vago sean bilaterales, son mucho más activos en el lado derecho. Esto se debe a que el corazón está en el lado izquierdo, y como la regla básica de la anatomía es el cruce de las fibras nerviosas, es lógico que los núcleos de control cerebral estén en el hemisferio derecho. En general, maneja las emociones y la homeostasis del cuerpo, mientras que el hemisferio izquierdo maneja la voluntad y el lenguaje. En cuanto al sistema simpático, la mayoría de sus núcleos están en el sistema límbico. Debe responder al estrés rápidamente, a través del combate y la huida, son elementos esenciales del funcionamiento animal, por lo que es normal que los núcleos en acción se encuentren en la parte antigua del cerebro.

A diferencia de las fibras nerviosas ordinarias que descienden a la médula espinal y se cruzan en el tronco encefálico, las fibras onduladas de los núcleos derechos descienden al cuello y cruzan el plano

medio inferior para llegar al corazón. El complejo de ondas ventrales que sirve así a la etapa diafragmática se encuentra en el interior del seno auricular, uno de los marcapasos del corazón, causando bradicardia. También favorece la broncoconstricción (cuando el cuerpo se relaja, necesita menos oxígeno), y tiene una acción motora en la cara, asociada con el nervio facial y el trigémino, estando los núcleos de origen de estos tres nervios en la misma zona: nos permite sonreír, no sólo con los labios sino también con los ojos, y actúa sobre la faringe y la laringe para modular la voz haciéndola más profunda y relajada. También permite que el tímpano se estire de una manera apropiada para percibir mejor las vibraciones relativamente agudas de la voz humana. Este tímpano es como un parche, que produce sonidos más agudos cuando está bien estirado. Por lo tanto, el sistema de compromiso relacional y social es pacífico y silencioso. Así, al ver un rostro, no sólo podemos deducir el estado de la persona, sino también el estado de sus latidos, incluso podemos ver si es una persona que "tiene corazón".... La persona que sonríe tendrá latidos más lentos que la persona con una cara estresada e impenetrable. También tendrá mayor variabilidad cardíaca. A alguien que está crónicamente estresado le resultará difícil entablar relaciones interpersonales, porque ya a nivel cerebral, los dos sistemas, estrés y compromiso, son antagónicos, es uno u otro. La agitación mental prolongada corresponde a una emoción simpática incontrolable, pasando de un retorno a la calma meditativa de un momento a otro, a un golpe de freno vagal. A alguien que se deja llevar por sus emociones, le decimos familiarmente: "¡Basta! ». Algunos pueden hacerlo, otros no. Esta capacidad corresponde al desarrollo de un freno vagal efectivo.

Cuando hablamos de sistemas vegetativos, imaginamos un sistema que es lento para reaccionar. Esto puede ser cierto para el complejo de la onda dorsal, pero ciertamente no para el *núcleo ambiguo* y el complejo ventral: el profesor Forge lo apoda el *smart vagus*, en inglés, o *vagus inteligente*, la onda rápida e inteligente. Reacciona en dos o tres segundos al estímulo externo, un poco como un smartphone. Por eso lo llamaremos de vez en cuando en francés también "smart-vague". Del mismo modo, el nombre vago no significa que la acción de este sistema no sea precisa, es simplemente que las fibras del nervio vago están separadas en varias ramas y, por lo tanto, los anatomistas del siglo XIX se tomaron su tiempo para identificarlas. El primer nombre de este nervio era neumogástrico. Sin esta influencia moderadora de la *onda inteligente*, la simpatía se manifestaría mucho más a menudo en forma de rabietas y agresividad. Las relaciones humanas serían considerablemente más complicadas y estresantes, el nivel de psicopatía en la sociedad sería aún peor de lo que es ahora....

En los bebés muy prematuros, el complejo ventral aún no está mielinado, por lo que está inactivo, y es el complejo dorsal el que reacciona masivamente para desacelerar el cuerpo. Por ejemplo, después de succionar, se puede crear tal bradicardia que el niño puede tener síncope o, incluso, muerte súbita. Es a la activación de este complejo dorsal al que se atribuyen también las muertes súbitas de adultos episodios de sumo esfuerzo. Lo que se suponía que era una simple reacción de muerte fingida, se convierte en una muerte real. De hecho, como hemos visto, los mamíferos y los seres humanos consumen más oxígeno que los reptiles, y por lo tanto la reducción metabólica que es soportable para estos últimos no siempre es soportable para los primeros. Además, la preponderancia del complejo de ondas dorsales en los bebés, con su acción más masiva y frenética, probablemente explica el hecho de que duermen tanto entre comidas. Se pasa el día y la noche tomando siestas digestivas....

Es importante saber que el ritmo sinusal básico del corazón, conocido como ritmo del marcapasos, es bastante rápido. Por lo tanto, se calma constantemente con el freno vagal, por supuesto durante el sueño, pero también durante los períodos de descanso durante el día. Cuando hay una solicitud externa para un compromiso moderado, una tarea de atención o relaciones sociales normales, simplemente hay un levantamiento proporcional del freno de onda sin activar la simpatía. Es cuando la necesidad de compromiso es más intensa y prolongada que el sistema simpático comienza, pero en ese momento también tardará más tiempo en detenerse, debido a la activación prolongada del sistema de cortisol y catecolamina.

Sistema simpático, freno vagal masivo y diferentes combinaciones de activaciones autónomas.

Cuando el sistema simpático es anticuado, es el viejo sistema el que comienza, de acuerdo con el principio de disolución de Jackson, quien lo había descrito para la patología neurológica en 1958. Cuando, por ejemplo, las funciones recientes de la cortical se desconectan durante los accidentes de desconexión cerebral, los reflejos arcaicos toman el control y se manifiestan. Aquí, este principio de disolución también funciona, pero dentro del marco de la fisiología habitual. Si las relaciones humanas se vuelven demasiado malas para la modulación fina del complejo ventral, significa que el estrés aumenta y la simpatía, que apareció antes en la evolución, toma el control, con su reacción de lucha/fuga que es más costosa para el metabolismo y el consumo de oxígeno. Si esto todavía se excede, es el complejo de ondas dorsales de los reptiles el que toma el relevo con su reacción de desconexión masiva, que, en los animales, se llama "muerte fingida". Cuando el animal no ve una salida de una bestia presa, se hace el muerto, y a veces salva su vida, ya que algunos animales que atacan se niegan a comer cadáveres... También es el complejo de onda dorsal el que está ligado al fenómeno de la hibernación, o al gran ahorro de oxígeno para anfibios como para la tortuga cuando decide salir a pasear bajo el agua. Uno de los trabajos de este capítulo será entender cómo estos tres sistemas: simpático, parasimpático reciente y parasimpático antiguo, pueden ser involucrados de acuerdo a los tipos de meditación y experiencias internas.

Un beneficio importante de estimular el complejo ventral del parasimpático es la reducción de la inflamación, al reducir las citoquinas inflamatorias. Por lo tanto, es un sistema que calma no sólo la llama de amor cuando el corazón comienza a latir demasiado fuerte para alguien, sino también la inflamación en todo el cuerpo. Esto tiene un efecto preventivo general contra las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. De hecho, las arterias regularmente inflamadas son más grandes, causando dolor y desgarramiento del endotelio, sobre el cual se adhieren las placas de ateroma. Además, la inflamación favorece la aparición del cáncer al nutrir mejor los tumores tempranos a través de las arterias dilatadas, y al permitir metástasis más rápidas de células enfermas debido a la dilatación de las venas debajo de los tumores. El complejo ventral también tiene una acción inhibitoria directa sobre el eje hipotalámico-hipófisis-adrenal, es decir, sobre la producción de cortisol y el estrés.

Alguien que desde su nacimiento se ha desarrollado en un ambiente hostil y ha luchado por tener éxito, generalmente permanece marcado por una tensión crónica, es decir, una estimulación simpática excesiva a largo plazo. De esta manera, podemos verificar, una vez más, la ley básica de la biología, según la cual la ontogénesis resume la filogénesis, es decir, el desarrollo del individuo resume el de la especie. En efecto, a nivel de especies, los mamíferos han logrado adaptarse a un ambiente hostil desarrollando su reacción de lucha o huida, posible gracias a una reactividad rápida del sistema simpático; pero pagan el precio de una cierta cantidad de estimulación crónica, no sólo mental, sino también cardíaca: el ritmo básico del marcapasos cardíaco, como hemos visto, es bastante rápido y debe ser tranquilizado por el vagus. Somos chimpancés dopados con anfetaminas que merecen ser encerrados en la jaula del freno vagal. Para caracterizar la oposición de los dos sistemas autónomos, podemos decir que el simpático es ergótrofo, es decir, orientado a la acción, y el trófico parasimpático, orientado a la asimilación y al crecimiento.

Para resumir, tenemos cinco combinaciones de lo simpático y lo parasimpático para poder explicar nuestros comportamientos comunes:

La reacción de compromiso social: es causada por un levantamiento del freno vagal manejado por el complejo de ondas ventrales.

Movilización y la reacción de lucha o huida: es típicamente administrada por el sistema simpático con un aumento significativo en el índice metabólico.

El juego: es una mezcla de los dos sistemas anteriores, una forma de compromiso social, pero con una lucha simulada que aumenta significativamente la actividad simpática y, por lo tanto, el consumo metabólico.

Inmovilización debido al terror dada una amenaza vital: es una desconexión de la mayoría de las funciones metabólicas, una especie de hibernación temprana que se adapta al funcionamiento de los reptiles, pero que puede ser letal para los mamíferos que necesitan mucha más energía, como hemos visto.

Inmovilización sin miedo. Esta es la inmovilización previa pero más moderada, que es muy útil durante la lactancia materna, el parto, las relaciones amorosas y los procesos de digestión o convalecencia. Por supuesto, podemos añadir a esta lista el estado meditativo. Hay una reducción en el movimiento, pero no en los recursos metabólicos, excepto en los estados profundos de *samâdhi* (absorción) donde se han observado estados de hibernación. Esto se ha visto estudiando a los yoguis bajo una atmósfera confinada. Esta fue una de las primeras investigaciones científicas sobre el yoga en la India. Los yoguis son capaces de reducir drásticamente su consumo de oxígeno.

En los estados de meditación en los que la respiración se vuelve muy superficial, o incluso se detiene por completo, puede observarse que la hipoxia resultante parece ser el principal estímulo que pone en movimiento el complejo de ondas dorsales. Esto hace posible alcanzar directamente una inmovilidad del cuerpo y de la mente, mucho más profunda que en los estados habituales de conciencia. Volveremos a esto más adelante.

Desarrollemos ahora la función de la inmovilización sin miedo, que es la más cercana a la de la meditación. Así como el juego es una adaptación atenuada ante la estimulación simpática de las reacciones de lucha o huida, la inmovilización en el amor es una adaptación atenuada de la estimulación parasimpática masiva de la muerte fingida. Se podría decir que la inmovilización meditativa es entonces más profunda que la del estado de amor, pero menos que la de la muerte fingida. Por otro lado, se asocia con menos miedo que la de la inmovilización en el amor, porque en la meditación trabajamos para desarraigar profundamente el miedo, incluyendo el de la asfixia final a través de la respiración superficial, que puede acercarse al estado de muerte al reducir el suministro de oxígeno. Este aparente estado de muerte, a su vez, asustará a los amantes, aunque ellos puedan girar en torno a él en sus juegos de una u otra manera. Puede observarse de paso que la catatonia, esta forma de esquizofrenia en la que el paciente puede permanecer completamente inmovilizado durante meses, está probablemente relacionada con un aumento del complejo de ondas dorsales y, por lo tanto, con una forma de muerte fingida.

La tentación de morir es cercana para la población francesa, con altos índices de suicidios que, desgraciadamente, no son simulaciones:

- El 30% de los adultos tienen pensamientos de muerte
- El 20% de los médicos también, siendo ellos quienes se supone que ayudan a otros a vivir y sentirse mejor
- Hay 200.000 intentos de suicidio en Francia, incluyendo 10.000 intentos exitosos.
- 1000 jóvenes al año logran suicidarse en Francia.

Inmovilización y meditación sin miedo

Las reacciones de muerte falsa en humanos pueden estar asociadas con desmayos, defecación, ya que es el sistema parasimpático el que estimula las habilidades motoras intestinales y/o la disociación. En las meditaciones donde la respiración se vuelve muy superficial y la absorción es profunda, la relajación de

los esfínteres anal y urinario crea relajación en el área del periné. En este combate, como dice el psicoanálisis, la segunda reacción tiene una tendencia a retener el carácter sádico-analítico a través sus rasgos obsesivos. Además, "coquetear" con la muerte fingida en estos estados conduce a un estado de disociación del cuerpo, lo que promueve la disociación del ego. Esto es algo que se busca en la meditación y que representa un gran progreso en el Camino. Existen, por tanto, dos mecanismos en paralelo, la estimulación directa del complejo dorsal que conduce a fenómenos de disociación en sí misma, y la respiración superficial que provoca un aumento del dióxido de carbono que provoca estados cercanos al sueño, donde aparecen las imágenes llamadas hipnagógicas, es decir, imágenes que conducen al sueño. Estas incluyen: imágenes de disociación o fragmentación del cuerpo con impresiones de miembros flotando en la habitación, etc. Esto no preocupa demasiado al sujeto, porque su cerebro sabe muy bien que se trata de fenómenos normales, justo antes de dormirse. Debido a su proximidad con el nadar mientras dormido, muy poco se recuerda a la mañana siguiente cuando se despiertan. Estos estados permiten, por tanto, ir más allá del cuerpo y de la mente, como lo recomiendan el Zen y el Vedanta, pero también más allá del ego, que basa su confianza y su aparente solidez en una percepción habitual y automática del cuerpo.

Es interesante notar que tanto el dolor como el ruido externo inhiben el complejo de ondas dorsales y estimulan la simpatía. Así, el meditador que busca el silencio de los centros de retiro y ermitas en las montañas, cura su complejo de ondas dorsales y puede alcanzar estados de inmovilización interior mucho más profundos de lo que podría hacerlo en ambientes ruidosos. También promueve, al estimular este mismo complejo, una mejor homeostasis de su entorno interior.

Algunos tratamientos pueden causar síncope vagal, como sonar una retención urinaria aguda. Normalmente, es el sistema parasimpático el que desencadena la micción, pero cuando se desencadena artificialmente, el sujeto ya no entiende lo que está sucediendo y puede reaccionar con sobreestimulación. Incluso sin llegar tan lejos, usted puede sentir una ligera molestia cuando finalmente orina después de contenerse durante mucho tiempo.

Para poner un poco de variedad a esta presentación bastante científica, puedo contarles acerca de uno de los recuerdos más antiguos que tengo de mi infancia. Cuando mi madre u otros miembros adultos de la familia pasaban junto a mi cama, donde yo descansaba bajo las mantas, dejaba de respirar deliberadamente el tiempo suficiente, tanto por miedo, como por juego. Había notado que este "juego de tener miedo" me ponía en un estado de conciencia especial y más profundo, pero en realidad era una estimulación del complejo de la onda dorsal. Para mí, este fue el comienzo de un interés en el yoga y la meditación....

Dado que es este mismo complejo es el que controla la eyaculación y las habilidades motoras intestinales, es muy posible que la frustración sexual esté relacionada con este "miedo en el estómago", la cual es la raíz de la ansiedad, un sentimiento difuso cuya causa, muchas veces, es difícil de identificar con claridad. Dicho esto, esta no es la razón para abogar por la promiscuidad sexual: el sentimiento de satisfacción podría, de hecho, definirse como el deseo de objetos sensoriales dividido por la cantidad de objetos realmente obtenidos. En otras palabras, puede que exista sobreexcitación sexual que siempre se sentirá frustrada, y solteros disciplinados que siempre se sentirán satisfechos.

¿Cómo los núcleos del sistema vago están conscientes del estado del resto del cuerpo? Ya existe todo el sistema de fibras que suben desde las vísceras, los músculos faciales, la laringe y la faringe, hasta los núcleos del sistema vago ubicados en la médula que se encuentra en el tronco encefálico, donde la ínsula también interviene. Esta es una región del cerebro que sintetiza la información interoceptiva, es decir, la información del resto del cuerpo, y la traduce en cognición clara para que el cerebro pueda reaccionar en consecuencia. Se observó que la práctica de la meditación de la atención plena durante ocho semanas, a

razón de tres cuartos de hora al día, engrosaba notablemente la ínsula. En efecto, el escaneo del cuerpo desarrolla la capacidad de percepción fina de las diferentes partes.

Para concluir esta sección del texto, podemos ampliar nuestro punto de vista: hemos visto que toda la evolución contribuye al aumento y refinamiento del tono vago que permite la intensificación de la atención, desde los reptiles y anfibios, hasta el ser humano. La ontogénesis reproduce la filogénesis, y toma al menos seis meses de maduración para que el recién nacido mielinice las fibras nerviosas de su complejo de ondas ventrales y desarrolle este sistema que permitirá una atención constante. Cuando la facultad de concentración y absorción se desarrolla altamente a través de la práctica meditativa intensa y prolongada, obtenemos un estado de *samâdhi* donde la tonicidad vagal es máxima, ya que el corazón y la respiración son muy lentos, y el abdomen y el perineo muy relajados. Este estado podría ser visto como la culminación de una evolución que comenzó con los anfibios y los reptiles.

Las consecuencias de la interrupción de la variabilidad cardiaca en los bebés.

Llegamos a la hipótesis que es centro de la cuestión es: observando la respiración natural, podemos retroceder en el tiempo, por ejemplo, a los dos primeros años de vida, y reparar gradualmente los miedos y trastornos emocionales de esa época. Estos han estado involucrados en interrupciones en la variabilidad cardiaca, asociadas con una disminución de la oxitocina a la que el cuerpo se ha acostumbrado, a través de transformaciones epigenéticas que continúan hasta la edad adulta. Esto explica por qué aquellos que tuvieron relaciones de apego inseguras o inestables durante la infancia, tienen estadísticamente muchos más trastornos relacionales y psicopatológicos que las personas normales. La buena noticia es que al actuar directamente sobre el aquí y ahora de la meditación o la psicoterapia corporal, podemos corregir estos viejos nudos y restaurar una buena estabilidad emocional. En la siguiente sección discutiremos el trabajo de las psicoterapias respiratorias activas, como el *renacimiento* y la respiración holotrópica de Grof, así como el *prânâyâma*.

Por ahora, entraremos en los detalles de lo que significa para los bebés tener una variabilidad cardiaca perturbada, es decir, baja y rígida, con poca o ninguna respuesta a estímulos externos. La flexibilidad y adaptabilidad de la frecuencia cardíaca, es decir, una buena variabilidad, promueve muchos factores positivos para el niño pequeño. Si la variabilidad cardíaca disminuye durante una prueba estresante en la que el niño necesita atención, su concentración será prolongada y volverá a la calma más rápidamente después de la prueba. Inmediatamente vemos el vínculo con la meditación, donde es muy beneficioso tener un período de atención más largo y, en caso de que las emociones perturbadoras salgan a la superficie, la capacidad de calmarse rápidamente después. Esto es básicamente para lo que estamos entrenando a través de la práctica. En este sentido, si uno tiene pocas capacidades de frenar por el vago, se convierte en un sujeto "vago-rígido" y psicorígido, inaguantable en las relaciones humanas cotidianas.

Se observó que a los 9 meses, la capacidad para reducir la variabilidad cardiaca en compromisos sociales con los demás, es decir, no permanecer congelado en un estado "vago-rígido", se correlacionó a los 3 años de edad, donde hay una mayor capacidad para participar en el compromiso social, así como con una disminución de los trastornos del sueño y las enfermedades psicósomáticas. Los bebés con trastornos de regulación emocional tienen un tono vagal alto, pero no pueden suprimirlo durante las tareas que requieren atención. Bloquean fácilmente las relaciones interpersonales, se enfurruñan, como dicen. En otras palabras, la salud se trata de estar callado y tranquilo, ¡pero saber cómo actuar y reaccionar! Podríamos decir, de la misma manera, que la gente tranquila puede dar, mientras que la gente que está continuamente tensa está encerrada en su estrés, y por lo tanto puede hacer mucho menos. Los bebés con buena variabilidad no sólo regresan a la calma con más rapidez después del estrés o de una tarea que requiere atención, sino que también pueden permanecer solos por más tiempo. Esta observación podría aplicarse a los adultos que se están embarcando en retiros. Para ellos también, el desarrollo del tono de la vaguedad es un factor clave para mantener la soledad a largo plazo. Así podrán evitar la sobreexcitación

patológica que los tibetanos llaman *pulmón*, y que, generalmente, proviene de un conflicto interno de partida poco comprendido y por lo tanto multiplicado por la intensidad de la práctica que luego actúa como combustible en el fuego.

Pasemos ahora a dos observaciones que son importantes para la relación madre-bebé: cuando una madre sostiene a su bebé contra ella, la variabilidad cardíaca de ambos aumenta. Esto es aún más importante cuando hay contacto de piel a piel. Este tipo de cuidado, que incluye el contacto piel a piel, se denomina a veces "cuidado de canguro", por analogía con la hembra de esta especie que lleva a su hijo en el bolsillo. David Servan-Schreiber habla en su libro *Healing Stress, Anxiety and Depression without medication or psychoanalysis acerca de Josh y su perro Mabel*:

"Separados, estaban en un estado medio caótico e incoherente, bastante ordinario. Pero tan pronto como los juntamos, ambos se volvieron coherentes. Si se separaran, la coherencia volvería a desaparecer, casi inmediatamente. Para Josh y Mabel, el simple hecho de estar juntos era una fuente de coherencia. Tenían que sentirlo intuitivamente, ya que eran inseparables.... Su relación les trajo una coherencia interior, resonó en sus corazones”.

La alta variabilidad cardíaca corresponde a un funcionamiento fisiológico óptimo, y tomando como factor predictivo, sólo en bebés prematuros, baja variabilidad, existe una extensión promedio de 15 días de tratamiento a realizar en la unidad, con múltiples complicaciones de salud. Ya sean recién nacidos, bebés, niños o adultos, si tienen una alta variabilidad cardíaca, tendrán reacciones autónomas fuertes y adaptadas, y sus respuestas emocionales les seguirán. Los estudios han demostrado que los bebés de cinco meses de edad con alta variabilidad tienen mayor alegría e interés en su entorno.

Sabemos que hoy en día existe un grave problema con los niños hiperactivos. Se observó que si la variabilidad cardíaca del niño era baja, esta hiperactividad aparecía, si era alta, desaparecía. Una maestra mexicana investigó con un cardiólogo a estos niños de primaria: los niños hiperactivos no sólo tenían una baja variabilidad, sino también trastornos reales del ritmo. Después del tratamiento de coherencia cardíaca, estos trastornos del ritmo desaparecieron. Anthony Loydd publicó un estudio en el 2003 sobre niños hiperactivos de 6-8 años de edad con trastorno de déficit de atención. La educación en coherencia cardíaca mejoró significativamente su comportamiento y su capacidad de aprender y retener. Este es un camino a seguir, porque incluso entonces, sólo en el Reino Unido, había alrededor de dos millones de niños hiperactivos con trastorno de déficit de atención. El Ritalin no es realmente una solución a largo plazo para tratar trastornos como estos. Ella acostumbra a los niños a tomar una píldora para relajarse y sentirse bien, y más tarde, en la adolescencia y la edad adulta, esto puede tener la desafortunada consecuencia de volverlos más vulnerables a las adicciones.

Podemos citar la conclusión de un capítulo de Porges: "Sin una restricción vagal efectiva, capaz de inhibir el sistema de defensa y sus manifestaciones perturbadoras (por ejemplo, el comportamiento de lucha o huida y la agresión), el comportamiento pro-social seguirá siendo limitado, y las oportunidades de aprendizaje y de conexión social se verán reducidas. El retorno rápido a la calma, como hemos visto, está ligado a la mielinización de las fibras del complejo de ondas ventrales, el cual se completa sólo después de seis meses en los bebés. Estas fibras no existen en los reptiles. Por lo tanto, es un progreso evolutivo definido, que la meditación complementa y corona de alguna manera. Podemos decir que la agitación mental prolongada corresponde a una excitación simpática incontrolable, mientras que el retorno a una calma meditativa, de un momento a otro, corresponde a un golpe del freno vagal.

Una simple observación muestra que la alimentación reduce la variabilidad cardíaca y aumenta la frecuencia cardíaca. Para el bebé, comer es un estrés definitivo. También podemos ver esto desde una perspectiva más profunda: el alimento es la imagen misma de la codicia, un modelo que permanecerá

almacenado en algún lugar en el inconsciente del adulto, en el sentido de evocar codicia y la dependencia de objetos externos. Por otro lado, si el sujeto aumenta su variabilidad cardíaca a través de meditaciones regulares, tenderá a reducir toda esta codicia. En otras palabras, cuando estás tranquilo y cómodo contigo mismo, ya no quieres, ni necesitas "comer de todas las repisas". Del mismo modo, después de la alimentación, el sistema parasimpático se activa, y es la necesidad de una siesta que se produce para promover la asimilación y la excreción en el bebé. Por analogía, se podría decir que la meditación, con su estimulación parasimpática y su mayor variabilidad, nos permite asimilar lo que nos sucede en la vida, y deshacernos, o "excretar", esas negatividades que son, en cierto modo, el desperdicio inevitable de nuestras experiencias cotidianas. Nos hace "trofotrópicos" a un nivel sutil.

Después de haber trabajado a lo largo de su vida en la eficacia del freno vagal para proporcionar a los bebés y niños una buena salud básica, el profesor Porges enfatiza la importancia de introducir técnicas psicocorporales en la educación, sabiendo que tienen la capacidad de desarrollar un tono vagal satisfactorio.

Aunque las sensaciones corporales son de suma importancia para una supervivencia infantil exitosa, los especialistas en desarrollo están actualmente más interesados en la capacidad del bebé para percibir los estímulos externos.... Del mismo modo, nuestras estrategias actuales de educación e intervención no están orientadas en absoluto a ayudar a los niños a sentir sus estados fisiológicos internos. No proporcionamos a los bebés, ni a los niños pequeños, herramientas descriptivas ni simbólicas para representar sus estados internos, ni enseñamos a los cuidadores a percibir indicadores fisiológicos o conductuales específicos sobre los matices de las sensaciones corporales de los niños.... Además, la información sensorial que proviene de la continua monitorización interna de las funciones corporales mejora la capacidad del niño de realizar comportamientos específicos, percibir estímulos externos y organizar la información en una representación mental de las cogniciones y las emociones.

Puede observarse que la paranoia aguda, con su círculo vicioso de autoexcitación, corresponde a un sistema simpático fugitivo. De ahí nace el interés para la prevención temprana, y para desarrollar la capacidad de la mente para dar frenos vagales al cuerpo apenas lo necesitamos.

Los expertos que han estudiado de cerca el apego en la primera infancia han notado que mientras más diferentes sean los cuidadores, más interrupciones habrá en el apego y más inseguro se volverá el apego. Una analogía podría hacerse aquí con los maestros espirituales. En la tradición india, se recomienda tener un gurú raíz, o *sadgurú*, y posiblemente algunos otros secundarios, y eso es todo. Sin embargo, en la sociedad de consumo de hoy, incluyendo los espirituales que llevan al *zapping*, existe lo que podría llamarse un problema muy común de "desorden de apego espiritual": si bien hay inhibición, muchas personas tienen miedo de la noción misma de un maestro espiritual, o una excitación que no es saludable, uno salta de un maestro a otro y finalmente uno termina sintiéndose inseguro. La manifestación más grande y dramática de este vínculo espiritual inseguro fue el suicidio de los miembros de la Secta del Templo Solar. Este tipo de eventos nunca había ocurrido en la India, en especial porque existe toda una tradición que regula el vínculo entre el gurú y los discípulos, por más que no evita ciertas desviaciones que pueden haber, nunca había pasado algo tan grave como lo del Templo Solar. Los interesados en este tema podrán consultar mi primer libro *El Maestro y el Terapeuta*, que fue reimpresso por Editions du Relié, así como también un artículo escrito casi 30 años después, y ahora está disponible en mi sitio web: *Cómo cambiar las creencias de una manera justa*. Pone en perspectiva al maestro interno con el externo, y la noción fundamental de la autonomía del sujeto.

Para ampliar nuestra perspectiva al final de esta sección acerca de los bebés, podemos señalar que hay dos avances en la conciencia humana que son fundamentales, y que por lo tanto debemos tomarlos muy en serio: el primero con respecto al exterior es: el perfecto altruismo, el cual permite que el ego sea

completamente vencido; y el segundo con respecto al interior es: la atención en su forma de profunda capacidad de absorción, es decir, *el samâdhi*, que permite que las mismas raíces del ego sean llamadas y regeneradas al retornar al estado fuente. Del mismo modo, la medicina regenerativa repara los tejidos volviendo a las células madre. Estos dos factores corresponden a un desarrollo completo de la benevolencia y la vigilancia, que son como los dos pies a través de los cuales la ética humana puede realmente avanzar.

Útil para meditar sobre nuevos conocimientos del sistema autónomo

Antes de comenzar esta importante parte, en la que se desarrollarán aspectos técnicos de la meditación en relación con el sistema autónomo, recordemos que no se trata de hacer de ella una panacea universal o un método milagroso. Se necesita todo un contexto para que la práctica sea verdaderamente eficaz y fructífera. En el budismo, hablamos de preceptos, en el yoga describimos *yamas-niyamas*, estas reglas son para observar y para no desperdiciar nuestra energía y dirigirla hacia la evolución interior. En la tradición *Theravada*, se dice que *adi-samâdhi*, la absorción básica que discutiremos más adelante, sólo es posible si tenemos una buena base en *adi-shila*, en el comportamiento ético. En ese momento, los dos combinados conducirán a *adi-pañã* (*prajña* en Sánscrito), la sabiduría fundamental.

Sabiendo que existen técnicas psicocorporales para desarrollar la tonicidad vagal, es importante saber qué se puede curar a través de este medio. Porges dice: "Individualizar al regulador autónomo como una "vulnerabilidad" para diferentes trastornos psiquiátricos no despierta el interés de los investigadores en psiquiatría y psicología.... Sin embargo, existen estrategias terapéuticas que influyen directamente al estado fisiológico sin necesidad de tratamientos farmacéuticos".

Comencemos con un estudio que muestra que el yoga mejora la regulación del sistema nervioso autónomo. R. Suvik (2000): *La ciencia de la respiración: La perspectiva yóguica*. Con esto, podemos distinguir dos tipos de estados de meditación profunda, los estados de hiperquiescencia como dijo Newberg, y como hemos visto, que corresponden a una estimulación del sistema parasimpático, y los estados de unión de lo simpático y lo parasimpático, que a menudo se relacionan con la experiencia del amor divino, lo que en la tradición cristiana se llama el místico nupcial. Discutiremos este último estado con más detalle en el siguiente capítulo, por ahora volvamos a la hiperquiescencia. Pudiendo estudiar a los yoguis en tanques de forma científica, se comprobó que redujeron considerablemente su consumo de oxígeno y calmaron su metabolismo, poniéndose en una especie de estado de hibernación. También se encuentra la estimulación parasimpática del complejo de ondas dorsales de la tortuga, que decide pasear bajo el agua, consumiendo muy poco oxígeno. Es interesante notar que, en el hinduismo, la tortuga es el segundo avatar de Vishnu después de los peces. Es un símbolo de interiorización no sólo porque es capaz de retraer sus miembros bajo su caparazón, evocando el *pratyahara* del Yoga, sino también porque tiene la capacidad de resistir durante mucho tiempo bajo el agua, a pesar de tener una fisiología a priori la cual la hace dependiente del oxígeno. En este sentido, se ha convertido en uno de los animales favoritos de los yoguis, quienes son capaces de calmar su respiración mucho y entrar en el profundo *samâdhi*.

El Dalai Lama explicó, durante la iniciación del *Kalachakra* en Bodhgaya en el 2012, que el propósito de todo este yoga, tibetano o hindú, era llevar la energía al eje central y disolverla allí. La señal de que estaba empezando a penetrar en el eje era que la respiración se estaba calmando, y la señal de que estaba disuelta era cuando la respiración se había detenido por completo. Mâ Anandamayî también dijo que el *samâdhi* era el *detenimiento* del funcionamiento de los pulmones. Incluso explicó en inglés, para asegurarse de que sus visitantes occidentales entendieran esta importante idea: *¡En el samadhi, los pulmones no respiran!* Debe haber sabido algo al respecto: en su biografía dice que una vez estuvo ocho horas sin dar ningún signo de vida respiratoria. Su familia y amigos pensaron que estaba muerta.

Así, uno de los aspectos del yoga y la meditación es poder inducir a voluntad el estado de muerte

fingida, que es la reacción parasimpática masiva de reptiles y mamíferos, es decir, poder hibernar y convertirse en una "marmota mística". La hibernación es posible para ellos gracias a la grasa marrón en su cuello. Pensamos que los seres humanos no tenían nada por el estilo, pero al final, al buscar cuidadosamente, también encontramos algo. Además de las técnicas de respiración para aprender a funcionar con menos oxígeno, también podemos señalar el enfoque de la propia mente: al calmarla, también calmamos el consumo de oxígeno de la corteza, que de otro modo es muy codiciosa. La actividad cerebral consume un promedio del 20% de la energía del cuerpo.

Una simple práctica puede ayudarnos a reequilibrar e intensificar nuestro funcionamiento autónomo:

- Al inhalar, diríjase hacia la concentración infinitamente pequeña: esta es una estimulación simpática.
- Mientras exhalan, vayan hacia lo infinitamente grande, más allá del cuerpo: esto es estimulación parasimpática.

Al alternar las dos, las dos activaciones eventualmente se fusionan y el estado meditativo resultante es realmente profundo.

Generalmente estamos conscientes de los muros que nos separan del exterior y de los demás, pero menos conscientes de los que nos separan de la parte más íntima dentro de nosotros mismos. En la práctica, en la inhalación, podemos sentir que los puntos que nos separan en el interior, punto por punto, se disuelven. Y de la misma manera, imaginamos que todo lo que nos separa con el exterior se disuelve, punto por punto. Es como una carrera de obstáculos donde el caballo de conciencia es llevado a saltar las paredes sucesivas para llegar a la meta.

Los reptiles son tranquilos, podemos decir que son tanto de sangre fría como de cabeza fría... Los mamíferos, especialmente los humanos, por otro lado, se excitan regularmente, ya sea en el marcapasos cardíaco o en la actividad mental, y esto crea dificultades para la meditación. Quizás sea por esta diferencia que el animal simbólico del yoga es la cobra. Al imitar su falsa muerte, estimulamos el sistema parasimpático y podemos luchar contra los estados de ansiedad y depresión que estiran nuestras caras. Nos volveremos menos deprimidos y más expresivos. Este es un efecto de la estimulación del complejo de ondas ventrales, asociado automáticamente con la desaceleración cardíaca.

Capítulo 7

Respiración rítmica, respiración natural y neurotransmisores

Poder y límites de la psicoterapia respiratoria activa y del prânâyâma.

Podemos mencionar aquí todo el trabajo de las psicoterapias de la respiración como el *renacimiento* y las prácticas holotrópicas de Stanislas Grof, pero ahora hay muchos otros métodos. Fui invitado a hablar en un congreso mundial sobre los "trabajadores de la respiración", como ellos mismos se llaman. Resultó que no estaba muy lejos de la ermita donde a menudo me alojaba en los Himalayas. La asociación consideraba que era simbólicamente bueno conectarse y celebrar esta tradición de los yoguis de la India, quienes han trabajado en la respiración desde tiempos antiguos, por medio de la organización de un congreso en estas montañas. Hubo tal vez 250 participantes. Sentí que sería bueno hablar con ellos sobre la observación de la respiración natural, que en ese momento no se tomaba en serio en la psicoterapia occidental, excepto en los círculos de meditación y mindfulness. De hecho, durante los tres días de intervenciones y talleres, nadie habló de observar la respiración natural. Pienso que globalmente, esta es una influencia de la mente occidental que es fundamentalmente activa, y para la cual "quedarse de brazos cruzados" es literalmente un pecado contra la mente. También hay que reconocer que, cuando se trabaja con casos patológicos, las resistencias son tales que puede ser muy útil disponer de un "bulldozer" para impulsarlos, es decir, una práctica intensiva de hiperventilación como la que, generalmente, se realiza con estas técnicas. Durante este congreso, por ejemplo, almorcé con una terapeuta que tenía mucha experiencia en este tipo de métodos y pasaba ocho horas al día hiperventilando a sus pacientes. ¡Yo no sabía que era posible!

El problema fundamental con estas prácticas, así como con los *prânâyâmas* más activos, es que creamos experimentos, de una manera que deslumbramos con su mismo sol a las estrellas más débiles de las emociones verdaderas durante los primeros dos años de vida. A largo plazo, la observación de la respiración natural sigue siendo, por tanto, el camino real, en comparación con las prácticas respiratorias más activas que vuelven a las formas de concentración. Aunque, ciertamente, tienen sus usos, ya que dan resultados bastante espectaculares y de transformación rápida de la conciencia, que, en mi opinión, es también la razón del éxito de enseñanzas como el Sudarshan Yoga, o el Kundalinî yoga, el cual utiliza *prânayamas* dinámicos. Es cierto que la "depresión" es común entre la población, debido a el estrés del mundo moderno, y que por lo tanto necesitamos ser más dinámicos. Sin embargo, si ponemos dinamismo en una estructura del ego que ya de por sí fuerte, se encenderá aún más, y no ganaremos a largo plazo. Si, por el contrario, queremos ir muy adentro de nosotros mismos y corregir los trastornos vegetativo-emocionales de la primera infancia, la observación de la respiración natural, con su precisión de orfebre, representa el microscopio que nos permite ver las antiguas raíces de nuestros trastornos actuales. Es como un arroyo de montaña que rodea múltiples rocas mientras desciende por el bosque de pinos, antes de llegar al lago de abajo.

El prânâyâma, y la estabilización de la experiencia del desapego según Rodophe Milliat

Para esta sección, me basaré en el pensamiento de Rodolphe Milliat, quien me dedicó su libro *Le passage du souffle* en el Congreso Zinal del 2014. Él ha trabajado mucho en el *prânâyâma* bajo la guía de su maestro Satchidananda de Madras, y también por su cuenta. Mientras que destaca las posibilidades de estabilizar la experiencia de las prácticas del *prânâyâma*, él reconoce la importancia de ser capaz de desprenderse de los poderes que estas ofrecen y de regresar al centro de la inmovilidad dentro del torbellino de acción, incluyendo el yóguico y el respiratorio. Presenta cuatro principios para un progreso estructurado en la práctica de la respiración: elevación, expansión, vibración y estabilidad. Como él tiene mucha más experiencia de *prânâyâma* que yo, prefiero darle la palabra para que evoque el espíritu de estos cuatro principios y, simplemente, introduciré algunos comentarios entre comillas:

Los beneficios del prânâyâma están condicionados por sus capacidades: elevación, expansión, vibración, estabilidad.

1) El *principio de elevación*: se basa en un principio biomecánico según el cual, para establecer las condiciones de una buena energía en la columna vertebral, primero es necesario restaurar sus curvas naturales. Sin embargo, esta no es una tarea fácil estando en posición sentada, porque nuestra "civilización de los sofás" ha destruido la verdadera posición sentada, la cual es anatómicamente correcta, a favor de una posición mitad sentada, mitad acostada. Es la curvatura lumbar la que ha evolucionado para favorecer la "herramienta de mano". Por lo tanto, es sorprendente ver, entre los occidentales cuyo nivel tecnológico es el más avanzado hoy en día, que han borrado lo que les permitía, hace algunos millones de años, liberarse,: ¡la curva lumbar! Esta curvatura lumbar es un elemento fundamental de la posición de meditación, ya sea en el yoga o el budismo. El vientre es el asiento de la fuerza vital que, a través de un proceso alquímico, se transmuta en un metal precioso. Es esencial distribuir la elevación del pecho sobre todas las superficies. Estas direcciones de trabajo en el *prânâyâma* potencian el siguiente principio:

2) el *principio de expansión*: la expansión es una manifestación energética que ocurre con los pulmones llenos. Es eficaz en todo el espacio torácico, mientras que la elevación es un movimiento circular hacia arriba. Podemos retomar la comparación utilizada por los astrofísicos, entre el hornear una torta de uva y la expansión universal. No se trata de una expansión normal desde el centro hacia los extremos. La levadura actúa de la misma manera, independientemente de dónde se coloque en el pastel. Además, la estabilización de la fuerza de apertura se utiliza para "irradiar" a todo el cuerpo. Incluso se optimiza durante el mayor tiempo posible. La fuerza de elevación continúa su trabajo con más fuerza que en su fase móvil..... La falta de apoyo en *antah khumbaka*, es decir, cuando los pulmones están llenos, conduce a una pérdida de energía hacia el exterior. Los *bandhas* permiten un uso sostenible y ascendente de la vitalidad respiratoria. Podríamos comparar esto con una botella de champán de tres niveles, *mullabandha*, la retracción del periné que es como el fondo hueco de la botella, *uddîyânabandha*, la succión ascendente del intestino que corresponde a la elevación de las burbujas, y *jealandhara bandha*, el bloqueo del cuello que reproduce la presión del corcho listo para saltar.

3) El *principio de vibración*: la consecuencia de la expansión controlada es la vibración. Se manifiesta por una sensación de dilatación del cuerpo con una envoltura corporal hipersensible. Este último punto será asociado con la descripción del calor intenso en las experiencias *yóguicas*. El cuerpo se enciende de una manera comparable a la de un orgasmo, con la diferencia de que su origen no está en la parte inferior del abdomen. La difusión es más suave e invade todo el cuerpo a través de la superficie posterior..... Aquí encontramos el vínculo entre la inmovilización del amor y la inmovilización del éxtasis, pero también con diferencias. Para algunas culturas africanas, el *yo pequeño* está en la parte delantera y el *yo grande* en la parte trasera. De esta manera, el orgasmo parece actuar más bien en el lado del pequeño *yo*, y el aumento de energía más bien en el lado del Gran *Yo*. Sin duda existe una base en común, pero también hay una transformación significativa.

El principio de vibración del *prânâyâma* expresa un cambio claro de la frecuencia ordinaria. En la retención, tenemos una intensidad que aumenta considerablemente. Los poros se dilatan y participan en una iluminación acelerada. La piel se vuelve tan suave como la de un bebé, pero más brillante. De este modo, puedo identificar la práctica de una persona desconocida tan solo por examinar su piel. Estos efectos suelen ser bastante típicos de la estimulación simpática. El principio de la vibración extiende la percepción de los límites del cuerpo a lo que llamamos el *kosha prânmaya*, el cuerpo energético, o cuerpo etérico. A medida que lo sensibiliza, se expande y aumenta su campo magnético. ¡La sensación interna se traduce en una frecuencia vibratoria, que puede ser considerada como un terremoto! Tan pronto se desactivan los *bandhas*, se produce un cortocircuito en el principio de vibración. Sin embargo, la radiación energética permanece en este estado, que es como un eco de la vibración primordial.... Está claro que la vibración es un fenómeno que depende de las capacidades de retención. Cuando se activa, aumenta considerablemente el tiempo de retención sin causar ninguna molestia fisiológica. Fácilmente puede extender las habilidades de "retención" de un principiante hasta por dos minutos. Esta experiencia es tan

conmovera que, para el final, uno se pregunta por qué tuvo que llegar a su fin. ¡Tanta felicidad e intensidad debería ser nuestro estado normal de existencia! De ahí parte el principio de estabilidad:[este tipo de afección puede asociarse razonablemente con un aumento de la vasopresina y las endorfinas, que estimulan y dan una alegría intensa].

4) *El principio de estabilidad*: [Rodolphe se acerca aquí a la perspectiva budista donde insistimos en no aferrarse, *a-grahya*, a las experiencias: los maestros de esta tradición deducen la importancia de volver a la respiración natural]: "Por supuesto que no estamos interesados en mantener un estado de sufrimiento. Pero tan pronto como una experiencia nos hace felices, intentamos prolongarla, y si no es prolongarla, al menos reproducirla. Se trata de una marca intencionada que ya representa una grave amenaza para la estabilidad. Cuando una experiencia de *prânâyâma* es interesante, sorprendente o agradable, el actor trata de apropiarse de ella. Y su ruido cubre la música eterna que acaba de descubrir a través de una experiencia paradójica. El protagonista desfila en detrimento de "testigo". ¿Entiendes ahora la inmensa ambigüedad de construir estados de conciencia en el *prânâyâma*?... En la vida ordinaria, las ganancias financieras no reducen los deseos de gastar, sólo se cambian las subastas. Lo mismo es cierto para la práctica del *prânâyâma*, la cual nos pone a todos en posición de explotar los poderes que nos ofrece, o por el contrario, de dirigir la conciencia hacia el desapego..... Pero la vida contiene en su centro el principio de la vida, así como el torbellino tiene un punto central, inmóvil. Ha llegado el momento de descubrir que, en el corazón de todo lo que vive, avanza y desaparece, la esencia del mundo vivo que participa en todas las renovaciones sin ser nunca el objetivo. [Rudolph describe aquí, de hecho, como la apertura de un tercer ojo en el centro del ser]... El principio de estabilidad consiste en fusionarse con las cosas más profundas y elevadas que hay dentro de nosotros. En realidad, es una operación de reconocimiento. Estos cuatro principios respetan la transición entre lo concreto a lo sutil, de la flexibilidad a la inmovilidad. Ramana Maharshi dijo que el *kumbhaka*, la interrupción de los pulmones llenos, la cual es fundamental, debía permanecer constantemente en la plenitud del Ser.

En conclusión, volvemos al tema de esta parte, que entra en los detalles del estudio tanto de las causas como de las consecuencias de la inmovilidad en el éxtasis.

Observación de la respiración natural y adaptabilidad: elogio de la irregularidad respiratoria

Los traumas, pequeños o grandes, prolongados en la infancia, dejan huellas en la memoria en forma de una disminución crónica del tono vagal, que a menudo se correlaciona con una disminución crónica de la oxitocina. Volver a la observación de la respiración natural a través de una práctica regular e incluso intensa, puede ser en retiro, es una forma de erosionar gradualmente este sufrimiento y sus recuerdos, recuperando un tono vagal más desarrollado. Debe notarse de paso que la depresión en sí misma también está ligada a una disminución en este tono vagal. Podríamos decir que nuestra mente habitual es como la de un jefe dictatorial, quien no quiere escuchar a sus trabajadores que están sobre el terreno y conocen la situación mucho mejor que él, y, a cambio, comete grandes errores. Nuestra conciencia es el gran jefe, y la percepción de las necesidades respiratorias reales, momento a momento, representa a los trabajadores del campo.

Podemos notar que en la observación de la respiración natural, la variabilidad es máxima, ya que nunca se sabe de qué se hará el próximo ciclo. Muchas observaciones y estudios convergen para mostrar que la alta variabilidad está directamente relacionada con la adaptabilidad psicológica y fisiológica. La respiración superficial puede practicarse estableciendo una consistencia entre los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, lo que podría llamarse coherencia cardíaca breve. Por ejemplo con dos latidos en la inhalación y dos en la exhalación. Esta forma corta contrasta con la coherencia cardíaca habitual, donde se recomiendan cinco o seis latidos al inhalar y lo mismo al exhalar. La breve coherencia conduce a estados

profundos de *samâdhi*, con cambios significantes en el estado de conciencia, los cuales se vuelve cercano al sueño, debido, en particular, al aumento del dióxido de carbono en la sangre. La larga coherencia conduce a estados de relajación más habituales. Una buena adaptabilidad requiere, en última instancia, la plena aceptación de la impermanencia de las cosas. ¿No es interesante saber que hace 25 siglos, tanto la técnica básica a la que se dirigía el Buda estaba directamente relacionada con esta noción de adaptabilidad, planteada por la fisiología moderna en forma de la teoría polivagal? La variabilidad cardíaca, que por lo tanto está directamente relacionada con esta adaptabilidad, es en ciertas circunstancias un marcador directo de la conciencia: por ejemplo, después de una anestesia por inhalación de gases, el aumento de la variabilidad cardíaca señala el retorno de la conciencia.

Ciertamente existe un vínculo entre el carácter psicorigénico y la dificultad para seguir las variaciones de la respiración natural. Este último tiene una buena adaptabilidad, ya que se dobla constantemente al nivel de gases en la sangre, respondiendo con precisión y amplitud durante el siguiente ciclo respiratorio. Así como la piel flexible que puede estirarse fácilmente es un signo de la juventud, también una frecuencia cardíaca que varía fácilmente en respuesta al estrés externo es un signo de juventud en el sistema regulatorio.

Para dar una correspondencia fisiológica a la psicorigidez, podríamos hablar de vago-rigidez, es decir, un tono vagal que es débil. Esto es un signo de la fragilidad de la homeostasis cerebral y emocional, así como de la mala salud de todo el sistema. Esta vago-rigidez está ligada principalmente a un miedo crónico, cuyas causas han sido olvidadas hace mucho tiempo, pero que sin embargo sigue ahí. Se podría decir que actúa como una cobertura de las emociones positivas normales, y que salta de vez en cuando en forma de arrebatos emocionales negativos.

Fortalecer el tono vagal mediante la observación de la respiración natural será importante, especialmente para aquellos que han nacido prematuros, ya que su primera experiencia de vida estará marcada por un tono vagal anormalmente bajo, marcando una dificultad inicial. Ciertamente, esta memoria ha permanecido profundamente impresa en sus cuerpos. Además, hay una paradoja que es importante comprender: mientras que uno se fortalece a través de esfuerzos repetidos, el tono vago, por el contrario, sólo se fortalece aprendiendo a dejar ir, incluso a través de la respiración natural. Esto es difícil de entender, y más aún de practicar por atletas regulares. Es como si fuera en contra de su religión.... Desde un punto de vista autónomo, puede decirse que la brevedad de la respuesta es el signo importante que permite distinguir entre un comportamiento apropiado y uno inadecuado. Esto nos recuerda a los meditadores Zen que, como todo el mundo, reaccionan a un ruido repentino, pero logran regresar a la calma con más rapidez que otros. Aquí es donde yace la diferencia.

Podemos decir que la observación de la respiración natural representa una cura de juventud en el doble sentido de la palabra:

- Rejuvenece al aumentar la adaptabilidad a través de la estimulación del tono vagal.

- Opera la cura de la "juventud", es decir, de este período neonatal y de la primera infancia, en el que se han inscrito en nuestra memoria profunda patrones de vago-rigidez. Como hemos dicho, estos pueden haber sido inducidos por tensiones emocionales, ya sean grandes o pequeñas, crónicas, como la inestabilidad de la atención, o contradicciones en el comportamiento de quien cuida a la persona, también la ansiedad, la depresión o la disociación, inclusive las tres a la vez, o la enfermedad y el sufrimiento físico en ese momento, etc. Esto se conoce en el lenguaje actual como "apego inseguro".

Repitamos que, aunque practiquemos una breve coherencia cardíaca, dos latidos durante la inhalación, y también en la exhalación, lo que podríamos llamar coherencia cardíaca integral, es decir, un latido en la inhalación, y otro en la exhalación, siempre podremos trabajar en la adaptabilidad de la

amplitud respiratoria. Es una especie de viaje de equilibrio entre la concentración en un ritmo regular y la observación de las variaciones en la amplitud respiratoria, ligadas a las necesidades de oxígeno. Uno podría asumir que el ritmo del corazón está en resonancia completa con el de la respiración, y luego influye en el cerebro de una manera que se asemeja al sueño profundo, porque la frecuencia que induce es similar a la frecuencia eléctrica de los hemisferios en el sueño profundo, las ondas delta. En los estudios de tejido cerebral, se ha observado que las células nerviosas transmiten señales con menos eficacia si se estimulan a tasas de activación e inactivación que imitan las de las ondas lentas. Son, comparables con el movimiento del tambor de la lavadora, el que limpia las "manchas", las cuales son el ruido de fondo de las percepciones que tuvimos todo el día y que llenan nuestra memoria por la noche. Volveremos más adelante en esta sección a los estudios de Tononi y Cirelli que muestran cómo el sueño, particularmente el sueño profundo, tiene un efecto limpiador sobre las conexiones sinápticas innecesarias, es decir, las que correspondían al registro del ruido de fondo perceptivo durante el día. Estos recuerdos merecen ser eliminados, porque ya no tienen ningún propósito especial para nuestras vidas.

Alguien que no puede frenar es un conductor peligroso. A través de la meditación, aprendemos a aplicar frenos vagales, lo que nos hace más flexibles y, por lo tanto, menos peligrosos en nuestros compromisos relacionales. Al romper con la vago-rigidez, nos damos la capacidad de abrirnos y adaptarnos emocionalmente a los demás. Por otro lado, los niños con autismo y esquizofrenia tienen un freno vagal débil e inflexible. Es como si sus corazones permanecieran en su mundo, insensibles a las condiciones externas. Desde un punto de vista médico, la estimulación directa del nervio vago se ha realizado con éxito para tratar la epilepsia y la depresión.

La oscilación en diferentes direcciones, la cual se observa con frecuencia en individuos con autismo, puede repetir una estrategia biocomportamental natural que se produce para estimular el sistema vago, que de otra manera no funciona eficazmente. Esto se hace a través de barorreceptores en el cuello que controlan la presión arterial. Estas oscilaciones tranquilizadoras se encuentran en la recitación de textos sagrados como la Biblia y el Corán, y en las formas religiosas primordiales, donde la técnica básica para establecer el trance es, como en los sufíes también, el balanceo del cuerpo, y especialmente de la cabeza.

La estimulación simpática, la cual requiere un esfuerzo intenso con un alto consumo de oxígeno, aumenta la frecuencia cardíaca, el diámetro de los bronquios y la fosa nasal cerrada, normalmente en reposo, que por lo tanto tiende a abrirse. Por otro lado, el sistema parasimpático, que pretende conservar energía, reducirá el diámetro de los bronquios y de la fosa nasal en reposo. En cuanto a la fosa nasal, es un orden que proviene del hipotálamo para la vasodilatación de las arteriolas que se encuentran en el fondo de la mucosa nasal. Es el mecanismo de la rinitis, que crea hinchazón de la membrana mucosa y por lo tanto cierra el conducto. Esta es la razón por la que las ORL la conocen como rinitis fisiológica alternante. A menudo se pregunta si la alternancia de las fosas nasales también existe en aquellos que tienen una desviación del tabique nasal. Con las explicaciones que acabamos de dar, está claro que sí. Sin embargo, en un principio, la obturación de la fosa nasal será mayor en el lado ya estrecho que en el otro. La palabra clave para trabajar en las fosas nasales es reequilibrar, y aquellos con un tabique nasal desviado simplemente lo necesitan aún más que otros. De hecho, todo el mundo tiene un desequilibrio en el flujo de aire en las fosas nasales en reposo, ya que una de ellas está casi cerrada durante dos horas, y luego el lado cambia. Por la noche, la misma fosa nasal permanece cerrada durante cinco o seis horas.

Cada respiración natural ayuda a desintegrar tanto la vago-rigidez como la psico-rigidez. Escapamos del totalitarismo y del voluntarismo. Además, cuando la práctica interior es "secuestrada" por el dogmatismo y la pasión religiosa, el sistema simpático constantemente estimulado hace que los sujetos vivan en la superficie, como fuera de sí mismos. Están en constante proyección, se podría decir que sufren de "proyeccionismo" crónico. La falta de tono vagal y la variabilidad cardíaca induce un estado opuesto de relajación, que ha demostrado promover la disociación y, por lo tanto, los estados psicóticos.

Por supuesto, la respiración rítmica y voluntaria ocupa su lugar, pero es probable que, mientras que da relajación en el primer grado, también produzca una tensión sutil en el segundo grado: están guiadas por voluntad propia. La observación de la respiración natural, por otro lado, no sólo está en la dirección del *anapanasati* budista, sino también en la dirección del yoga *sahajasamâdhi*. Sin embargo, las ideas anteriores pueden ser criticadas diciendo que la observación de la respiración natural se presenta como una panacea universal. Dicho esto, cuando se detienen las explicaciones teóricas y se llega al nivel práctico, es bueno tener principios sencillos a los que uno puede regresar regularmente. Esto ayuda a la concentración considerablemente, la cual es una cualidad fundamental que debe desarrollarse en la meditación.

Orientación, meditación y sistema autónomo

La carrera del freno vagal también está fisiológicamente relacionada con la reacción de orientación. Es una función importante, incluso vital, aunque sólo sea para encontrar un camino de regreso a la alimentación en el bosque primitivo, por lo que es necesario detenerse y calmarse. El animal debe tener tiempo para preguntarse en su lenguaje más bien instintivo: "¿A dónde voy?" o "¿De dónde vengo?" o "¿Dónde estoy?" Naturalmente, esto lleva a los seres humanos a la misma pregunta "¿Quién soy yo?" Esta reacción de orientación, con su muy útil estimulación parasimpática, puede desencadenarse de una manera muy sencilla: basta con, simplemente, enderezar y abrir los ojos. Justo antes, estábamos todavía en nuestro mundo, y de repente, encontramos el mundo exterior de nuevo y tal vez tengamos un segundo de duda preguntándonos: "¿Dónde diablos estaba yo?"

Esta cuestión de orientación también corresponde a la inmovilización sin miedo alguno al estado de amor o enamoramiento. En efecto, la elección de una pareja es una verdadera orientación en la vida, por lo que es mejor tomarse un tiempo para detenerse y reflexionar... También en la meditación, debemos fijar regularmente un rumbo y orientarnos. Saber qué técnicas elegir, qué camino seguir, cómo orientar la sesión, y también pensar en nuestra vida cotidiana y externa: cómo orientarla, ¿cuál es la motivación profunda?, ¿qué estoy buscando?, etc. Esto nos lleva a la decisión fundamental, que debemos reforzar con regularidad: ser felices. Un hombre sabio es capaz de decidir amar y amarse a sí mismo. Aquellos que quieran más información científica sobre lo que puede ser una decisión para el cerebro, pueden consultar el libro clásico de Alain Berthoz, profesor del Collège de France, que se llama *La décision*.

Porges ha hecho un estudio muy interesante sobre una clase de yoga en los Estados Unidos. Tuvo un grupo de 49 participantes, de los cuales el 96% eran mujeres que habían asistido a la universidad. De éstos, 27 reportaron haber sido víctimas de violencia sexual, lo cual es una tasa más alta que la de la población general, donde la proporción es de alrededor del 15%. Probablemente sintieron que había algo que reparar en el cuerpo, y de ahí empieza la asistencia a la clase de yoga. En cualquier caso, Porges midió que el grupo de víctimas, incluso si no tenían un trastorno de estrés postraumático comprobado, tenía una variabilidad cardíaca mucho menor que el grupo normal. En otras palabras, ellas eran crónicamente emocionalmente defensivas, incluso sin una patología comprobada, ni características de trastornos de estrés postraumático. En conclusión, Porges señala que si esta tendencia defensiva no se calma mediante la reactivación del tono vagal a través de técnicas psicodélicas, habrán grandes dificultades con la psicoterapia puramente verbal. En cuanto a las drogas, seguirán siendo sintomáticas, como de costumbre. Para completar estas nociones, cabe señalar que el déficit del sistema de regulación del tono vagal también se observa en los agresores sexuales. También se encuentra en los trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático.

Uno de los muchos beneficios del aumento del tono vagal es el aumento de la actividad del timo y de la

función inmunológica. La estimulación simpática tiene el efecto contrario. Cuando sabemos que la manera de estimular el tono vagal es precisamente no hacer nada, como, por ejemplo, permanecer con los pulmones vacíos, mientras sea cómodamente posible, después de la exhalación, podemos sorprendernos de todo lo que se puede lograr sin hacer 'nada'. Esta observación puede ayudar a alguien a decidir iniciar una práctica psico-corporal u otras alternativas.

Cuando estudiamos personalidades extremas nos damos cuenta de que tienen una variabilidad cardiaca baja, es como si se hubieran quedado atascados en un nivel relacional de estrés de huida o escape crónico, cuando no es la reacción evasión masiva relacionada con la reactivación del complejo de ondas dorsales. Para mejorar, tan sólo tendrían que avanzar 2 cm dentro de su cabeza para pasar dentro de la *médula* del complejo de ondas dorsales a la ventral, y tener una forma adaptada de conectarse con los demás. Pero estos dos centímetros no son tan fáciles de cruzar....

El sistema autónomo, la escucha y la meditación

En los mamíferos, el tímpano se estira fácilmente, lo que promueve la transmisión de sonidos de alta frecuencia, un espectro que incluye la voz humana. Parece un tambor normal, si la piel que lo cubre es más tensa, producirá sonidos más agudos. Por otro lado, los reptiles dependen de la conducción pura para escuchar y simplemente perciben las bajas frecuencias. Aquí podemos hacer una asociación libre con la práctica del yoga: llevamos a cabo la meditación del *Om* con un sonido regularmente bajo, meditando al mismo tiempo en el *kundalinî* que se eleva como una cobra en la columna vertebral. Esto nos permite desprendernos del ambiente familiar habitual que corresponde a las frecuencias más altas, y quizás distanciarnos de la voz penetrante de nuestra madre que solía hacer reproches ruidosos....

Los elefantes y las ballenas no necesitan tener una longitud de onda aguda "secreta", como los roedores, para escapar de los reptiles depredadores: sus grandes oídos medios les permiten percibir incluso el infrasonido, que utilizan para comunicarse. En cuanto al gato, ha adaptado su oído para oír las altas frecuencias de los roedores, por lo que es más inteligente que los reptiles.

En general, los sonidos agudos expresan la llamada de ayuda de alguien que se está defendiendo o que quiere advertir de un peligro. Los sonidos agudos están más relacionados en la naturaleza con el agresivo rugido del león, o con los gritos del elefante, gritos que no son tan tranquilizadores cuando se es un simple humano, o un animal pequeño, que camina por el bosque. Sin embargo, los sonidos graves también tienen un efecto calmante. Nos dimos cuenta de que si ponemos un walkman, con este tipo de sonido, en los oídos de un paciente bajo anestesia general que se somete a una cirugía, podríamos reducir a la mitad la cantidad de relajantes musculares que teníamos que darle para evitar que se tetanizara por el dolor del procedimiento. Esta ambivalencia del sonido serio, amenazante y tranquilizador, no ha escapado a las tradiciones espirituales que hablan, por ejemplo, del rugido del Buda en las cuatro direcciones, o de la Biblia que habla del león de Judas. Se dice, por ejemplo, que una vez que el Buda tuvo que abandonar uno de sus monasterios donde había demasiada disensión y decidió hacer un largo retiro en el bosque. Allí aprendió el canto de la reina de los elefantes. Esto le salvó la vida un poco más tarde cuando su primo Devadatta, que quería tomar el poder en la comunidad, le arrojó un elefante loco. Cuando el Tathagata gritó el grito de la reina de los elefantes, el animal se detuvo abruptamente. También podemos ver en este episodio un significado simbólico. Cuando nos conectamos a los sonidos bajos que hay en nosotros, como la barrera del elefante, tenemos una gran relajación que está profundamente establecida, y cuando el elefante de las emociones perturbadoras nos ataca, podemos detenerlo todo de una vez, yendo hacia un sonido fundamental tan poderoso como el grito de la reina de los elefantes.....

Los elefantes, los últimos representantes del linaje proboscidiano, los animales de tronco, tienen habilidades interesantes. Han existido durante 5 millones de años. Tienen 75 tipos de barreras (sonidos), que son, por lo tanto, un verdadero idioma. Esto es lo que dice Philippe Jost en una *pregunta* muy

interesante: "La naturaleza, espejo de lo divino" "Sin duda, el animal emite infrasonidos según frecuencias que no pueden ser escuchadas por el oído humano: una especie de walkie-talkie que se extiende hasta por 15 km y permite mantenerse en contacto con parientes lejanos o alertar a otras familias".

Se puede decir que la mayor capacidad de percibir sonidos, como el sonido del silencio en la naturaleza, es una inversión evolutiva: el animal, mientras se encuentra fuera del refugio de la madriguera, con su familia, por ejemplo, debe escuchar atentamente para detectar la llegada de depredadores lo antes posible, cuyas voces suelen ser profundas. La ventaja de escuchar sonidos de tono bajo en la meditación es que también amplían la percepción intuitiva del espacio. De hecho, al tener una longitud de onda más larga, naturalmente llevan más lejos que los sonidos agudos. De esta manera, el sonido del gong, que es bastante grave, tiene el poder de hacernos olvidar todo menos lo esencial: por eso es tan terapéutico. En la tradición budista del sur de Asia, se dice: "El sonido del gong disuelve todo el sufrimiento". A menudo, este es cercano al sonido interno básico que se percibe en el oído. Este sonido también, cuando aprendemos a ser absorbidos en él, tiene el poder de disolver todo nuestro sufrimiento. Además, el ritmo respiratorio filtra la influencia del complejo de ondas ventrales en el corazón: hemos visto que al inhalar, el freno parasimpático disminuye y por lo tanto la frecuencia cardíaca aumenta, y viceversa.

Pasemos ahora a la situación del canto: el artista inhala rápidamente y por otro lado extiende la exhalación para poder superar su melodía. En otras palabras, abraza y exagera la diferencia ya presente en la realidad natural del corazón, que es, recordemos, un signo de salud emocional. El canto corresponde a una regularización de la respiración, la pulsación de la melodía igual a la del corazón. Juntos, ambos inducen una forma de coherencia cardiorrespiratoria. En cuanto a la música instrumental, a menudo es percibida por el sujeto como una forma de música vocal. Además, los buenos instrumentistas han desarrollado una gran capacidad de canto interior, lo que les da una mayor conexión con su interpretación. Es en este sentido que explicamos cómo la música tiene el poder de relajar la cara; las personas traumatizadas en los hospitales, por ejemplo. Las melodías probablemente les recuerdan la voz de su madre, lo cual influye en la estimulación del complejo de ondas ventrales, lo que relaja la cara y calmando el corazón y la respiración.

Volver a la experiencia de vivir en la naturaleza, quedarse por un tiempo, envuelto en el sonido del silencio, puede tener un efecto agonizante en muchas personas. Tal vez detrás del sonido serio que realmente viene de nuestro oído - pero que oímos casi como si estuviéramos afuera cuando estamos en la paz del bosque - está la memoria evolutiva del rugido de los depredadores. Esto es suficiente para mantener una ansiedad básica en nosotros. El retiro se convierte entonces en un tiempo en el que el propio ermitaño borra este miedo y reinterpreta esta profunda vibración básica como una voz divina, o un eco del Absoluto. En cierto modo, adopta una actitud contra-fóbica y al sumergirse en lo que lo asusta, se cura de una ansiedad fundamental ligada a los recuerdos de la evolución, cuando éramos animales frágiles y estábamos entre otros más feroces en la selva virgen.

Neurotransmisores, sistema autónomo y meditación.

Los dos neurotransmisores más estrechamente relacionados con el sistema autónomo son la oxitocina y la vasopresina. También se liberan en la circulación general y luego cumplen con la definición de hormonas. La composición química de los dos es muy similar, difiere sólo en dos de cada nueve aminoácidos. Estos dos neurotransmisores ya tenían un antepasado hace 700 millones de años, la vasotocina. Se diferenciaron en la época de la aparición de los mamíferos. La oxitocina actúa más en sinergia con la parasimpática, la vasopresina con la simpática. Esta última está ligada a la agresividad del macho, a la autodefensa y al despertar por la mañana, probablemente para poder salir a cazar.... Las dos hormonas retienen agua y minerales, lo que es un recuerdo muy antiguo del período de transición de los animales marinos a los animales terrestres. De hecho, deben ser capaces de sobrevivir con mucha menos agua y minerales que los peces.

Tanto la oxitocina como la vasopresina son liberadas por dos núcleos del hipotálamo, el paraventricular y el supraóptico. Luego se trasladan a la parte posterior de la glándula pituitaria, que es donde pasan a la circulación general. Dentro del propio cerebro, se difunden directamente y generalmente tienen efectos opuestos sobre estos receptores. Se ha señalado que la capacidad de la oxitocina para inducir contracciones uterinas y, por lo tanto, facilitar un parto rápido, puede haber permitido la expansión del cráneo humano y, por tanto, de la corteza cerebral y, en última instancia, el desarrollo de las facultades cognitivas. Por lo tanto, podemos quitarnos el sombrero ante la "abuela oxitocina"... La oxitocina tiene un efecto moderador a diferentes niveles, en particular tiene la capacidad de reducir el nivel de miedo en la amígdala cerebral. Ésta representa gafas que nos hacen ver el mundo exterior, ya sea a través del filtro de la ansiedad o el de la seguridad. Inmediatamente vemos el interés de las meditaciones que desarrollan oxitocina para reducir la ansiedad básica. Ya podemos mencionar el paseo meditativo, sobre todo cuando se hace descalzo, que corresponde a una especie de caricia de la tierra; la oxitocina es también la hormona de la caricia, la ternura y el contacto directo, ya sea entre la madre y el hijo, o en la pareja. Se libera, esta vez con vasopresina, durante el orgasmo.

Otra meditación que puede relacionarse con la dimensión materna es la de la Madre Divina. Podemos evocarla visualizándonos como niños en los brazos de esta Madre, o podemos pasar por una respiración superficial y embrionaria, donde la falta de oxígeno casi nos hace revivir nuestro nacimiento. Además, para el meditador, dos efectos de la oxitocina son muy interesantes. Promueve la calma y recuperación respiratoria. Esto está relacionado con el nacimiento: como el bebé tiene que pasar a través del canal pélvico, donde el cordón umbilical está comprimido, es bueno para él reducir sus necesidades de oxígeno. Entonces, una vez que nace, es vital para él poder relacionarse con la madre y amamantar el pecho, de ahí viene la sensación de recuperación. Cuando quieres entrar en meditación profunda, buscas una especie de estado de sueño hiperconsciente: en ese momento, es la disminución del ritmo respiratorio el que va en dirección al sueño, y la recuperación en dirección a la hiperconsciencia.

Volvamos a la respiración embrionaria: cuando la empujamos, tiene simbólicamente el poder de hacernos volver al punto antes de la concepción. Nos permite meditar sobre el koan Zen: "¿Cuál era mi rostro antes de que yo naciera?" En el momento del parto, la oxitocina protege contra el riesgo de desconexión completa del sistema metabólico, causada por la acción del complejo de ondas dorsales que podría crear síncope o incluso la muerte de la madre del niño. De manera similar en la meditación, especialmente con la respiración superficial, uno desarrolla la producción de oxitocina probablemente sintiéndose bañado en el amor divino si uno es teísta, o simplemente, si uno sigue la espiritualidad secular, sintiendo un sentido de gratitud hacia la vida y este don que la evolución nos ha dado, es decir, la conciencia. El síncope será evitado por el efecto regulador de la oxitocina sobre el complejo de la onda dorsal, así como sobre la materia gris periacueducal que se encuentra entre los ventrículos y tiene aproximadamente el mismo tipo de acción de inmovilización que el complejo dorsal. En efecto, si el poderoso "freno de mano" de este complejo se pusiera en marcha sin moderación, durante el parto por ejemplo, el niño y quizás la madre podrían morir de hipoxia.

En la inmovilización, ya sea debido a la desconexión masiva de la muerte fingida, depresión o trastorno de estrés postraumático, actúan tres neurotransmisores: oxitocina, endorfinas y serotonina. En este sentido, la inmovilización tiene un lado agradable. Estos tres neurotransmisores moderan el lado masivo de la muerte fingida. Además, la oxitocina contrarresta directamente el eje hipotalámico-hipófisis-adrenal, y por lo tanto el estrés. También hay algo importante a tener en cuenta: aparte del embarazo y el parto, los niveles de oxitocina son más o menos los mismos para mujeres y hombres. La oxitocina estimula el timo y las reacciones inmunitarias y reduce la inflamación. Es como si el amor luchara contra el reumatismo.

En caso de estrés intenso, tanto la oxitocina como la vasopresina pueden ser estimuladas, probablemente

también en estados místicos intensos. Veremos esto en el próximo capítulo. Una de las bases biológicas para los tipos de personalidades que se establecen en la primera infancia y tienden a extenderse a lo largo de la vida, podría ser una estabilización de los niveles de oxitocina a partir de una línea de base utilizada por las experiencias de la primera infancia. Porges explica en este sentido: "Es probable que los cambios epigenéticos en los péptidos y sus receptores sean uno de los mecanismos a través de los cuales las experiencias sociales (durante la infancia temprana) se convierten en diferencias individuales a largo plazo". En otras palabras, si hemos sido bien cuidados de bebés, nuestros cuerpos se acostumbran a un alto nivel de oxitocina y esto nos empujará a ser más tiernos en nuestras relaciones por el resto de nuestras vidas.

Una acción interesante de la oxitocina es que reduce la glucosa al disminuir la velocidad del sistema simpático. Ahora se sabe que evitar incluso un aumento moderado de los estados de glucosa y prediabetes es esencial para la prevención eficaz del cáncer. Por el otro lado, si la insulina es alta, estimulará el crecimiento de células malignas, y un nivel tan alto de azúcar las alimentará mejor.

Volvamos a lo que sucede en la respiración superficial, cuando de alguna manera fingimos morir de asfixia. Es como si la oxitocina, la hormona materna por excelencia, nos dijera: "No, mi querido bebé, vuelve a la vida, ¡te quiero tanto!" La endorfina, más paternal, será más propensa a sacudirnos: "¡Despierta, hijo, hay tanto que aprender y disfrutar de la vida!" Las endorfinas estimulan la atención, el apetito, incluyendo el conocimiento y el placer. Se podría decir en el contexto de la India y sus dioses, que fingir estar muerto despierta la atención y la intervención de ambos padres divinos, Shakti (oxitocina) y Shiva (endorfina), y por lo tanto su "gracia" de despertarnos, para utilizar un vocabulario antiguo.

Muchos estudios demuestran que el apoyo social, familiar y amistoso es importante para mantener la salud o curar enfermedades graves. El mediador de esta acción en el cuerpo es principalmente la oxitocina, la cual aumenta la eficacia del sistema inmunológico y el freno vagal. Como dice Porges: "Tanto dar como recibir amor tiene la capacidad de proteger, curar y restaurar. El mecanismo detrás de estos procesos se está haciendo evidente. Además, incluso en su época, el Buda había notado que la caminata meditativa era buena para la salud, tanto física como psicológica. Las dos hormonas que supongo que están implicadas en esta acción son la oxitocina y las endorfinas. Otra forma sencilla de estimular la oxitocina es tomar posición fetal, como a menudo se hace, para conciliar el sueño, por ejemplo. Esto nos recuerda, al menos parcialmente, la posición en el útero de la madre antes del parto, esos momentos en los que el cuerpo del bebé estaba saturado de oxitocina. Como hemos dicho, da una sensación de seguridad, como si estuviéramos envueltos por nuestra madre, y combate directamente la producción de adrenalina relacionada con el estrés y por lo tanto promueve el sueño.

Es interesante notar que el comportamiento homeostático se interioriza con la evolución en la forma de estos dos neurotransmisores: la vasopresina que actúa sobre el simpático y el estrés, la oxitocina que estimula el freno parasimpático y vagal. Además, ambos son estimulados durante la actividad sexual: "La liberación central simultánea de oxitocina y vasopresina activa el sistema vagal, tanto como el simpático. Este estado fisiológico único caracteriza la excitación sexual y proporciona una base para los comportamientos íntimos. Veremos que esta doble estimulación también está presente en experiencias meditativas intensas. Esta proximidad nos lleva a tomar más en serio los consejos de las personas que conocen bien la meditación: "La dificultad es no despertar la energía, muchas prácticas realizadas el tiempo suficiente logran esto. Sin embargo, una vez que se lo logre, ¿qué hacemos con él? ¡Esa es la verdadera pregunta!" Para resumir su acción, podríamos decir que la oxitocina es la hormona de seguridad, la vasopresina es la hormona del descubrimiento.

Una última acción interesante de la oxitocina es que se libera cuando se ingieren alimentos. Las tradiciones insisten no sólo en recitar textos sagrados en voz alta o baja, sino también en oraciones o

mantras. Es realmente una cuestión de comer discurso, como dijo Marcel Jousse en uno de sus tres volúmenes de *Anthropologie du geste*, una masticación oral seguida de una digestión mnemotécnica y espiritual. Esto probablemente libera oxitocinas directamente relacionadas con la ternura de la madre interior, y entonces cosecharemos todos los beneficios que hemos enumerado.

Redefinir la educación en base a los últimos descubrimientos sobre el cerebro

Nos referimos al subtítulo del libro de la Dra. Catherine Gueguen *Pour une enfance heureuse*. La experiencia de sujetos que han sido dados oxitocina intranasal en aerosol: aquellos que han tenido una madre que los ama tienen buenos recuerdos, aquellos que han tenido una madre violenta tienen recuerdos violentos.

La codificación funciona en ambas direcciones. Así lo demostró Jennifer Bartz, psiquiatra del Hospital Mount Sinai de Nueva York, quien estudió los recuerdos, y las representaciones que los jóvenes adultos conservaban de sus madres. Esto permite comprender mejor las dificultades de la meditación en el manejo de la negatividad que surge, porque se intensifican debido al aumento de la oxitocina: por eso podemos subrayar una vez más la importancia de la relajación y la observación en la práctica de la meditación en la vida cotidiana.

La experiencia de Bartz también es muy importante para entender las desviaciones de la devoción y la psicopatología religiosa. Es razonable asumir que la devoción aumenta la oxitocina, en conexión con alguna estimulación del sistema parasimpático. En este libro, delineamos muchos argumentos en esta dirección. Ahora bien, hay que recordar que la educación tradicional, mezclada con concepciones religiosas arcaicas, cae regularmente dentro de la violencia ordinaria (Olivier Maurel, 2005, 2012). Entonces podremos entender mejor cómo la experiencia devocional, en lugar de resolver los traumas de la infancia, los reactiva. Si la cultura religiosa es llevada a la guerra santa de agresión de los vecinos, la devoción será fácilmente recuperada por este tipo de ideología politizada y se harán "buenos soldaditos de plomo" que matarán en nombre de Dios, y probablemente en última instancia, serán asesinados en nombre del mismo Dios, sin duda alguna o de cuestionamiento. De esta manera, habremos construido una máquina de guerra perfectamente engrasada que se mantendrá y se reproducirá de generación en generación, mientras que a su vez, por su puesto, hablamos sólo de amor y sumisión a Dios. Esto conduce a una situación bastante común de manipulación típicamente perversa.

En la película *Le ruban blanc*, (Palme d'Or de Cannes, 2010), Michael Haneke describe la violencia educativa ordinaria en un pueblo alemán, antes de la guerra de 1914-1918, por parte de los padres, el profesor y el sacerdote. Toda esta violencia preparó a los sujetos para la guerra, para el nazismo: habiendo aprendido a someterse a la autoridad violenta en su infancia, más tarde mostraron violencia, una vez que ellos mismos se encontraban en una posición de poder.

La capacidad de la mujer para ser madre está relacionada con la oxitocina. Meaney ha demostrado que el número de sus receptores depende de la calidad de maternidad recibida en la infancia temprana, el bazo es un ejemplo. Esta capacidad materna se transmite a las niñas. El número de receptores de oxitocina puede aumentar si el bazo regresa a un ambiente materno y nutritivo. Es la resiliencia. El buen funcionamiento del sistema de oxitocina está correlacionado con la capacidad de maternidad, que se transmite, como hemos dicho, de madre a hija. Esto es revolucionario, porque contradice el dogma de que las modificaciones adquiridas no pueden pasar a través del sistema genético.

Las personas autistas con trastornos de socialización muy graves tienen niveles bajos de oxitocina. Los experimentos con oxitocina en aerosol para estos niños muestran un cambio positivo en su comportamiento social. Además, en un estudio se demostró que la relación con los hijos, ya sea por parte del padre o de la madre, cuando es afectuosa al principio de la vida del bebé, se mantiene hasta los seis

meses, y viceversa. Esto se demuestra por el nivel de oxitocina que se mantiene alto o bajo, según sea el caso. De ahí viene la importancia de establecer un vínculo de ternura física temprana entre el niño, no sólo con la madre, sino también con el padre. También, hace tiempo que se ha reconocido que los intercambios frecuentes son esenciales para construir el vínculo, el apego mutuo entre madre e hijo. Se demostró lo mismo con respecto al padre para su relación con el niño... esto es fundamental. Además, en caso de necesidad, enfermedad, depresión posnatal, circunstancias imprevistas en las que la madre ya no puede cuidar a su bebé, el hombre puede complementar a su esposa y dar al niño el apoyo emocional que necesita.

Catherine Gueguen es pediatra, no psiquiatra. Su formación profesional lo lleva a ver el valor del apego en la primera infancia, pero subestima los riesgos de un apego excesivo entre padres e hijos durante la adolescencia. En psicología, hablamos no sólo de una relación de fusión, sino de una atmósfera incestuosa, aunque no haya un acto real. ¿Esta atmósfera incestuosa está ligada al mantenimiento de un nivel anormalmente alto de oxitocina, cuando, por ejemplo, el padre y la hija adolescentes, o la madre y el hijo adolescentes, están juntos. Esto es sólo una hipótesis, pero sin duda merecería la pena probarlo. Podríamos entonces considerar un nuevo aspecto de la psiquiatría preventiva, donde la oxitocina en la sangre, o la saliva, como el azúcar en sangre, se mediría después de que el padre y la hija hubieran estado juntos durante una hora, por ejemplo. Si la oxitocina es demasiado alta, usted podría decirles: por el momento, usted no siente nada anormal, pero probablemente va a tener problemas a largo plazo, como pacientes con prediabetes que tienen niveles elevados de azúcar en la sangre.

Capítulo 8

Prácticas meditativas y sistema autónomo.

A veces hablamos de *ex-aptación*, es decir, una adaptación que va en la dirección de la evolución y su excelencia: en mi opinión, la absorción profunda del *samâdhi* puede ser calificada como *exaptación*. En efecto, con ella, mecanismos muy arcaicos como la muerte fingida se ponen al servicio de la vanguardia de la conciencia, que lleva a los seres humanos a un progreso real.

Se observó que la inconsciencia, durante la anestesia aérea, corresponde a una supresión del freno vagal: por lo tanto, por simetría, se puede suponer que la hiperconciencia meditativa debe, muy probablemente, estar relacionada con una estimulación de este mismo freno vagal, es decir, un estado de profunda coherencia cardíaca, con apertura del corazón y un sentimiento de gratitud. Newberg habla de hiperquiescencia. Saber esto nos da una buena motivación para trabajar seriamente con métodos psicocorpóreos y meditación para desarrollar este freno vagal. Se podría decir que los meditadores son "levantadores de pesas" del freno vagal.

Saber desarrollar meditaciones que utilicen con precisión las potencialidades del sistema autónomo nos hace... ¡autónomos! Es por eso que tenemos mucha menos necesidad de creer en los múltiples y variados dioses, o incluso en el *Deus ex machina* creador del universo. Por otro lado, el centro del problema, el ego, permanece allí y allí, y es a él a quien debemos superar, es a su caja de cerillas a la que debemos abrir para poder abrirnos al vasto cielo de la vigilancia y la benevolencia. La espiritualidad secular, por lo tanto, incluye claramente la trascendencia, en el sentido de ir más allá del ego.

Algunas reflexiones adicionales sobre la observación de la respiración natural

Nos tomamos el tiempo para desarrollar la observación de la respiración natural en la sección anterior. A continuación, le ofrecemos información adicional. Una de las funciones del retorno regular a la observación de la respiración natural, como hemos visto, es evitar la psicorigidez. Por otro lado, reflexionemos sobre el estado del sistema autónomo en los fanáticos religiosos: una hipótesis muy posible es que utilizan el sistema de emergencia de la muerte fingida, y/o la estimulación masiva del complejo de ondas dorsales, para así salir de su estrés. De hecho, probablemente tiene esta persona siente mucho más estrés que muchas otras personas, debido al contenido de sus ideas y acciones, que lo ponen en conflicto con la mayoría del planeta. Ya no puede controlar este estrés de la manera habitual usando su freno vagal o incluso con la reacción del vellón de combate, por lo que recurre a la muerte fingida en la que se auto provoca creando un sentimiento de terror ante un Dios Todopoderoso, vivido esencialmente como una especie de ave de presa dispuesta a devorarlo. Estamos en un arcaísmo filogenético que funciona, pero como es habitual en estos casos, pasando una factura muy cara: una vida desperdiciada por la paranoia religiosa, una vida que está aterrorizada interna y externamente.

Usar la variabilidad cardíaca en la práctica de la meditación

Si la respiración superficial es de dos latidos en la inhalación y dos en la exhalación, el suspiro de reequilibrio puede tender a ser más parecido a cuatro latidos en la inhalación y cuatro en la exhalación. Sin embargo, no debe convertirse en una regla absoluta. La libertad de amplitud respiratoria durante la coherencia cardíaca sigue siendo el principio básico. Después de todo, esta coherencia es un modo de retroalimentación, una ampliación de la respiración completamente libre es la forma más directa de asegurarla. Por ejemplo, se podría decir que el corazón que late es un bebé que sufre. La respiración coherente será entonces la madre que lo envuelve y lo tranquiliza.

La oscilación del cuello es una forma natural de fortalecer la coherencia cardíaca. Pasé 25 años con mi maestro espiritual, Swami Vijayânanda, y siempre lo he visto meditar con un ligero enderezamiento de la cabeza en la inspiración y una ligera liberación hacia adelante en la exhalación. Esto sigue el movimiento natural de la dilatación del tórax, que promueve un ligero enderezamiento de la cabeza en la inhalación, y viceversa. Como Swamji había meditado durante 75 años, incluyendo 60 años intensamente en los ashrams de Mâ Anandamayî en la India, pensé para mí que este movimiento debía tener un significado profundo. Cuando hablamos de ello, él enfatizó la ventaja de reunir energía en el tercer ojo para exhalarla. Sin embargo, esto tampoco excluyó un efecto de coherencia cardíaca. De hecho, el cuello es el marcador fisiológico, ya sea de un despertar cuando este es dinámico o de dormirse cuando se está completamente relajado. En ese momento, la ligera recuperación de la inhalación corresponderá a un despertar, que está en línea con la lógica del aumento de la frecuencia cardíaca, y la ligera liberación de la exhalación durante el sueño, o al menos un descanso profundo, que está en línea con el alivio del pulso. No olvidemos la parada de los pulmones vacíos, elemento esencial para el desarrollo de la tonicidad vagal, que nos permite dejar todo. De la misma manera, me gusta la expresión italiana para eso: *lasciare perdere*, *laissez perdre*!, ¡déjalo ir! Aquí encontramos una idea central del budismo que es abandonar el apego, dejarlo ir.

Paro pulmonar vacío y su capacidad para "acelerar el freno vagal".

Detener los pulmones vacíos es una de las formas más naturales de estimular el freno vagal: de hecho, una hipoxia se instala rápidamente, lo que induce directamente la bradicardia. Todo sucede como si el corazón sintiera rápidamente que, debido a la escasez de oxígeno, tuvo que entrar en "modo económico" y cambiar a un metabolismo de hibernación. Sin embargo, no se trata de forzar la duración de la parada, de lo contrario, el miedo a la asfixiación aumentará y el sistema simpático comenzará a funcionar, lo que será exactamente lo contrario al efecto deseado. Durante esta sección, volveremos con frecuencia al hecho de que la estrategia más hábil es engañar al cerebro para que respire superficialmente en lugar de detenerse por completo. En efecto, al sentir este movimiento rápido y continuo, el cerebro piensa que todo está bien desde el punto de vista respiratorio y no entra en alerta para bloquear el proceso. Esto hace posible ir más allá en el estado modificado de conciencia, ligado a un aumento significativo del dióxido de carbono en la sangre y, por lo tanto, a la inducción de un estado de pre-sueño. Otra manera de encontrar el equilibrio adecuado en la práctica de la detención pulmonar mientras estos están vacíos es entender que será diferente después de cada ciclo respiratorio, a veces muy breve, casi simbólico, y a veces mucho más largo. Cuando aprendemos a aceptar plenamente estas variaciones, se convierten en amigos y nos permiten profundizar, es decir, en términos fisiológicos, aumentar considerablemente nuestro tono vagal.

Los pacientes con insuficiencia cardíaca, arritmia, angina de pecho o úlceras estomacales deben tener cuidado de no esfrozar demasiado el paro respiratorio, por razones obvias de oxigenación. Además, la estimulación del complejo ventral dorsal aumenta no sólo la bradicardia, sino también la arritmia. También estimula el aumento de la producción de ácido gástrico y esto puede causar problemas en caso de úlceras o esofagitis por reflujo. Sin embargo, estos últimos trastornos no son condiciones de emergencia, y el sujeto puede sentir por sí mismo en dónde se encuentra. Una solución simple también puede ser, en el caso del reflujo, meditar preferiblemente sentado en lugar de acostado. También, después de la sesión, puede elegir comer un alimento seco, como una galleta, la cual, inmediatamente, amortigua la acidez en la parte inferior del esófago y el estómago.

Desde el punto de vista tradicional, el detenimiento de los pulmones vacíos se dice *Shunyaka* en sánscrito, y por lo tanto difiere sólo de una letra del término *shunyata*, que significa vacuidad según el budismo Mahayana, una noción central tanto de su metafísica como de práctica. Aquí se vuelve a subrayar la importancia del detenimiento de pulmones vacíos, lo cual también tiene bastante sentido en términos de gestión de nuestro sistema autónomo.

Diferentes formas de coherencia entre la respiración y el corazón

Ya hemos mencionado tres tipos de coherencia cardíaca:

- La coherencia larga, con unos cinco o seis latidos en la inhalación y lo mismo en la exhalación; esto es lo que se suele recomendar y tiene un efecto relajante.

- La breve coherencia con dos latidos en la inhalación y en la exhalación conduce a estados de conciencia más profundos, cercanos al sueño y a una absorción completa.

- La coherencia que podríamos llamar integral con una respiración muy superficial y rápida, un latido en la inhalación y lo mismo en la exhalación, va más allá en esta dirección. Por ejemplo, puede estar allí, espontáneamente, apenas uno se despierta de un sueño profundo. Poco a poco, esto conduce a la unificación con la práctica, es como si cada vez fuéramos más cerca del punto central de la inmovilidad, en la misma medida que una curva se acerca a su asíntota.

Mediante el uso de imágenes, podemos ilustrar de muchas maneras esta ligera diferencia de un corazón que es más rápido para inhalar y más lento para exhalar, lo cual define la variabilidad cardiaca. Por ejemplo, la inspiración más ligera podría corresponder a aceptar la emoción tal cual es, y exhalarla un poco más despacio corresponderá a calmar la misma. De hecho, el complejo de ondas ventrales actúa más en el seno auricular durante la exhalación, por lo que lo va calmando. Como dice B. Alan Wallace -uno de los mejores autores sobre meditación, particularmente de la tradición budista tibetana, quien merece ser traducido al francés- la mente humana se agita como un chimpancé con anfetaminas, y la hiperconectividad de los medios de comunicación añaden una capa más. De cierto modo, este es el precio a pagar por el éxito evolutivo de los mamíferos, y de la especie humana en particular. Dicho esto, no es una maldición ni un destino. Las diversas y variadas técnicas meditativas nos ofrecen muchas maneras de activar el freno vagal, y de recuperar una flexibilidad del sistema vegetativo que, de lo contrario, tiende a endurecerse, a tetanizarse, bajo el efecto del estrés crónico.

Fractura fractal: un método para perforar el fondo de la mente

Hemos visto que el Dalai Lama dijo que el propósito del yoga era devolver la energía al eje central, y que la señal de éxito en este trabajo es, al principio, una calma en la respiración, y finalmente una suspensión de la respiración, una vez que la energía se haya disuelto en él. Mâ Anandamayî fue en la misma dirección diciendo que en *samâdhi*, los pulmones no respiran. B Alan Wallace ha escrito varios libros profundos y bien documentados sobre meditación *shamatâ*, o sanación. En *La Revolución de la Atención*, informa de un consejo oral que le dio su maestro tibetano. Habiendo llegado a una etapa ya bastante profunda de quietud, se volvía una cuestión de continuar con la respiración superficial una vez que se haya asentado, sin perder en absoluto la vivacidad del punto de concentración, aunque el estado de conciencia se volviera muy cercano al sueño. Esto le permite familiarizarse con los estados profundos. Señala que entonces, mientras más sutil se vuelva la respiración, más precisa se vuelve la concentración en el punto de enfoque, como una cabeza de alfiler, y, por lo contrario, la conciencia del cuerpo se agranda y tiene una expansión a las dimensiones del espacio. También podemos acercarnos a esta respiración superficial al famoso poema de Teresita de Ávila *Muero por no morir....* Ir hacia una respiración superficial equivale a una muerte pequeña, y vivimos esta experiencia como una aspiración intensa, de ahí proviene la expresión paradójica del poeta místico.

La idea de esta sección es, por lo tanto, simple: la respiración superficial, ya sea para dormirse o para entrar en un estado de absorción profunda, tiene un ritmo y una amplitud determinados. Cuando se progresa en un estado de calma o incluso de hibernación, se consume menos oxígeno, por lo que la respiración se puede reducir aún más. El truco es mantener el mismo ritmo: es tranquilizador para la maquinaria del cuerpo y asegura una base de coherencia cardiorrespiratoria, y por lo tanto una intensificación de la tonicidad vagal. Sin embargo, la amplitud se reduce. Todo esto se hace sin hundirse en la somnolencia, sin empantanarse en el letargo, pero con la conciencia muy tranquila, como si esos "ojos que miran hacia adentro" se abrieran. Parecemos un biólogo apasionado que descubre una célula muy interesante en el campo de su microscopio, y cuando aumenta la resolución 10 veces para ver lo que hay dentro descubre una mitocondria que parece ser interesante, luego aumenta la resolución 10 veces más para verla más de cerca, y así sucesivamente. Amplificando la "ampliación" del foco de esta manera, encontramos la misma estructura respiratoria que se hace cada vez más pequeña, sutil, y la seguimos como un hilo conductor de nivel a nivel. Encontramos una estructura fractal que nos lleva muy cerca del paro respiratorio fatal.... ¡para el ego! La hipoxia induce la bradicardia directamente, e indirectamente una intensificación significativa del freno vagal, el "freno de mano" del complejo de ondas dorsales. Esto podría llevar al síncope o incluso a la muerte prematura, que sólo funciona con este sistema arcaico y reptil. Aquí es el ego el que se ve afectado, el que "muere" al menos temporalmente, y nosotros pasamos "a través del espejo", al gran espacio de vigilancia-vigilancia, donde empezamos a ver con más claridad.

Esta respiración fractal induce una fractura en el fondo de la mente, de ahí el título de esta sección: "fractura fractal".

Por supuesto, llega un momento en que surge una necesidad respiratoria real, respiramos profundamente, una o dos, o tres, y rápidamente volvemos a esta respiración que es cada vez más superficial en amplitud, pero que se repite regularmente en su estructura rítmica. De hecho, es una respiración natural durante el sueño, que tiene dos variantes: en la respiración de Biot, una comienza con uno o dos grandes suspiros, y luego la amplitud disminuye gradualmente hasta que se vuelve muy débil. Esta estructura corresponde a la segunda mitad de la respiración de Cheynes-Stoke, siendo la primera mitad simétrica: se comienza por una respiración débil y se aumenta la amplitud gradualmente hasta alcanzar un máximo, para luego disminuir de nuevo como en la respiración de Biot.

Esta respiración no está exenta de analogía con los consejos básicos para la práctica dados por Ajhan Shah: "Durante la meditación, usa la conciencia de la respiración, si tienes sensaciones incómodas en el pecho, respira larga y profundamente. Si la mente camina, simplemente contenga la respiración y deje que su mente vaya donde quiera, pues no irá muy lejos.

Para evocar un símbolo tradicional, esta estructura fractal recuerda al Shri Yantra, con sus triángulos entrelazados cada vez más pequeños concentrados hacia el centro del mandala. También encontramos este tipo de estructura regular cuando nos movemos por el pensamiento hacia el centro del cristal, esta organización primordial de la materia. Esta respiración fractal que conduce a la "fractura" nos hace referencia al cuello de una botella: pero aquel que se "estrangula" al respirar cada vez menos es el ego, es decir, la identificación con una personalidad psicoriginalmente determinada.

Ya hemos hablado del valor del ritmo de dos latidos al inhalar y dos al exhalar para mantener un equilibrio entre demasiado y muy poco oxígeno. Por supuesto, decidirse por este ritmo tiene un aspecto convencional y arbitrario, pero tiene la gran ventaja de presentar una simetría fundamental que es en sí misma profundamente tranquilizadora. Si recitamos una frase cuyas sílabas corren a lo largo de la línea del latido del corazón, podemos arreglarlo, preferiblemente, para que quepa en cuatro sílabas, o múltiplos de cuatro, 8 o 16. Encontramos el ritmo llamado *anustubha* dentro la poesía sánscrita, que es característico del *Bhagavâd-Gîtâ* y las composiciones en su estilo, que también se llaman *Gîtâs*, como *Ribhu-Gîtâ*, o *Asthavakra-Gîtâ* que es el único texto que he traducido del sánscrito al francés para su publicación.

La simetría está profundamente incrustada en nuestro cuerpo, entre la izquierda y la derecha, la inhalación y la exhalación, la sístole y la diastólica. Al principio del desarrollo del embrión, incluso el polo cefálico que dará la cabeza, y el polo caudal que dará la pelvis, son simétricos. Para la metafísica tanto del hinduismo como de la Cabalá, en un principio existía tan sólo un punto único, luego se dividió en dos, y de ahí vinieron esas dualidades que constituyen el universo. De la misma manera, estas formas simples pero poderosas, que están muy presentes en la tierra, los virus y las bacterias, se desarrollan por duplicación, encontramos aquí de nuevo un efecto de simetría.

El consejo práctico más importante en esta respiración es entender que incluso si le das un ritmo regular a la respiración, debes observarla y dejar que suceda con una amplitud perfectamente natural. En otras palabras, no es regular. Esto es precisamente lo que debemos seguir con atención. Tomamos así un camino de equilibrio entre la concentración y la observación, el tren de la conciencia viaja silenciosamente sobre sus dos carriles para llegar a su estación de destino, es decir, la ruptura del fondo de la mente habitual, la "fractura fractal".

Nuestro complejo de ondas ventrales, centrado en el *núcleo ambiguo*, tiene la capacidad de responder casi por segunda vez a cambios en los gases sanguíneos o factores ambientales. De hecho, tanto sus fibras eferentes como las aferentes están mielinizadas, y por lo tanto permiten una transmisión muy rápida de los

impulsos. Es una hermosa herramienta que la evolución ha ofrecido a los mamíferos en bandeja de plata, permitiéndoles hacer un trabajo preciso. La ventaja específica del ser humano es que tiene una "teoría de la mente", una segunda polaridad, que le permite verse a sí mismo haciendo este trabajo, y diseñar a partir de la comprensión adquirida de las herramientas que se llaman "el estado de meditación".

Una visualización que puede ayudar en este sentido es la siguiente: imagínense los latidos del corazón como rocas colocadas en el fondo de un río cristalina bajando de la montaña: el agua que fluye corresponde a la respiración, que elude y envuelve los latidos del corazón, dejándolos exactamente donde están.

Se trata de poner a dormir de alguna manera la respiración, liberando todas las tensiones, pero manteniendo la atención en la amplitud, que puede variar de forma flexible: la flexibilidad es la vida. Es importante comprender esta paradoja que ya hemos mencionado: cuando nos absorbemos, disminuyendo cada vez más la respiración, en un punto de conciencia, generalmente en el centro de la base del tabique nasal, sentimos que la conciencia se libera tanto de los límites del cuerpo. Estos se desintegran, y terminamos identificándonos con un espacio cada vez más grande. Llegamos al símbolo del cero y del infinito. Desde un punto de vista fisiológico, "cero", concentración completa, corresponde a la estimulación simpática, o al menos a una liberación parasimpática del freno, como se objetivaba durante los ejercicios de atención en el laboratorio. Esto reduce la variabilidad cardiaca y por lo tanto corresponde a una elevación temporal del freno vagal, lo cual es bastante saludable. El infinito representa la relajación completa de cualquier compartimentalización, y por lo tanto una estimulación de la onda. Esto relaja la tensión de los esfínteres, urinario y anal, este último representa un arquetipo arcaico de aferramiento a los objetos materiales. Nuestra mente tiende a apretar sutilmente los objetos, a redificarlos tanto que de hecho los deifica, los idolatra y los convierte en una basura infinita que enmascara el Infinito real, que no es diferente del Infinito Real. Todo esto está fisiológicamente ligado a una estimulación de la simpatía que, en este caso, no es muy simpática. Podemos vivir mejor que en la retracción obsesiva, sádico-analítica, y como dicen los psicoanalistas, podemos hacerlo mejor que estando estreñidos y apretando nuestras nalgas... Por cierto, notemos en este sentido un denominador común entre budismo y monoteísmo: primero, aconsejamos no cosificar objetos o emociones, porque esto correspondería a un fortalecimiento del ego y nos bloquearía para la expansión hacia el infinito del nirvana. El monoteísmo habla de no idolatrar bienes o personas, lo que nos separaría de lo divino vasto como el cielo. Existe una clara convergencia entre los dos enfoques.

Volvamos ahora a la interpretación fisiológica de la paradoja del cero y el infinito: cuando la respiración se vuelve cada vez más sutil y centrada, el dióxido de carbono aumenta, provocando la aparición del sueño y las imágenes hipnagógicas que conducen a él. Uno de los temas principales de estas imágenes, objetivado por un pico de actividad en el EEG, es la fragmentación del cuerpo. Es como si las extremidades se separaran del tronco en todas las direcciones. Sin embargo, no hay ansiedad como en la psicosis. El cerebro sabe muy bien que para dormirse, debe liberar todas las tensiones, todas las ataduras, incluidas las "cuerdas sutiles" que conectan, en nuestra experiencia diurna, las partes del cuerpo y las mantienen unidas. Esta experiencia de fragmentación es, de hecho, agradable porque se asocia con la llegada de un sueño muy anticipado y reparador. En la vida espiritual en general, y en el *samâdhi* en particular, buscamos darnos cuenta de que no somos el cuerpo, sino el espacio infinito de conciencia. La respiración fractal es particularmente adecuada para facilitar este "gran trabajo".

En la respiración superficial, el aspecto "microsimpático" de la inspiración está cada vez más unido al aspecto "microparasimpático" de la exhalación, que induce a un estado de trance. Veremos en la siguiente sección que esta co-estimulación de los dos sistemas tiene un papel importante que desempeñar en los estados de meditación profunda, y que se encuentra en estados bastante extremos, como la emergencia médica y el orgasmo.

La agudeza de la atención en el punto de concentración es esencial en la respiración fractal, ya que asegura que la "estrella de la mañana" del simpático, en forma de atención, siga brillando sobre el mar oscuro del parasimpático, en forma de relajación. Para los de cultura cristiana, es hora de decir, con San Agustín: *Deus intimor intimor intimor intimitimo meo* "Dios, más interior que lo más íntimo en mí". El sistema simpático permite tener una atención fina como la harina, el parasimpático tener diseños amplios como el cielo.

El suspirar es importante: es un vínculo fácil, espontáneo y directo con el cielo, especialmente con la inspiración. Al exhalar, se puede visualizar que todas las preocupaciones y tensiones colapsan en los lados, como hojas que cubren una mazorca de maíz, que se abriría lateralmente. Es, entre otras cosas, el gesto de soltar las manos y los brazos cuando decimos: "¡Estoy harto de todo esto! "Además, un "pretendiente" es un amante. De cierto modo, cada suspiro refuerza el amor por el estado más allá de la mente, y se abre a la liberación. Desde el punto de vista fisiológico, el sistema cardiovascular también está preparado para un estado de coherencia cardíaca por medio de suspiros. Además, se podría decir que la respiración fractal desarrolla "sangre fría", que es una memoria filogenética de los reptiles, porque nos pone en un estado de estimulación del complejo de ondas dorsales que compartimos con ellos. Tenemos la misma calma de la boa que toma su siesta digestiva....

Tenzin Palmo explica que su maestro, el noveno Khamtrul Rinpoche, le dijo durante cierta fase de su práctica espiritual que meditara en un pequeño loto de oro visualizándolo con 150 deidades dentro. La idea es simple: al abrir los ojos, incluso en el interior, a través de una visualización hiper-detallada, se despierta la atención. Esto nos recuerda el entusiasmo del investigador de biología que ya hemos mencionado. Mientras más cosas nuevas descubra con su microscopio, más quiere aumentar la resolución de su sistema óptico. Sin embargo, en la respiración fractal como en otras prácticas de meditación, o incluso en la simple relajación, uno no debería tener codicia por los resultados. Ciertamente hemos encontrado un buen método, pero debemos hacer lo que generalmente no se ve bien en la vida cotidiana, es decir, "dormirse en los laureles"... Uno no debe buscar el beneficio de sus acciones a cualquier costo. Dicho esto, el punto luminoso de la observación interior debe seguir brillando durante todo este proceso, como la estrella de la mañana que hemos mencionado anteriormente; ésta guía a los marineros de larga distancia que dividen las olas del océano durante el crepúsculo de la madrugada.

Podríamos distinguir dos fases en la recuperación respiratoria tras el final de la respiración fractal, el "cuello de botella", dependiendo del nivel del practicante:

- *La fase de principiante*: te dejas sorprender por la falta de aliento, así que te inhalas de golpe, con sed de aire, como alguien que corre el riesgo de ahogarse o asfixiarse. Vimos que esto correspondía esquemáticamente a la respiración de Biot.

- *La fase de madurez*: vemos la falta de aire que viene de antemano, y encontramos el momento adecuado para aumentar gradualmente la amplitud de la respiración al máximo, y luego descender rápidamente hasta el mínimo de la respiración superficial. Es la respiración de Cheynes-Stoke, fisiológica en la situación habitual de sueño, pero patológica también en pacientes con insuficiencia respiratoria aguda, que corren el riesgo de morir si esta respiración no consigue reiniciar el oxígeno en la sangre. Por lo tanto, da un sentido de urgencia ante la proximidad de la muerte, y esto es excelente para intensificar nuestra práctica meditativa y, naturalmente, dominar el miedo que sentimos antes de misma muerte.

En esta respiración fractal, repitémoslo, más que hacerlo, se trata de dejar que se produzca un proceso de sueño natural, con su ciclo particular bien inscrito en nuestra fisiología, y por tanto en nuestra genética. Simplemente facilitamos la manifestación de una posibilidad que ya estaba dentro de nosotros. En el momento del "punto muerto" al final de la serie decreciente de la respiración fractal, no sólo la

respiración, sino también el sonido interior de las palabras que se recitan se vuelven extremadamente sutiles. Esto nos recuerda el dicho del Buda: "He venido a enseñar lo sutil", y nos da la sensación de un espacio muy vasto. En efecto, mientras más nos alejamos de la fuente de un sonido en un espacio determinado, este se vuelve más delicado, más sutil, pero al mismo tiempo se vuelve casi omnipresente.

La regularidad de la pulsación en la respiración fractal, a pesar de las variaciones en la amplitud respiratoria y en los estados emocionales, nos recuerda a los consejos dados para tocar la música de Bach: un problema que encuentran quienes quieren tocar alguna de sus obras, es que en sus partituras no marcó el ritmo que preveía para cada pieza. La solución recomendada por los grandes intérpretes es elegir su propio pulso como el pulso de la pieza. Lo he intentado, y encuentro que tiene un efecto calmante muy notable tanto en la música, como en el músico.

Hemos mencionado antes el lado más tranquilo del ritmo en 8 y 16 de los versos del *Bhagavâd-Gîtâ*. Sin embargo, también se pueden encontrar versículos a nueve pies, por ejemplo, en el libro de oración diario *Néctar de la vida*, compuesto por Mingyur Rinpoche, donde todos los versículos de las nueve páginas siguen este compás. Se podría decir que el ritmo del ocho es directamente calmante y que, sobre esta base sólida, la novena sílaba trae la diferencia del despertar. ¿No dicen también los astrofísicos que el universo, tal como lo conocemos, sólo era posible a través de ciertas asimetrías en las leyes de la física? También se ha demostrado que *el Homo sapiens* se ha diferenciado de otros mamíferos por la asimetría funcional de sus dos hemisferios cerebrales. ¿No podríamos decir que la simetría estimula lo parasimpático, y la asimetría lo simpático? En resumen, la asimetría es un factor de despertar, sí, siempre y cuando se base en una base estable de simetría. La cereza, para ser "cereza en la torta", necesita la torta....

La respiración fractal, que se está debilitando cada vez más, también podría llamarse "respiración de rebote". Al final del mismo, la pequeña piedra plana fluye hacia el fondo del lago. Del mismo modo, al final de una serie de esta respiración, nuestra mente fluye hacia otro estado de conciencia, siguiendo con esta imagen, se podría decir que se hunde en la Gran Luz. Sin embargo, en el rebote, el ritmo se acelera hacia el final, lo que no es el caso con la respiración fractal. Este estado de sueño despierto, inducido por esta respiración, tiene probablemente una función similar a la del sueño físico: elimina todo tipo de recuerdos inútiles del día, para mantener sólo el aprendizaje importante. Es el nivel psicológico. En el nivel espiritual, dejamos caer los recuerdos del día pasado para así mantener sólo lo Esencial. Los recuerdos que quedan se vuelven casi transparentes y dejan pasar, como un vitral, la luz de lo Esencial.

Con la respiración fractal, pasamos por el río Leteo, del olvido, pero no lo podemos cruzar de una orilla a otra como los ríos normales, lo hacemos de arriba a abajo y llegamos a una fuente de agua profunda, la memoria que es el sustrato de todo, *A-lethéia*, lo No Olvidable, término griego que significa también Verdad. Sorprendentemente, encontramos la etimología de *sati* en Pali, pues es la atención útil, que viene de *smritî* en sánscrito, la memoria, por lo tanto, también la no olvidada. El ave del espíritu vuela aquí y allá durante el día, pero durante la "noche" de meditación, regresa a su nido, donde incuba un huevo de oro, que es igual al sol de la conciencia.

El olvido deliberado de los recuerdos y la oscilación de la mirada y la respiración

Cuando un niño se ha portado imposible durante horas, invadiendo y quejándose, la madre finalmente le dice: "Ven al parque conmigo, caminaremos, allí jugarás en el columpio y eso te calmará". Porges menciona varias veces en su libro el interés de balancearse para estimular el freno vagal: lo encontramos en el balanceo del niño por parte de su madre, y también en el balanceo que hace por sí solo. Las personas autistas, al no contar con el freno vagal de la comunicación normal de humano a humano para lograr

calmarse, recurren al balanceo a largo plazo: a falta de tordos, comemos mirlos. Habiendo dicho esto sobre este tema, recuerdo a un amigo mío que ocupaba altos cargos en la administración. No meditaba, pero le gustaba relajarse balanceándose... y no era autista. El balanceo se encuentra en los juegos amorosos, y también en las tradiciones religiosas, por ejemplo, para ritmar la recitación de textos sagrados. Esto es parte de lo que el antropólogo Marcel Jousse, quien había trabajado con los indígenas norteamericanos, llamó bilateralismo.

Parece que una de las razones de la profunda eficacia de EMDR es el giro de izquierda a derecha como tal, y no sólo a la altura de los ojos como en el método básico. De hecho, el método también funciona con la alternancia de golpecitos con la mano en los muslos, o con la alternancia de la escucha a través de las orejas derecha e izquierda. También hay que recordar que la mirada y el laberinto del oído interno están directamente relacionados con el sentido del equilibrio, al igual que el cerebelo. La idea es, por lo tanto, que al interrumpir este sentido de equilibrio, podemos socavar una estructura patológica que permita establecer un mejor reequilibrio, más cercano a la realidad y más significativo. Se deja caer un castillo de naipes para darle la oportunidad de volver a barajar las cartas en una partida normal.

La mente es como una lucha entre niños. Al tomarla de la mano para dar un paseo por el parque, se regula por el giro de izquierda a derecha del paso. Allí, podrá ir aún más lejos con la oscilación hacia adelante y hacia atrás del swing. El efecto calmante de balancear los ojos y escuchar se puede combinar con la "respiración fractal" de la siguiente manera:

La práctica

Tomaremos algún tiempo para explicarlo, pero en realidad es muy sencillo, ya que está casi totalmente contenido en un único ciclo respiratorio el cual sólo necesita repetirse. Este método es más fácil al principio cuando se está acostado. La palma de la mano derecha se puede colocar sobre el corazón sutil a la derecha, que se representa simétricamente con el corazón físico a la izquierda. En ese momento, la palma de la mano se convertirá en un sol que ayuda a crecer la planta de la conciencia en el corazón sutil, o la nube que la riega. Hemos visto que podemos incluso visualizar un rayo que va desde el centro de la palma, donde hay, en el yoga, un chakra secundario, hasta el centro del corazón sutil. Esta posición de la mano derecha es tan fácil de mantener cuando se está acostado como la habitual relajación con las manos a lo largo del cuerpo, pero tiene la ventaja de que presiona continuamente sobre la zona y, por lo tanto, atrae la atención hacia ella de alguna manera. Esto promueve la concentración.

Este es un detalle técnico que puede ser muy importante: hay que poner la mano debajo de la camisa y ponerla en contacto directo con la piel de las costillas inferiores derechas. En efecto, la meditación sobre el corazón derecho tiene un efecto calmante ya que aumenta el freno parasimpático, al igual que la oxitocina. También sabemos que se produce en gran parte por el "cuidado canguro", es decir, que el bebé no está en el "bolsillo" de la madre, sino en contacto directo con ella, piel a piel. Vimos los muchos beneficios de estimular la oxitocina. Para seguir en esta dirección, podemos imaginar que la mano derecha sobre las costillas inferiores descansa, de hecho, sobre el círculo de la cabeza de un niño que está constantemente protegido por este gesto. Este niño es también nosotros mismos, en este sentido, podemos imaginar en paralelo una mano de luz en nuestra propia cabeza, que refleja su energía purificadora y vivificadora de vuelta a nosotros en todo el cuerpo.

Para comenzar la práctica, podemos empezar a trabajar con una frase corta que nos siga y acompañe los latidos de nuestro corazón, así como la madre acompaña a su hijo. Cuando escuchamos atentamente cómo la recitación de palabras sutiles se adapta al sonido pulsátil interno, a su vez ligado a los latidos del corazón, nos damos cuenta de que a menudo encontramos el ritmo de dos sílabas juntas en el mismo momento del latido del corazón, luego un espacio y de nuevo dos sílabas en el siguiente pulso. Para los músicos, será una nota decimosexta. Como hemos visto, las mejores fórmulas son dos, cuatro sílabas o un

múltiplo de cuatro. Hay muchas posibilidades de palabras e imágenes, pero para fijar las ideas, podemos, por ejemplo, dar una fórmula de ocho pies:

"De corazón izquierdo a corazón derecho me libero."

En la práctica, uno inspira recitando "izquierda", y haciendo que los ojos vayan directamente a la izquierda. Esto se asocia con escuchar a través del oído izquierdo. Luego, hacemos lo contrario, es decir, lo exhalamos recitando "corazón derecho", luego continuamos un nuevo ciclo recitando el resto de la oración, es decir, "Yo" yendo a la izquierda y "libre" y volviendo a la derecha. Como de costumbre, el método puede refinarse y mejorarse teniendo en cuenta la observación básica de la coherencia cardíaca: los latidos del corazón son ligeramente más rápidos en la inhalación que en la exhalación. Por lo tanto, deslizamos la inspiración rápidamente, evitando movilizar la cintura escapatoria, de hecho, un exceso de inspiración puede ser experimentado como ansiedad, como alguien que se asfixia y que siempre está sediento de más aire. Usted exhala un poco más despacio, sintiendo el pulso un poco más despacio. La inspiración evoca el elemento aire o agua, exhalando más bien el elemento tierra. No está prohibido aumentar esta diferencia un poco con la imaginación. Es natural para un corazón tranquilo. En caso contrario, en caso de estrés, el corazón comienza a turbinarse rápidamente, automáticamente, como el motor de un destructor que pasaría a velocidad de combate.....

La amplitud de la respiración está sincronizada con la del barrido de los ojos y, como es habitual en la respiración fractal, disminuye. En algún momento, se sopla la atención desde el nivel de las órbitas hasta el centro de la frente, y allí vemos el balanceo, el péndulo de la oscilación de la mirada interna y la respiración que se estabiliza gradualmente. Son como dos curvas que se acercan indefinidamente al eje de la asíntota. Aquellos que practican este método verán que actúa muy eficazmente como una especie de "captura mental". La mente es un poco tonta: si la sacudes con la alternancia derecha-izquierda, tomándola por el corazón, es decir, proponiéndote seguir sus pulsaciones con cuidado, y si la encantas con el sonido sutil, se atrapa fácilmente.

El movimiento respiratorio se vuelve cada vez más ligero, y nos movemos hacia una especie de "síncope del sueño", con una estimulación significativa del complejo vagal dorsal. La serie termina con un profundo suspiro, volvemos a la vida, y así es como el "punto muerto" se convierte en el "punto de resurrección". Es como un decrescendo en la música que se convierte en piano, luego en pianissimo, y finalmente termina en un clímax, en una agradable suspensión. Añadamos un consejo práctico: si haces este tipo de meditación en la cama, justo antes de irte a dormir, es mejor visualizar el equilibrio visual y respiratorio, no a nivel de la frente, sino a nivel del corazón. En efecto, la concentración en el tercer ojo intensifica la luz interior y dificulta el sueño.

En general, no hay necesidad de muchos suspiros para oxigenar la sangre: uno, dos o tres son suficientes. Se debe tener cuidado de liberar completamente la exhalación, imaginando de vez en cuando que los brazos levantados se caen con todo su peso a cada lado del cuerpo. De hecho, a través de estos brazos que caen, nos estamos liberando de un siglo de preocupaciones. Se sabe que los suspiros restauran rápida y naturalmente la coherencia cardíaca. Poco después de la última respiración, se reanuda la respiración superficial, que, nuevamente, tiende a disminuir fractalmente. Convergemos tanto hacia la zona de enfoque en el centro de la parte delantera que se vuelve extremadamente pequeña. Simétricamente, la percepción de nuestro cuerpo se relaja, se desintegra y se disuelve de tal manera que se vuelve infinitamente grande, como el espacio del cielo en toda su pureza. Tendemos a la paradoja del cero y del infinito, que puede corresponder desde el punto de vista fisiológico, como hemos visto, a la unión de lo simpático y lo parasimpático, es decir, a la coactivación de los dos sistemas. Según d'Aquili y Newberg, es la puerta de entrada a estados meditativos profundos.

Variante: la terapia de escuchar al fondo del corazón

Visualizamos el corazón físico como un paciente. Después de todo, es un buen chico, ¡ese corazón! Desde el principio se le ordenó golpear hasta la muerte, y desde entonces ha obedecido fielmente luchando con sus ritmos, haciendo lo que puede. Ciertamente, tan pronto haya el más mínimo problema, se queja acelerando el paso, pero es amable, tiene un buen corazón, y si sabemos cómo llevarlo, podemos calmarlo tan rápido como lo agitamos. Este es el papel de la madre terapeuta que se sienta en su silla frente a él, es decir, al nivel del corazón sutil a la derecha. Escucha con toda atención las quejas del corazón izquierdo y las hace eco en presencia del espejo. Su vigilancia, atenta y atenta, es como un bálsamo sobre una herida sensible. Acompaña al niño del corazón izquierdo en sus más mínimas variaciones, a través de las cuales se siente reconocido y calmado.

La pequeña frase en múltiplos de cuatro sílabas, con esta meditación, puede ser recitada con el mismo ritmo que la anterior:

Corazón izquierdo, corazón derecho, te cuido, cuido

Escuchando el eco, te libero, desde lo profundo

Inmovilización y éxtasis sin miedo

Ya hemos visto la relación entre la muerte fingida que ya existe en los reptiles cuando se acerca un animal depredador, y la inmovilización del amor en los humanos, también con una apertura hacia la inmovilización meditativa. Como suele ocurrir en la evolución, la misma área del cerebro ha cambiado gradualmente de función. Por ejemplo, en lo que a nosotros respecta, es la materia gris periacuícola. En los vertebrados primitivos, se especializa en desconectarse de la muerte fingida, es decir, la inmovilización con miedo, pero en los humanos, logra la inmovilización sin miedo, es decir, la intimidad en el amor. Lo que hace la diferencia funcional dentro de la misma área es la riqueza en oxitocina, la hormona de la ternura, en hombres y mujeres. Para ser completo, en los seres humanos, la inmovilización con miedo también corresponde a un desmayo. En el campo de la meditación, en la tradición cristiana, se habla de una mística nupcial, donde el alma es considerada femenina, uniéndose con lo divino, considerado masculino. La situación del amor se sublima diciendo que el alma está paralizada de amor por la penetración de los "toques" divinos. Estas comparaciones sensuales son muy comunes en este camino espiritual. Básicamente, la gran cuestión del amor humano, y más allá de su sublimación en forma de amor divino, es cómo se puede tener una inmovilización completa sin miedo. Es interesante ver que las formas primitivas de los dioses múltiples, o el dios único del monoteísmo, pueden tener una apariencia a menudo aterradora. Desde un punto de vista psicológico crítico, se tiene la impresión de que este aspecto es básicamente esencial para dar a los fieles asustados la impresión de la existencia de estos dioses. En el Tantrismo del Hinduismo y del Budismo Tibetano, los dioses, o *bodhisattvas*, también pueden tener una forma airada. Por otra parte, no hay formas de Buda iracundo en el Budismo *Theravada* clásico, ni hay entidades aterradoras en el Jainismo. En este sentido, estos dos últimos caminos están más cerca de la meditación secular tal y como se está desarrollando hoy en día en el Occidente.

Se puede observar que es muy útil separar las acciones de la oxitocina y la vasopresina en el sistema central, como neurotransmisores, del sistema periférico, como hormonas. Las finas modulaciones centrales corresponden también al significado psico-espiritual de estas hormonas, las cuales se separan de las acciones más bien rígidas de las hormonas periféricas. Por ejemplo, para la oxitocina, las acciones periféricas están representadas por las contracciones del útero en el momento del parto, después la producción de leche, y en los hombres por la eyaculación. En el caso de la vasopresina, se denomina vasoconstricción. Por otro lado, es gracias a las finas modulaciones de estas dos sustancias en el sistema

nervioso central del ser humano, que ha podido pasar de la movilización por miedo en los reptiles, a la fascinación por el amor sin miedo. Sin embargo, si las cosas se deterioran, nos encontramos en la temible inmovilidad de la sexualidad patológica, el masoquismo, la violación, etc.... Si, por el contrario, la inmovilización se vuelve más refinada, florecerá en la paz ilimitada del amor místico. Por lo tanto, la relación oxitocina/vasopresina desempeña un papel importante en la modulación de estas diferencias significativas.

Los tres tipos de inmovilización sin miedo

Con el debido respeto al profesor Stephen Porges, creo que cuando habla de "inmovilidad sin miedo" dada por el estado de amor físico, es un tanto idealista. De hecho, incluso cuando la relación amorosa ha funcionado satisfactoriamente, hay muchos casos, especialmente hoy en día, en los que esto no es estable y, por lo tanto, provoca temores. En cuanto a un matrimonio clásico que se estabiliza, feliz y exitoso, siempre habrá temor entre los cónyuges de que el otro muera repentinamente. Además de los infartos, como todo el mundo sabe, los accidentes de tráfico existen. O, lo que es más difícil de digerir para el ego de la persona abandonada es el peligro de que la otra persona encuentre otra pareja y se vaya con ella. Por lo tanto, si hay una cierta seguridad en la inmovilidad romántica, sigue siendo muy relativa. El gusano está en la fruta. A esto se le puede añadir el miedo a tener un hijo cuando no se los desea, o el miedo a no tenerlo si se lo desea. También está el miedo a las enfermedades venéreas y, por supuesto, la ansiedad de desempeño: puede arruinar las mejores intenciones cuando se tiene miedo de no estar sexualmente a la altura de la tarea.

Debido a estos problemas que han existido desde siempre, los seres humanos han desarrollado una estrategia para "amar sin temor", y la han llamado Dios. Al representar una entidad sutil, luminosa, personal, que lo ama y que él ama, establece con él una relación de espejo más estable, porque se basa menos en el cuerpo que en el primer tipo de amor. Es aparentemente el amor eterno, que permite la inmovilización con menos miedo. Sin embargo, reaparece por la puerta de atrás de alguna manera: como sabemos, todo lo que nace, muere, todo lo que se encuentra, se pierde, incluso la creencia. Incluso los fieles creyentes y seguidores, como una mujer amada y feliz, siempre tendrá, en el fondo el miedo al "accidente de carretera", es decir, a perder la fe, o al "adulterio", es decir, a que los científicos husmeen y husmeen en "cosechar" a su Dios diciéndole que retrocedieron de 10 o 32 segundos antes del Big Bang, y que todavía no han encontrado ningún rastro de un Creador. Por lo tanto, el problema se agudiza. Hemos llegado a una pequeña fracción de segundo de la muerte de Dios. ¿Qué hacer al respecto?

Por otro lado, el budismo *Vedanta* y *Mahayana* dicen que el uso del Dios personal debe ser reducido o dejado de lado. Ellos han transferido el amor al maestro espiritual. Esto tenía la ventaja de que ya no era una entidad sutil a riesgo de ser imaginaria, sino un ser muy concreto, de carne y hueso. Pero esto también tenía la desventaja de su ventaja: ¿qué pasa si el maestro supuestamente perfecto no lo es, y si las proyecciones que hicimos sobre él caen al agua? Râmana Mahârshi dijo que hubieron cuatro proyecciones que se desvanecen juntas: el cuerpo, el gurú, el dios y el ego.

Aquí es donde llegamos a la tercera "inmovilización sin miedo", que representa la solución Jain de hace 30 siglos, la solución budista de hace 25 siglos y la solución de la espiritualidad secular de hoy: simplificamos nuestras vidas, defraudamos a los dioses y nos enfrentamos directamente a la mente y a su sufrimiento. Este mismo sufrimiento es el final de la cadena de conciencia que, de alguna manera, se ha desplegado en la pendiente de la dualidad. Lo tenemos en nuestras manos, y gracias a esto podemos rebobinarlo y encontrar en la palma de nuestra mano toda la "bola" de la experiencia no-dualista. Ya no necesitamos creencias especiales para esto, solo tenemos que darnos cuenta que si hay un ego, también hay un más allá de él, si hay una burbuja, hay un espacio más allá de la burbuja. Ya no es una cuestión de dogma, sino de sentido común.

En este punto tiene lugar la tercera inmovilización: el ego es como un torbellino en el agua del Ser, una vez que el movimiento se detiene, desaparece y muere sin dejar rastro. Así, tenemos el retorno, la última involución-evolución, la del yo en el Yo: la burbuja explota en el espacio, sin más ni menos. Podemos considerar esta experiencia como la de la inmensidad de la inmovilidad, cubierta de un "manto divino" entre los teístas, desnuda entre los que siguen el camino del Conocimiento. Sin embargo, este espacio no es incoloro, está teñido por el color de la benevolencia, que empapa como la verbena cuando se la infundona en una olla de agua hirviendo. Esta benevolencia no es un mero sentimentalismo, porque está enmarcada por todos lados por la "benevolencia", es decir, por una buena observación. Por lo tanto, encontramos un itinerario completo hacia lo que podríamos llamar el gran surgimiento de la conciencia, o el surgimiento de la gran conciencia. La experiencia mística así entendida, por lo tanto, representa la propiedad emergente esencial de la evolución. Para utilizar un conocido arquetipo tradicional, esto es la joya del loto.

Qué sucede después de la alimentación

El gran golpe de freno vagal que experimenta el bebé después del esfuerzo de alimentación proporciona un modelo básico para la absorción meditativa. No nos damos cuenta de la complejidad neurológica de una alimentación exitosa para un bebé: debe haber una coordinación entre los músculos de la boca, la faringe, la laringe, y una sincronización con la respiración y con los latidos del corazón. Es una estimulación simpática, después de la cual viene la fase de recuperación parasimpática. El primer sistema está orientado a la acción, se llama ergotrófico, y el segundo sistema es la asimilación y crecimiento del organismo, se llama tropotrófico. Hay que recordar que la mielinización de las fibras relacionadas por el *núcleo ambiguo* no se completa hasta seis meses después del nacimiento. En el recién nacido, la "recuperación parasimpática" después de la lactancia está en gran medida controlada por el sistema vago reptil, el complejo vagal dorsal. En la práctica, esto significa utilizar el freno de mano en lugar del freno de pedal, es decir, una parada más masiva para el sistema fisiológico. En particular, existe una bradicardia más intensa. Es en este sentido, recordemos, que los bebés prematuros pueden tener un paro cardíaco, o síncope, o incluso morir después del esfuerzo de succión.

Desde un punto de vista meditativo, volver a este estado post-succión del recién nacido a través de una experiencia imaginaria muy profunda puede inducir una liberación muy completa del estrés y una absorción interna aún más profunda. Al conectarse al sistema de olas de los reptiles de esta manera, te vuelves tan silencioso como los lagartos que van a tomar sol, o como la tortuga en un estado de casi hibernación que flota bajo el agua con muy poco consumo de oxígeno. Lo interesante de esta conexión es que es más que una analogía, pues hay un proceso fisiológico real, enraizado en nuestra anatomía y funcionamiento cerebral. El ser humano es también como el reptil o mamífero, que de repente deja de orientarse. Detrás de la pregunta "¿dónde estoy?", no sólo en cuanto a mi entorno inmediato, sino también con respecto al universo, la pregunta central es: "¿Quién soy yo?" En este estado, también encontramos, fisiológicamente, la absorción del estado de amor de la pareja adulta, que también está ligado a la ola de los reptiles. A través de esto, podemos hacer una profunda conexión con el camino de la devoción, especialmente con respecto a la Divina Madre. Uno se vuelve como un niño pequeño en sus brazos, y ahí es donde la mente realmente se detiene, y la puerta se abre para las grandes experiencias espirituales.

Volvamos ahora a la cuestión fisiológica: la eyaculación es desencadenada por un estímulo del parasimpático, que a su vez está directamente relacionado con la inmovilización aterrorizada frente a un depredador. Esto explica las fantasías masoquistas de estar atado y forzado, así como las tendencias sádicas que son, en el fondo, como el espejo de la primera fantasía. Incluso la devoción habitual puede ser peligrosamente cercana a esta experiencia: el Padre Todopoderoso se enfurece contra vosotros, pescadores, y os castigará con la última severidad, pero sabed que es por amor puro, y sobre todo dadle las gracias con cada golpe que recibáis. Si no lo haces, él aumentará el castigo e impondrá sobre ti el

sufrimiento eterno del infierno, y lo habrás merecido bien. ¡Tendrás que decir gracias por castigarme! Toda esta psicología, cuando la miras con una mirada fresca e inocente, es bastante peculiar.

La evolución hacia el Dios del amor cristiano hace que la paradoja sea aún más intensa: ¿por qué un Dios supuestamente lleno de amor crea niños para luego enviar a algunos de ellos a la caldera eterna? En todos estos mandatos y mensajes contradictorios, hay suficiente para disociar a alguien que a priori es normal. Algunas formas religiosas que están muy extendidas en nuestro planeta se toman a sí mismas por Dios en esta función de castigo y castigan con la muerte a aquellos que quisieron abandonar la cómoda y pseudo-aseguradora masa de creyentes. ¡Ni las peores sectas se atreven a hacer eso! ¿Cuándo tendrá la humanidad suficiente entendimiento y perspicacia para extraerse de estas formas de psicosis colectiva? Que de por sí son bastante banales. ¡Santos laicos, rueguen por nosotros quienes recurrimos a ustedes!

Si este funcionamiento psicológico y devocional se ha extendido tanto, es porque de alguna manera hace bien y alivia temporalmente el dolor del estrés crónico. Si los fieles lo entendieran claramente, su vida interior sería mucho más sencilla, más sana y más eficaz, para así realmente liberarse de las tensiones de la vida, ya sean accidentales o las más fundamentales.

Los niños que juegan a asustarse yendo a la feria en el túnel del terror también tienen, bajo la influencia del terror, un rápido parálisis que les alivia temporalmente del peso del estrés crónico: una vez más, es una aplicación de freno parasimpático del complejo de ondas dorsales. Otro vínculo entre la inmovilización amorosa y la inmovilización meditativa dentro de la postura de meditación. Ya hemos visto desde el punto de vista hormonal que la lordosis, es decir, la inclinación hacia adelante, está relacionada en los mamíferos con la posición de la lactancia de la hembra, que toma esta postura como reflejo cuando ella, o sus crías, comienzan la alimentación, y por lo tanto esta posición está relacionada con la liberación de oxitocina. Por lo contrario, el enderezamiento de la lordosis está más relacionado con el macho enojado que está a punto de atacar cuando ha sido provocado. Por lo tanto, corresponderá más a la vasopresina. Además, tanto en mujeres como en hombres, la lordosis aumenta durante las relaciones sexuales. Hay por lo tanto dos niveles de inmovilización sin miedo, el primero es al ataque de un depredador cuando uno está comprometido en el amor físico, y el segundo es al amor físico cuando uno está comprometido en el 'amor espiritual', es decir, la lordosis lumbar la cual es una buena postura de meditación, y ya no para las relaciones sexuales. Esta meditación intrépida sólo es posible cuando la neurocepción, es decir, la percepción del entorno externo comunica información que el entorno es seguro. Esta señal es manejada y transmitida no sólo por la amígdala, sino también por la sustancia periacueductal, la cual es directamente responsable de la inmovilización. Desde un punto de vista meditativo, encontramos la importancia de seguir los preceptos. Es gracias a esto que podremos regresar al estado meditativo sin miedo, ni culpa.

La intrépida inmovilización amorosa está ligada a la acción de la oxitocina sobre los centros cerebrales, por lo que se puede suponer que la inmovilidad de la meditación también está involucrada. También podemos entender que la postura recta de la meditación es un ejercicio de desapego de por sí, porque se aleja de la "cifosis de la lactancia materna": cuando meditamos, ya no es el momento de hacer de canguro, ¡pues hay un tiempo para todo! Por lo tanto, la postura exacta se presenta como un punto intermedio, más allá del deseo de tener relaciones sexuales en la lordosis y de la lactancia materna en la cifosis: el meditador no es ni amante, ni enfermero. Por lo tanto, encontramos en esta postura, este tipo de cortocircuito con co-estimulación de los dos sistemas, oxitocina/parasimpática con cifosis y vasopresina/simpática con lordosis. Como hemos visto, se sabe que esto induce estados meditativos profundos.

En la devoción hindú a la diosa madre, Durga está representada por sentarse sobre su león: es como si tuviera el poder de aterrorizarnos. Esto desarrolla un completo abandono emocional y, en última instancia,

un poderoso antídoto contra este estrés crónico del que, de lo contrario, sería muy difícil escapar. Sin embargo, hay que recordar que este frenado masivo y arcaico del sistema autónomo tiene un precio sobre el mamífero superior: ya hemos visto que en el niño prematuro puede causar síncope y muertes repentinas, causadas por bradicardia e hipotensión extrema. Incluso en los adultos, hay casos de muerte por miedo, a veces llamado "muerte vudú", o sujetos que realmente mueren por el mero terror de sentirse embrujados.

Volvamos ahora al frenado autónomo masivo de la estimulación del complejo de ondas dorsales en la inmovilización del amor, incluso patológico. Ya lo hemos mencionado, para ser más precisos, es más obvio en el caso de una relación dominador-dominado, en la percepción masoquista. Uno debe alertar la atención a una desviación frecuente de la devoción, que es una sumisión demasiado grande en toda circunstancia. Si un dictador sangriento oprime a este tipo de devoto, el devoto lo tomarán por Dios y se someterá, lo cual no promueve el surgimiento de la democracia. La raíz de todo esto es, en realidad, la búsqueda del auto tratamiento del estrés causado por la parálisis por el abandono masivo de una concepción de un Dios arcaico y todopoderoso. Esto conduce a una "congelación", para utilizar la expresión inglesa freezing. Estas conexiones pueden parecer demasiado severas para las creencias teístas, pero corresponden a comportamientos que están bien anclados en el cuerpo, la psique y las imágenes tradicionales; las cuales siguen planteando problemas en el mundo de hoy. Así que no puedes despedirlos tan solo con un movimiento de muñeca. Los hindúes y los budistas tibetanos, especialmente en el Tantrismo, también tienen deidades iracundas.

Resumiendo, en un símbolo muchas de las explicaciones científicas que hemos dado, podemos tomar una imagen un tanto onírica y deliberadamente provocativa: en efecto, este tipo de representación permanece en nosotros como una espina en nuestro costado, se perturba como un sueño del que no podemos deshacernos y, en consecuencia, marca aún más la memoria, que es de hecho nuestro único objetivo. Se trata, por tanto, de imaginar a un niño muy pequeño quien acaba de amamantar, pero cuando se queda dormido justo después de hacerlo y ocurre el accidente, es víctima de una muerte súbita. Su madre, en lugar de tenerlo en brazos, lo lleva en un pequeño ataúd.....

Aquellos que hayan leído las explicaciones anteriores verán, por supuesto, en esta simple y llamativa imagen, la evocación de la estimulación masiva del complejo de la onda dorsal. El niño trabaja con la parte arcaica del nervio vago. Cuando se relaja después de la cena, no hace las cosas ni la mitad de bien que los niños mayores y los adultos. Para él, es todo o nada, se entrega en su siesta totalmente y se pone en estado de parálisis, como los reptiles y los anfibios en una muerte falsa. Podemos llamarla, con razón, "pequeña muerte". Así, para entrar en meditación profunda, las imágenes del pequeñísimo bebé que se duerme en los brazos de su madre son muy útiles, incluso independientemente de cualquier referencia a la Divina Madre. Creo que el secularismo no nos impide meditar sobre la relación madre-hijo... Si queremos domar el miedo a la muerte –lo cual es un signo de sabiduría-, podemos por tanto imaginar, como hemos dicho, al niño en un pequeño ataúd. El estado de intensa relajación producido por este sorprendente arquetipo tendrá un efecto desensibilizante sobre el estrés, ligado al pensamiento de nuestra muerte. Permanecemos, de hecho, en el campo de la terapia conductual y cognitiva clásica, con el uso sensato del conocimiento reciente proporcionado por la teoría polivagal.

Meditación sobre el corazón derecho sutil y el sistema autónomo

Los afectos tienden a ser laterales, como muestra la investigación con electroencefalograma:

Fox y Davidson, por ejemplo, presentaron un modelo de expresión emocional en el que las emociones positivas (interés) se asocian con el hemisferio izquierdo y las emociones negativas (rechazo o angustia)

con el hemisferio derecho. Otros autores han confirmado este enfoque. Los datos apoyan fuertemente la relación entre el hemisferio derecho activo en el EEG y la expresión de emociones negativas en bebés, niños y adultos; sin embargo, la investigación sobre la relación entre una actividad del hemisferio izquierdo al EEG, y la expresión de emociones positivas, es menos concluyente.

Podemos hacer un vínculo profundo entre la meditación del corazón sutil de la derecha y la activación del freno parasimpático: de hecho, sus efectos se funden en el corazón, ya que ambos calman su ritmo. Si aceptamos este vínculo, podemos suponer razonablemente que, cuando nos centramos correctamente en el corazón sutil derecho, el ritmo del corazón físico se vuelve más silencioso, la variabilidad cardiaca aumenta, la cara y la laringe se relajan, las emociones disminuyen, la atención al habla aumenta porque la estimulación del hemisferio izquierdo se vuelve más intensa (por la clásica descolocación de los nervios del tronco encefalo, es decir, por su cruce con el plano medio), y el oído derecho percibe el sonido de forma aún más clara: En efecto, el núcleo principal del parasimpático está principalmente a la derecha y al mismo tiempo consigue calmar el corazón y abrir el oído derecho para los sonidos del espectro de longitud de onda de la voz humana, como hemos visto anteriormente.

El practicar con el corazón sutil derecho para lograr liberar al corazón físico de la ansiedad es, de hecho, sentido común. Sin embargo, este tipo de ideas es como el huevo de Colón, y podemos decir de ellas: "Era simple, pero había que pensar en ello! ». Desde un punto de vista simbólico, el corazón sutil de la derecha se representa naturalmente como un huevo de oro. Ya he mencionado esta meditación, que fue la principal meditación basada en el cuerpo recomendada por Râmana Mahârshi en mi libro: *Le mariage intérieur* publicado en el 2001. He retomado este tema y lo he desarrollado mucho más en el tomo del 2013: *Abrir nuestros canales de energía a través de la meditación*.

En Dharamsala hay una representación de Padmasambhava que proviene de un gran templo en el Tíbet. No sólo su tazón está desviado hacia la derecha, sino que los tres techos que lo cubren están rematados con una bola blanca justo al nivel del corazón sutil a la derecha. No hay ninguna razón estética para que esta mancha blanca que se pueda ver a la derecha del pecho de Gurú Rimpoché. Por lo tanto, es una indicación precisa para meditar en una esfera de luz en esta área, es decir, en el corazón sutil.

"¡Dame un respiro!" O cómo tomar las riendas de este vehículo de gran carga, la mente

Cuando ves que alguien cercano a ti empieza a dejarse llevar por sus emociones, le dices amistosamente: "¡Para!". Es una forma popular de decirle que ponga un gran freno parasimpático a su sistema, antes de que las cosas se le vayan de las manos. Para estimular directamente este freno, la meditación sobre el corazón sutil a la derecha es muy útil. Al controlar este centro a través de la concentración profunda, nos ponemos como una pezuña a la rueda de nuestro vehículo, el de la mente emocional, y este coche, que ha roto tantas reglas, es bueno para ser manejado... Es bueno añadir a este enfoque en el corazón sutil a la derecha la respiración fractal poco profunda. Es como la cuerda del espeleólogo que le permite descender a la inmensa cueva de este corazón sutil, y finalmente a nuestra mente profunda. Es en este espacio donde se llevan a cabo los rituales secretos de la sanación fundamental. En la práctica, es más fácil hacer esto respirando en la posición acostada.

El principal "medicamento" para la curación es el freno parasimpático. Por ejemplo, hemos visto, que estimular este freno, de una forma u otra, puede mejorar la depresión, la esquizofrenia, los estados fronterizos, las consecuencias de la traumas o sufrimientos violentos, especialmente en las mujeres, e incluso hacer el bien a los niños con epilepsia: en este último, tanto los síndromes relacionales como las convulsiones mejoran. Por lo tanto, la acción es poderosa, incluso si es transmitida por algo distinto a las drogas.

En los coches, los frenos suelen estar a la izquierda y el acelerador a la derecha: en nuestro pecho, es lo contrario. El corazón físico de la izquierda siempre tiende a acelerarse debido a su marcapasos básico, que es rápido, incluso sin ninguna estimulación simpática, y estos impulsos deben ser regularmente contenidos y aliviados por los golpes de frenado parasimpáticos. Para la técnica meditativa, los hemos asociado con el despertar del corazón sutil a la derecha. Este es como el instructor de manejo que garantiza la seguridad de los principiantes tomando la iniciativa, de vez en cuando, de usar el freno de emergencia... Podríamos comparar este despertar del corazón sutil a la derecha con el del molinero en la canción: "Molinero, molinero, tú duermes, tu molino, tu molino va demasiado rápido... ¡demasiado fuerte!" Como habremos entendido, el molino por sí mismo, es el corazón que, con la más mínima emoción, va demasiado rápido, por encima de todo si no estamos atentos.

El hecho de que los amantes puedan pasar la noche juntos en una especie de parálisis amoroso favorece la producción de oxitocina y, por lo tanto, el apego a largo plazo. Análogamente, la parálisis causada por la respiración de la "fractura fractal" permite permanecer tumbado durante mucho tiempo en presencia del corazón sutil derecho, probablemente con la liberación de oxitocina y, por lo tanto, con el desarrollo de un vínculo fuerte y a largo plazo. Este apego será una base sólida para desarrollar en el sujeto una capacidad tanto de auto-terapia como de misticismo, permitiéndole conectarse rápidamente con la paz interior.

En el hinduismo, la diosa reina llamada Ouma o Shakti tiene un espejo girado hacia Shiva que está a su lado. Uno podría imaginar que este espejo en el corazón sutil de la derecha refleja la agitación del corazón izquierdo, pero aún sin identificarse con él. Esta duplicación especular tiene un efecto calmante espectacular. Esto es lo que sucede cuando se sabe distinguir al espectador del espectáculo. Para continuar con la India, la respiración fractal superficial da, como hemos visto, una impresión de parálisis agradable, que nos convierte en un "buen cadáver". "Bueno" se dice en sánscrito *Shiva*, y "cadáver" es *Shava*. La primera manifestación de Shiva en la metafísica hindú es *Sada-Shiva*, la "Shiva real". Aquí, nos convertimos a nuestro nivel en otra manifestación de él, *Shava-Shiva*, el "buen cadáver"... En nuestra imagen, hemos puesto el espejo a la derecha, así que el lado femenino de la reina está a este lado, a diferencia de las representaciones tradicionales en el subcontinente indio, donde es el macho quien está a la derecha (excepto en la escuela tibetana de las *Sakyas*). Es también una forma de meditar, y hoy en día, cuando las mujeres son cada vez más importantes en la espiritualidad, incluso en los puestos de enseñanza, ¿por qué no debería tener la oportunidad de estar, por una vez, en el lado "correcto"?

Para continuar con el hinduismo, podemos tomar (acostándonos) la posición de Krishna Bansari, es decir, sobre la flauta, *bansar*. Se trata del seductor adolescente que toca la flauta de pie apoyándose en su pie derecho, con el tobillo izquierdo cruzando el tobillo derecho por delante. Esta es una evocación del matrimonio interior a través del encuentro entre la derecha y la izquierda. Para reunir mejor esta energía en su meditación, uno puede visualizar y sentir sus tobillos cruzados al mismo nivel del corazón sutil a la derecha.

En otra meditación, uno puede imaginar a la madre "luz brillante" en el corazón sutil a la derecha como un sol, y a su hijo al nivel del corazón habitual a la izquierda. Podemos usar una frase pequeña al ritmo de, por ejemplo, dos sílabas por latido del corazón, y uno o dos latidos como inspiración, y lo mismo para para exhalar. Podemos decir, por ejemplo, que hay que respetar un ritmo: "luz cuida el corazón como se cuida de un niño". Aquí también podemos comenzar invocando la presencia de la respiración: "Oh, respiro, cuida del corazón como se cuida de un niño".

En la práctica, la respiración cuida el corazón adaptando su propia amplitud a las necesidades reales de respiración del momento, creando una relajación que alivia el "sufrimiento" del corazón. Puede consistir simplemente en uno o dos suspiros profundos, tomados en medio de una serie de respiraciones superficiales. Todo esto promueve una variabilidad cardiaca saludable y, por lo tanto, un equilibrio

emocional estable.

La meditación sobre el corazón sutil a la derecha es una forma inteligente de usar la evolución, y de conducirla a una especie de cumbre. También es una forma de volver al principio para resolver las crisis profunda que estamos atravesando. Esto se refiere a la ley de disolución de Jackson (1958). Por ejemplo, los animales han tenido sus corazones a la izquierda durante unos 800 millones de años. Al poner el corazón sutil a la derecha, creamos un equilibrio que nos lleva al pasado, a esa fecha. ¡Eso es algo importante! Además, al utilizar una respiración superficial y muy sutil, se crea un estado de hipoxia que induce automáticamente la bradicardia. Al activar la respiración sutil, todo el sistema entra en "modo económico". También nos ayudamos mutuamente al confiar firmemente en las repeticiones de palabras asociadas con el ritmo cardíaco. Podemos decir que, de esta manera, utilizamos neuronas espejo, una de las más bellas joyas de la evolución, ofrecidas como regalo al cerebro humano, para explotar inteligentemente una de las reacciones más primitivas, la anfíbio-reptiliana, o la muerte fingida. Los extremos se tocan entre sí.

A menudo hablamos de neuronas espejo, pero mencionamos menos neuronas de eco, que son muy importantes. Estas son simplemente neuronas espejo aplicadas al dominio auditivo. Es a través de ellos que el bebé imita los sonidos de la madre y de otros adultos, y así aprende el idioma. Por lo tanto, son fundamentales. Se podría decir que la recitación interior cada vez más sutil de palabras que expresan nuestra conciencia, o fórmulas de sabiduría, oración o mantra, es la aplicación inteligente de las "neuronas de eco" para el manejo del estrés a través del apaciguamiento de los latidos del corazón. Éste, en particular, cuando se ve envuelto en la ira, golpea de forma sorda y ciega en su esquina, "boom boom boom-boom, boom-boom". Se podría decir que golpea como un sordo. Al enfocarnos en el corazón sutil de la derecha como si fuera un oído sutil y escucha sílabas ligeras que podrían estar allí, le ofrecemos al corazón físico un contrapeso, contrapunto y pulsación que contrarresta su acción. Es una respuesta en el sentido etimológico de la raíz del Latín *re-sponsa*. En el ritual matrimonial romano, el *sponsus*, el marido, respondía a la petición de matrimonio de la *sponsa*, la esposa, y así asumía la *re-sponsabilitas*. Al responder con una palabra a los latidos sordos del corazón izquierdo, el corazón derecho se comporta como un cónyuge responsable. A continuación, describiremos una visualización que apoya a estos símbolos.

Con esta práctica, ya no dejas que tu cuerpo sutil sea "deformado" por la ansiedad, lo devuelves a donde pertenece, a la derecha, es como un "diestro" entrenado para la serenidad. Esto suaviza el miedo fundamental. Encontramos aquí las dos palabras que significan "entrenamiento" en italiano: *addestramento* literalmente "en su derecho", y *allenamento*, el hecho de calmarlo, por lo tanto suavizarlo. El corazón derecho es dulce, el corazón que va en lo correcto.

Hay un "pulsar" en el corazón sutil a la derecha del que no hemos sido suficientemente conscientes con nuestro "telescopio" interior de enfoque intencional. Si el corazón físico está conectado al acelerador simpático, el corazón sutil de la derecha está conectado tanto al freno vagal, como al control voluntario. En efecto, la zona está conectada, por el cruce de los nervios del cuello, al hemisferio izquierdo el cual asume esta función. Además, la rama principal del nervio vago, la que realmente calma al corazón, proviene del núcleo derecho y desciende hacia la derecha antes de, finalmente, ir hacia la izquierda para inervar el seno auricular. Puede ser sólo una coincidencia o una analogía, pero aun así se lo puede mencionar. Científicamente, el hemisferio derecho está especializado en la homeostasis y en el control autónomo emocional, este último representa una especie de homeostasis del estado de ánimo, mientras que el hemisferio izquierdo está especializado en el lenguaje y el control voluntario. Así, asociar los edificios imaginarios y los secretos del corazón sutil de la derecha con palabras de sabiduría apoya nuestra voluntad. Esta transformación de los latidos sordos, ligados a la ansiedad primitiva, en palabras, o en una melodía de sabiduría, podría considerarse como un modelo de *exaptación*, es decir, de una adaptación que

va en dirección de la evolución.

Enfocarse en el corazón sutil de la derecha significa tener una coherencia cardíaca cuya efectividad está al cuadrado. Agregar sílabas y palabras significativas a la conciencia profunda es elevar su efectividad al cubo. Como hemos visto, el último invento de la evolución, las neuronas-espejos y ecos, está siendo utilizado de una manera inteligente para manejar de mejor manera los problemas antiguos, es decir, el estrés y la reacción del combate y la huida. La evolución ya había desarrollado en los mamíferos el "freno vagal inteligente", la "onda inteligente", pero esta meditación sobre el corazón sutil a la derecha representa una segunda generación de "onda inteligente". El corazón físico, el sistema autónomo que lo modula y los centros cerebrales que están conectados a él, tienden a mantener todas las ansiedades bastante masivas de los primeros seis meses de vida en algún lugar de la memoria. Como hemos visto, en los primeros meses, el bebé está en el todo o nada emocional. Incluso sin el conocimiento de la neurología, basta con entenderlo mirando su rostro, pues va del éxtasis a la desesperación en cualquier momento, dependiendo de las circunstancias del momento. Esto divierte a los adultos, pero también les preocupa profundamente, porque parece que las emociones de estos bebés son también un espejo de su mente profunda. Si el corazón físico está así conectado a las memorias del miedo o de la ira, el corazón sutil de la derecha estará conectado a la madre que de alguna manera alivia mediante la compensación y el fenómeno del reequilibrio. Puede hacerlo porque es "hábil" y "correcta" emocionalmente, mientras que los bebés "quedan" en este plano. Se trata, pues, de visualizar y sentir a la madre bien sentada en el "asiento" del corazón sutil de la derecha, y que extiende sus brazos hacia el niño de la izquierda, lo mece hasta tranquilizarlo. Esto es más que una imagen, en el sentido de que la rama principal del parasimpático viene de la derecha y luego va hacia la izquierda hasta el mismo corazón y lo calma efectivamente.

Desde un punto de vista más simbólico, el corazón sutil de la derecha corresponde al sol y al Ser. Por lo tanto, podemos imaginar una madre sol cuyos brazos son los rayos, y que baña a su bebé cubierto de las frías nieblas de la ansiedad con su calor luminoso. Para ir más lejos en los arquetipos, podemos imaginar los brazos-rayos de la madre sol terminando en manos con un ojo en cada palma. Reanudamos así la representación de una de las primeras emociones del Dios único a través del dios sol, adorado por Akenatón y su esposa. Creo que está en el Museo del Cairo. También recordaremos aquí el arquetipo de Chenrezi, cuyos mil brazos comienzan en todas las direcciones del plano frontal, con un ojo en cada palma. Esto evoca la benevolencia guiada por la vigilancia.

Para concluir esta sección sobre la meditación centrada en el corazón sutil de la derecha, podríamos evocar, en relación con la meta-cognición, la noción de metapulsación: los cognitivistas, como los meditadores, especialmente los budistas, están muy interesados en esta facultad de meta-cognición específica de los seres humanos. Son capaces de observar su funcionamiento mental desde el exterior. Los primates, según una extensa investigación sobre el tema, no son capaces de hacerlo, y si pueden, son muy pocos. Además, los latidos apagados del corazón, que se hacen más notorios tan pronto como hay un poco de ansiedad en el aire, representan una forma de cognición del estado emocional. La percepción del corazón sutil a la derecha es por lo tanto la correspondiente meta-cognición. Esto es más claro, más preciso y sobre todo memorable cuando va acompañado de "palabras de conciencia", tales como: "mi corazón, este bebé asustado" o "mi corazón derecho, esta madre que calma" o frases más elaboradas. Estas palabras deben ser recitadas al ritmo del mismo corazón.

De hecho, espontáneamente, cuando estamos acostumbrados a escuchar el sonido interno del oído, nos damos cuenta de que éste toma una forma pulsátil al seguir el ritmo del corazón. Esto es, de hecho, causado por la percepción de las arteriolas latiendo cerca de la cóclea, donde las terminaciones del nervio auditivo registran todas las vibraciones sonoras que llegan a este punto, generalmente a través del tímpano y el oído medio. Usar estas pulsaciones para recitar palabras que abren la mente y tranquilizan nuestros corazones, es decir, que nos hacen bien, es un método astuto basado en la interpretación inteligente de un

fenómeno natural. Esto no es una alucinación o una creencia. Por el contrario, es una práctica que puede ser fácilmente integrada en la meditación secular. Y esa es la razón por la que la detallamos.

Para fusionar la acción de las neuronas espejo con la de las neuronas eco, podemos visualizar y sentir un oído de luz en el corazón sutil de la derecha, lo que duplicará el efecto de atracción de la energía en esta zona, que puede relacionarse, como hemos visto, con la parasimpática, porque su estimulación tiene un efecto similar, el de calmar el corazón. Esto limitará las desviaciones de energía a través de la zona simpática, es decir, a través de la ansiedad en el corazón físico.

La abertura del canal central y la fosa nasal cerrada

Es común, hoy en día, decir que el cuerpo está conectado a la mente. Sin embargo, no hay suficiente conciencia en Occidente de cómo la fosa nasal cerrada está conectada a un entendimiento que a su vez está cerrado. Mientras más sufrimos psicológicamente, más importante es la sensación de tensión y cierre en la parte inferior de la fosa nasal, la cual está relacionada con la sensación de tensión en la garganta. Cuando las señales provienen del cuerpo, o incluso del entorno, a través de diferentes circuitos hasta el hipotálamo que gestiona la apertura de la fosa nasal cerrada, puede abrirse de nuevo si las señales van en la dirección de la relajación. En este sentido, la fosa nasal cerrada que se abre toma el nombre de metacognición, porque traduce una sensación difusa de relajación del cuerpo en un signo claramente reconocible.

Ya he desarrollado la noción del canal central en dos libros: *El matrimonio interior* y *Abrir nuestros canales de energía a través de la meditación*. Me gustaría tomar brevemente esta noción desde una perspectiva diferente, utilizando la sabiduría del lenguaje y las etimologías. Traer la energía al canal central para que pueda elevarse allí es conducirla a seguir un camino recto. La otra manera de meditar sobre el eje central es sentirlo, y casi escucharlo, como una cuerda de violonchelo vertical que emite un sonido, el *nâda*, es decir, el sonido del silencio. Una de las palabras para "correcto" en alemán es *gerade*. Lo acercamos a *die Rede*, la palabra, *der Rat*, el consejo y *geraten*, para cumplir, en el sentido de conseguir enderezar, rectificar. Si seguimos el consejo tradicional, *Rata*, y llevamos nuestra energía por el camino correcto, germinando desde el eje central mientras escuchamos el sonido de la "palabra", *Red*, que él emite, podemos tener éxito, *geraten*.

Ahora podemos reflexionar sobre los posibles vínculos entre kundalinî y la activación simpática. Cierra los esfínteres urinario y anal, ya que está orientado al combate o al escape. Abre los bronquios y la fosa nasal cerrada, porque necesitamos más oxígeno para llevar a cabo la acción que se está preparando. Esto no es sin recordar que el aumento de la energía en el yoga, que fomentamos al contraer la región del perineo, se llama la *mullabandha*, y al abrir la fosa nasal cerrada, *nadîshodhana*. Esta es una abertura que no es ajena a la del tercer ojo de arriba. Esto crea una simetría interesante, la apertura de los esfínteres en la parte inferior por estimulación parasimpática, y la de la fosa nasal cerrada en la parte superior por la del sistema simpático. Hemos visto que, para alcanzar estados de absorción profunda, es bueno tener estimulación tanto simpática como parasimpática. Por ejemplo, se puede imaginar una respiración simple: al inhalar, sentir la fosa nasal cerrada y los bronquios abiertos, y la concentración en un punto de luz en el centro del tercer ojo (la atención se relaciona en cierta medida con una estimulación de la simpatía), es la apertura de la simpatía en la parte superior; y en la exhalación, sentir la relajación completa de los esfínteres, es la abertura en la parte inferior causada por la activación de la parasimpatía. Al repetir esta alternancia, las dos aperturas y activaciones eventualmente se superpondrán en algún lugar de la

conciencia.

En el *vajrayana*, la voz tántrica tibetana, es aconsejable transformar las emociones perturbadoras sintiendo su correspondiente cualidad en su interior, como en un espejo: la ira se convierte en luz, el deseo en alegría y confusión, el vacío:

- Cuando tengas un estallido de ira, suéltalo con su objeto, y siente el relámpago destellar en el eje central.
- Cuando el relámpago del deseo nos agarra, suelta los objetos de deseo y siente el relámpago en el eje central.
- Cuando la congestión de la confusión nos abrumba, vacía la habitación interior y sentir el eje central como un tubo vacío.

Mejora la percepción facial con *vipassana*

El problema con los pacientes autistas esquizofrénicos es que no reconocen si los forasteros quieren lastimarlos o hacerles bien. Su gyrus fusiforme, el cual se especializa en reconocer rostros e interpretar sus expresiones, no funciona correctamente. A menudo, la simple visión de un rostro, aunque sea neutro, provoca una ansiedad registrable en la activación de la amígdala. Sin embargo, esta percepción de los rostros de los demás está muy ligada a la del propio sujeto. A menudo cito el ejemplo de un profesional del cuidado del cuerpo que había masajeadó a un joven paciente esquizofrénico. Sólo después de la segunda sesión, éste le dijo que esta era la primera vez que había sentido su cara normalmente desde el comienzo de su enfermedad. Como se dice del huevo de Colón, era sencillo, pero había que pensarlo. Las personas con tendencia al autismo, esquizofrenia o depresión, tienen una disminución del tono del *núcleo ambiguo*, y por lo tanto, además de ser frágiles ante el estrés, tienen una cara apática. Si el nervio vago se estimula de nuevo, su cara se volverá menos depresiva y más expresiva, ya que actúa en ambos lados al mismo tiempo.

Las prácticas de atención plena o *vipassana* ayudan a restaurar una sensación facial más normal. Sentir mejor tu cuerpo te permite sentir mejor las emociones de los demás por el efecto de las neuronas espejo. Pero no basta con que tus músculos faciales o corporales se contraigan en el espejo con los de los demás que están frente a ti, también necesitas ser capaz de sentir tus propios músculos, de percibir de alguna manera lo que se está escribiendo en ellos con el "bolígrafo" de las neuronas espejo. Muchos pacientes psiquiátricos no pueden hacer esto, y por lo tanto tienen serios problemas para relacionarse (autismo, fobia social, esquizofrenia, trastorno de estrés postraumático). Carecen de neurocepción, es decir, no pueden detectar e integrar adecuadamente las señales sociales que les rodean. La ínsula se aplica probablemente en la evaluación desde el exterior a través de reacciones viscerales. Y como vimos antes, la meditación *vipassana*, o meditación de atención plena, permite una activación de la ínsula, o incluso un engrosamiento anatómico significativo después de ocho semanas de práctica. Es importante encontrar métodos naturales para fortalecer la capacidad de establecer relaciones recíprocas con los demás. De hecho, si esto no es posible, es un signo de trastornos psiquiátricos profundos, como explica el profesor Porges, con sus 45 años de experiencia como psiquiatra.

La mano de la mente

La historia de la palabra "mano"

Para una reflexión profunda sobre el significado de la mano, podemos utilizar etimologías. Grandsaignes d'Hauterive, en su diccionario de las raíces de las lenguas europeas, el cual es bastante antiguo ya que data en 1949, ve en el manuscrito latino una raíz simplemente europea. En mi opinión, sin embargo, hay un

vínculo con *mens, mentis*, la mente, siempre en latín. Se debe realizar una búsqueda para averiguar si existen estudios filológicos recientes sobre el tema. En cualquier caso, incluso fuera de la etimología de la palabra misma, el vínculo entre prehensión y comprensión es evidente entre estos dos últimos términos.

Pasemos ahora a algunos derivados interesantes de la palabra *manus*. *Mansuetudo, manum-suetudine*, literalmente el hábito de la mano, por lo tanto, evoca el acto de domar a un animal de manera dócil. *Manceps*, "tomar la mano" significa comprar y por lo tanto *e-mancipare*, dejar, vender, y por lo tanto liberar. La idea de la meditación es, ante todo, indulgencia con la propia mente, comprenderla, tomarla en nuestras manos con suavidad para así poder liberarla de sus emociones perturbadoras, y emanciparla. Es una forma de educación, donde uno está lleno de indulgencia por los errores e ignorancia de niño. Sin embargo, después de haberla tomado en mano con dulzura, sabemos que la liberaremos no sin menos dulzura y dándole su emancipación. ¿No es la gran emancipación, la liberación, una liberación fundamental, una mano abierta, una actitud que ha sido preparada largamente por la indulgencia hacia los demás y hacia uno mismo? Una mano tensa y entumecida no puede abrirse, una mano suave sí.

Si llamamos a las corrientes de energía con dulzura en el eje central domesticándolas, sin tener una mano pesada, estas serán muy ligeras y se elevarán naturalmente hacia el tercer ojo, donde se emanciparán de la estrechez de la "caja" corporal para poder mezclarse en la totalidad de la mente-espacio.

Nuestra mente se desarrolla leyendo libros de texto, es decir, aquellos objetos de estudio que tenemos en nuestras manos, delante de nosotros. Para la meditación, el cuerpo sutil es el primer y mejor manual que se sostiene en la mano gracias a la conciencia enfocada. En todo caso, ¿cómo se pueden desarrollar buenos trucos de la mano, buenos modales, tanto en el exterior como en el interior, si no se tiene la mente en la mano? Hay una manera de hacerlo.

La mano que es recta no manipula, se emancipa debido a su indulgencia.

¿Por qué no darle a la mano de nuestra mente el mandato, (*manum datum*, lo que se da en mano, por lo tanto el poder) para controlar los pensamientos? ¡No es mucho pedir! (El significado etimológico es "delegar" el poder)

De el aferro a la comprensión

Para esta sección, me he basado en dos libros, principalmente uno por Dean Falk: *Finding Our Tongues. Mothers, Infants and the Origins of Language*, 2009, también publicado en italiano en 2011 por Bollati Boringhieri bajo el título *Lingua Madre*. También utilicé el trabajo de Michael C. Corballis *From Hand to Mouth-The Origins of Language* Princeton University Press, 2002, también publicado en italiano *Dalla mano alla bocca* Raffaello Cortina editore, 2008.

Durante las últimas dos décadas, el surgimiento de métodos confiables de imagenología cerebral ha llevado a una explosión de conocimiento sobre cómo funciona el cerebro, particularmente los mecanismos altamente vivos y sutiles del lenguaje. Al igual que las hembras animales, las mujeres dan a luz "dando a luz" a sus crías. Sin embargo, la diferencia es que el pequeño mono puede aferrarse a su madre, el pequeño humano no. Tiene un cierto deseo de hacerlo, pero sus manos no son lo suficientemente fuertes para hacerlo. La falta de capacidad del recién nacido humano para tener un control efectivo sobre el cuerpo de su madre lo llevó a aprehender el aislamiento, pero este sufrimiento de separación fue compensado por la aparición del lenguaje y, finalmente, por la comprensión de las palabras de amor que provenían de la madre y la capacidad del bebé para responder a ellas. Así pues, tenemos una secuencia lógica que va del apretón a la aprehensión, y luego a la comprensión.

En general, podemos comparar al ser humano *Homo* con los individuos antropomórficos de hace 1.600.000 años, como por ejemplo, el esqueleto encontrado en Kenia. Podemos ver que el cuerpo era casi tan grande como el de los hombres del Neolítico, pero el tamaño del cerebro se había triplicado desde entonces. Del mismo modo, en la evolución desde el recién nacido hasta los tres años de edad, el cerebro se desarrolla muy rápidamente mientras adquieren todas las bases principales del lenguaje. A partir de los cuatro años, cuando el lenguaje está bien establecido, el cerebro se desarrolla mucho. Podemos trazar un paralelo entre estos fenómenos, y una vez más verificamos la ley general de la evolución según la cual el progreso del individuo resume el de las especies, la ontogénesis reproduce la filogénesis.

François Jacob dijo que la evolución ha sido un experto en reparación. De hecho, observamos que las áreas lingüísticas, como la de Broca, representan una reconversión, un reciclaje de las áreas gestuales en los chimpancés, a nivel del lóbulo frontal. La subparte del área de Broca, que corresponde a la gramática, representa la reutilización de un área de orientación en el espacio de los chimpancés: encontrar el camino en la sintaxis de una frase es muy similar a encontrar el camino en un espacio exterior. Estamos hablando de construcciones de frases como si se tratara de la construcción de un edificio en tierra, o de una carretera en un paisaje. Uno de los muchos vínculos entre la mano y la boca, no para la alimentación sino para la transición del gesto al habla, es obvio: alrededor del 90% de los seres humanos son diestros, se cree que es una cualidad con doble transmisión genética, y el área de Broca relacionada con el lenguaje está a la izquierda, lo que es lógico dado el cruce de nervios en el cuello, llamado decussation. La lateralización es cosa del hombre, los primates no la tienen. Una de las características de los seres humanos es la presencia de neuronas espejo mucho más desarrolladas que en los chimpancés, a lo que volveremos más adelante.

Los expertos en la comparación entre primates y humanos describen la evolución del lenguaje como un sustituto de la habilidad del pequeño mono para agarrar a su madre firmemente. La frustración para el hombre pequeño de que ya no pueda hacerlo le lleva a buscar un sustituto, un ersatz por el habla: incluso en etimología, vemos el vínculo en latín, por ejemplo, entre *mans*, la mano, la cual es prácticamente la misma palabra que *mens*, la mente. La mente es una mano sutil, la mano es una mente física. En este sentido, la expresión "conceptos manipuladores" debe ser tomada literalmente desde un punto de vista fisiológico. De hecho, se ha notado que el área de proyección de la mano en esta área de la corteza llamada *homúnculo de Penfield* corresponde a una banda del lóbulo parietal que conecta las dos zonas lingüísticas, la zona anterior de Broca con el lóbulo frontal y la zona posterior de Wernike con el lóbulo occipital. Ambos están relacionados con el lenguaje. El área de gramática del área de Broca está muy cerca, especialmente del área motora de la mano. La sintaxis es una invención, y para tener éxito se necesitan manos ágiles y una mente flexible, ya que los dos enfoques son convergentes. Es como si las reglas de la gramática fueran "manejadas" con la mano sutil de la mente.

En este sentido, desde un punto de vista práctico, puede ser fructífero asociar los simples gestos con el aprendizaje del idioma. Hay uno que recomiendo, por experiencia, que corresponde a lo que se llama el gesto de conocimiento en Sánscrito, pero hecho con dos manos que se encuentran en un punto. Es simplemente una cuestión de juntar los dedos pulgares e índices izquierdo y derecho en el mismo lugar frente a usted y pegando los cuatro dedos. Produce una especie de doble conocimiento del encuentro de las palabras que estamos aprendiendo, una especie de espejo entre las dos. Volveremos más adelante a la recitación de palabras híbridas como fenómeno espejo, y básicamente como una internalización del mecanismo básico de las neuronas espejo.

Así como es fácil aprender un viaje en el espacio haciendo un boceto de él, es decir, usando gestos con las manos, también es fácil desarrollar gestos gramaticales aprendiendo a bailar frases. Conocí a una mujer italiana que practicaba mucho el baile y al mismo tiempo complementaba sus actividades con la enseñanza de su idioma. Ella recomendó que sus estudiantes bailaran las palabras y frases con su énfasis, y esto les ayudó a encarnar, sentir y, por lo tanto, a memorizar mejor las nuevas estructuras del italiano.

Tomemos el ejemplo de una expresión algo compleja que es como un movimiento que conduce a una meta, la que corresponde a la última sílaba, podemos asociar esta expresión con su traducción invirtiendo las dos últimas sílabas. Es como si las dos expresiones se pusieran exactamente en el mismo lugar desde el punto de vista de los paquetes neuronales en cuestión, y por lo tanto que pudieran solaparse y fusionarse, en ese momento su vínculo permanecerá fuertemente anclado en la memoria. En general, la creación de un nuevo enlace mnemotécnico es la resonancia eléctrica de dos o más paquetes de neuronas en nuestro cerebro. El hecho de cruzar palabras y hacer letras híbridas fomenta esta resonancia. Para repetir la fórmula original, vemos por tanto la transición gradual del agarre del pequeño chimpancé a la nueva forma de los pies y manos del pequeño humano, que son menos prehistóricos y en particular ya no pueden aferrarse al cuerpo de la madre. En ese momento, las manos liberadas de esta función, que consumía mucho tiempo y energía, podían tocar más libremente, gracias también a la sincronización con los sonidos, y así es como el lenguaje pudo aparecer y desarrollarse.

Para reflejar las palabras que son la traducción de cada una, la técnica básica es crear palabras híbridas, por ejemplo invirtiendo las primeras consonantes o grupos de consonantes de cada una de las palabras: si se dice que el *lápiz es crápiz*, *layón es crayón*. También podemos intercambiar los últimos sonidos: *layón y crápiz*. Sobre esta sencilla base, disponemos de técnicas derivadas según la forma en que se presentan las palabras para traducir, por lo que en nuestro sistema se pueden reflejar gracias al cruce. Puedes ver la presentación completa del método en mi sitio web en el artículo *Palabras Abiertas*. Fue publicado en italiano como un pequeño libro *Le parole aperte*. Como cualquier método práctico, requiere un tiempo de entrenamiento, pero menos que para un instrumento musical. Cuando hayamos cruzado quizás doscientas palabras con esta técnica, habremos adquirido la velocidad y veremos que realmente ahorramos tiempo en comparación con la memorización habitual. Es similar a una técnica utilizada por los *brahmanes* para aprender los *Vedas* de memoria. Además del aprendizaje del idioma, este método funciona para todo tipo de recuerdos, incluyendo la profundización de la meditación del habla espiritual.

La mano protectora y el corazón sutil a la derecha.

Hemos visto que acostados, puede ser muy útil meditar con la palma de la mano por encima del sutil corazón a la derecha, es decir, en las costillas inferiores por debajo y por fuera del pecho derecho. Estimulamos de alguna manera por el calor humano de este sol que es la palma de la mano, el crecimiento de esta planta que es la conciencia en el corazón sutil. Esta conciencia creciente, este crecimiento consciente, es el mejor contrapeso, contrapunto, antídoto contra la ansiedad y el estrés que experimenta el corazón izquierdo. También hemos visto que puede ser bueno tener la mano directamente sobre la piel de las costillas, para promover la producción de oxitocina, como si el lado de la mano fuera el lado de la madre, y el lado del corazón el lado del niño. El corazón físico tiene una tendencia, una "contraparte" hacia el miedo, la pasión y el corazón sutil a la derecha y este "colgante" que lo hace inclinarse en la otra dirección, la del camino correcto, en un acto de pureza.

La mano protectora es un arquetipo muy antiguo: los dioses hindúes, los Budas y *Bodhisattvas*, el Cristo Pantocrátor, los todopoderosos mosaicos bizantinos o los tímpanos romanos, nos señalan su protección con este gesto con la mano derecha enderezada. "Enderezado" de hecho ya contiene la raíz "correcto", ya que significa "volver a enderezarse". Por lo tanto, su mano es recta y correcta, "recta al cuadrado", como para insistir en la rectitud del camino a seguir.

En esta meditación, la mano derecha está en nuestro corazón sutil: pues se trata de nosotros ahora, debemos escapar de nuestra ansiedad, debemos convertirnos en nuestros propios salvadores, nuestros propios *bodhisattvas*, y tenemos la mano y la forma de hacerlo suavemente, para así finalmente emanciparnos a nosotros mismos. La mano que se había cerrado a la disciplina, también sabe cómo abrirse a la libertad. Como dice el dicho zen: "De momento en momento, abre la mano del espíritu".

El corazón sutil de la derecha es un espejo del corazón izquierdo, ya que el sol estable está a un cierto punto de la luna cambiante. A su vez, el corazón de la mano derecha, es decir, el centro de la piel, es un pequeño sol directo con el sol más grande del corazón sutil. Es como si se miraran al espejo, con los ojos en los ojos. Hay aquí una transmisión de energía, un regalo de la mano derecha para el Absoluto, al Brahman que se está expandiendo en este lugar. Brahman también significa vasto (cf. alemán *Breit* e inglés *broad*). La donación a los brahmanes en la India se hace con la mano derecha, y por eso se llama *dakshina*, literalmente "de la derecha". Así, nuestra mano derecha ofrece su *dakshina* al Brahmán del corazón sutil, para que él pueda realizar su ritual con fuego, su *yajña*, obtener la expansión de la conciencia, *jnâna*, y convertirse en Brahman.

Cada religión tiene su símbolo, el del jainismo es la mano levantada, *abhaya-mûdrâ*, el gesto de los valientes. Es una religión que no es muy importante en cuanto al número de fieles, pero sí muy significativa en cuanto a la calidad ética, porque es la que se ha atrevido a hacer de la no-violencia, *ahimsa*, el centro de su enseñanza. Las otras religiones, aparte del budismo, que es una religión hermana del jainismo, se han acostumbrado demasiado rápido a la guerra cuando les beneficia. ¿No es conmovedor ver que la religión de *ahimsa* tiene como símbolo *abhaya*, que significa la no violencia tiene como signo la audacia? ¿No son estas dos cualidades como un espejo? ¿Acaso el que ha abandonado completamente la violencia no se convierte en *Abhayagiri*, "Montaña sin miedo"? En realidad es el nombre de uno de los grandes monasterios budistas de la antigua capital de Ceilán, Arunadhapura. Durante siglos albergó entre cinco y diez mil monjes. ¿No es el papel de un monasterio ser una institución sólida como una montaña sin miedo, educar a sus monjes para que se conviertan en tales? Podemos considerar que el papel de la meditación hacia nosotros mismos es idéntico. Nuestro cuerpo experimentado, no sólo por su inmovilidad, sino también por su relajación, se convierte en una montaña de intrepidez. Nuestro cuerpo sutil se convierte en este *Zauberberg*, esta montaña mágica del cuento germánico del flautista Hamelin. A petición de los ciudadanos, hizo un primer recorrido por la ciudad de Hamelin para librarla de las ratas que la infestaban, hipnotizándolas con su flauta y encarcelándolas en el interior del *Zauberberg*. Sin embargo, como el burgués se negó a pagarle la recompensa prometida, hizo un segundo recorrido por la ciudad, esta vez llevando a los niños con él al mismo lugar...

Desde un punto de vista simbólico, esta narración expresa la capacidad de nuestra conciencia, aquí concretada en el corazón sutil de la derecha, de absorber tanto sensaciones desagradables (ratas) como placenteras (niños), sin ser sacudidos en lo más mínimo por el miedo o la aversión. Mantiene la solidez de la montaña, pero sigue siendo mágico porque está abierto con perfecta ecuanimidad a todo lo que viene, ratas o niños, y es vibrante en resonancia con la melodía de la Flauta Eterna, es decir, el sonido del silencio.

Ganeshan, sobrino nieto de Râmana Mahârshi, nos explicó en un satsang en Tiruvanmalai, que Arunachala, la montaña sagrada, en realidad correspondía al corazón sutil de la derecha: en efecto, es en éste corazón, inmutable como una montaña (*a-no, chala*, móvil) donde las corrientes de sensaciones color de vida (*aruna*, rojo) encuentran su punto de parada.

La mano del intrépido se levanta, porque puede recibirlo todo, tenerlo todo, verlo todo, pero no retiene nada. Sus dedos están unidos porque si hay separación, división, el miedo entra inmediatamente en una grieta como el agua. En su centro, el *Om* está a menudo representado porque refleja el mismo resplandor de la unidad. Desde un punto de vista científico, se dice que las manos emiten un campo electromagnético mil veces más intenso que el cerebro. ¿Es por eso que la gente con este don puede sanar?

Coherencia cardio-auditiva

La definición de coherencia cardio-auditiva es simple: tratamos de asociar regular y sistemáticamente la recitación de una fórmula con el latido del corazón. Esta es una práctica que ha sido conocida desde hace mucho tiempo por las tradiciones religiosas y espirituales. Obviamente, al igual que con el tinnitus, que son fenómenos subjetivos, los investigadores tienen dificultades para objetivar este tipo de trabajo, especialmente cuando recitan mentalmente. Sin embargo, el oído, la nariz y la garganta están progresando, y podemos imaginar, por ejemplo, mediciones del efecto Doppler de los latidos de las arteriolas que están cerca de la cóclea e inducen el sonido pulsátil que percibimos cuando estamos en silencio, y lo comparamos con los potenciales evocados del nervio cocleo-vestibular que está relacionado con la experiencia del sonido percibido. El papel de la ciencia aquí es encontrar formas de medir un fenómeno que a primera vista parecía subjetivo. En este sentido, por ejemplo, existe ahora una forma científica de establecer cuestionarios psicológicos para evaluar objetivamente las experiencias subjetivas de las personas. Observé por mí mismo, de una manera sencilla, al tomarme el pulso y comparar mi ritmo con el del pulso de luz lo que se escucha al escuchar el sonido del silencio, que este último era un poco más lento que el pulso, tal vez de 10 a 12 latidos por minuto. Es posible que este retraso regular sea causado por el polígono de Willis: es una red arterial que conecta las dos arterias cervicales en la espalda y las dos carótidas en la parte delantera. Probablemente hay un tipo de difusión de pulsaciones que causa esta sensación de calma. En general, la recitación de una fórmula se ayuda regularmente cuando va acompañada de una melodía. Cantamos porque somos felices, pero también su inverso es cierto: ¡somos felices porque cantamos!

Es importante que la repetición de las palabras que acompañan el latido del corazón tenga un significado profundo para nosotros, ya sea general o concreto, que nos ayuden a realizar bien la misma meditación. Ha sido demostrado por un protocolo experimental preciso que los sujetos que recitaban un mantra que tenía significado espiritual para ellos, alcanzaban estados alterados de conciencia más profundos que aquellos que repetían cualquier palabra. Para avanzar hacia mecanismos aún más fundamentales, el lenguaje es una forma de codificar los sentimientos que provienen del cuerpo, memorizarlos más fácilmente y utilizarlos en la comprensión de uno mismo y del mundo. Asociar palabras que expresan conciencia o intenciones de sabiduría con el latido del corazón es por lo tanto una especie de atajo, un resumen de esta larga evolución desde la animalidad hasta el espíritu.

Pasemos ahora a una descripción más técnica de cómo puede ser la coherencia cardio-auditiva.

La respiración del "caballo de madera".

Esta respiración se inspira en el ritmo que se puede observar cuando se despierta de un sueño suficientemente profundo. Todavía estamos en una especie de estado de hibernación, las necesidades de oxígeno son muy bajas, y podemos ofrecer espontáneamente una inhalación y una exhalación muy corta, cada una por la duración de un latido del corazón. Esta es lenta de todos modos, debido al estado de reposo completo en el que nos encontramos. En la inhalación, nos enderezamos un poco, es decir que en la posición acostada tenemos la impresión de retroceder, y en la exhalación sentimos que volvemos a avanzar; de ahí parte la imagen de un caballo de madera donde nos podemos balancear. Podríamos también dar la comparación de remar bastante rápido, con los remos que nos traeríamos de vuelta en la inspiración, y alejarnos en la exhalación.

Además, cuando escuchamos el sonido sutil en el oído (en el yoga, aconsejamos al oído derecho, que tiene un efecto más calmante en el corazón, porque directamente estimula al *núcleo ambiguo* a través de las fibras aferentes, que son las responsables de calmarlo), nos damos cuenta de que tiende a dividirse, de ahí viene la idea de poner dos sílabas cercanas en cada compás. Por ejemplo, los músicos entienden lo que es ir de un cuarto de nota, seguido inmediatamente por tres cuartos de nota. Como hemos visto, si decimos una fórmula de 4 sílabas, el equilibrio se crea y el efecto es aún más calmante. Esta sutil recitación es como una *via ferrata*, es decir, un cable de acero que se utiliza para ayudar a los caminantes de montaña a

cruzar un camino difícil desde el sendero hasta el borde del abismo. En este caso, corresponde al miedo a la hipoxia de quedarse dormido, o *samâdhi*, que por supuesto evoca el de la muerte. Uno podría definir aquí la entrada al *samâdhi* como el hecho de pasar la capa de quedarse dormido en plena conciencia y lucidez. Es como pasar por un túnel o el cuello de una botella. Es como realizar el sueño de un recién nacido que no está contento con el terrible ruido, la luz brillante, el frío y la sequedad del mundo exterior, y que si pudiera regresaría al canal pélvico para volver "a la casa de mamá". En realidad, es un sueño que realizamos simbólicamente, pero con una pérdida de conciencia, cada noche cuando nos quedamos dormidos.

Hablé con Tenzin Palmo sobre la experiencia de los mantras asociados con las visualizaciones y la percepción de las corrientes de energía en el cuerpo. Ella me confirmó, con toda la autoridad de sus 12 años de práctica en cuevas y la enseñanza de su linaje Kagyupa, que uno podía alcanzar niveles de sutileza de esta manera, difíciles de obtener de otras maneras.

Una variante posible es la siguiente: en una inhalación superficial, imaginamos que sostenemos una pelota con ambas manos, la llevamos al corazón sutil de la derecha enderezándola muy ligeramente, luego, con una exhalación igualmente superficial, volvemos a colocar la pelota delante de nosotros e inclinándonos en símbolo de respeto y gratitud muy ligeramente.

Sponsus sponsae responsa dat

Esto significa "el marido a la mujer da su respuesta" y se refiere a la etimología de los términos "respuesta" y "responsabilidad". Ya hemos mencionado este acercamiento, pero ahora lo especificaremos de forma más técnica. En la religión romana, en el momento del matrimonio, el marido respondía solemnemente a la petición de la novia, comprometiéndose y asumiendo así la responsabilidad. La ceremonia fue, por supuesto, acompañada de libaciones, *spondeo* en griego, que son de la misma raíz, acompañadas de un ritmo preciso, *spondeo* en poesía.

En la analogía que podemos usar en la meditación, podemos visualizar el tiempo del matrimonio en el corazón sutil de la derecha. La novia, cuyo nombre es pulsación, viene de su hogar familiar, es decir, de su corazón físico. El novio, en cambio, baja de su montaña, es decir, con el oído derecho, donde escuchaba en silencio el sonido del silencio. La novia expresa su petición de matrimonio, que había permanecido sin respuesta hasta entonces, como esos latidos aburridos que resuenan en lo profundo del vacío; pero la respuesta llega cuando la esposa dice su compromiso, es decir, cuando asociamos una palabra con la pulsación, por ejemplo dos sílabas por latido, (este es un ritmo cercano al del discurso habitual). Será una fórmula de sabiduría, un "dicho" que hace progresar a las personas en el camino de la conciencia, especialmente cuando se repite regularmente. Esta fórmula, por lo tanto, se convierte casi en un proverbio, y por lo tanto merece el nombre de "refrán". Se adapta perfectamente a la pulsación sutil, el marido de una manera que se percibe en el templo del corazón derecho. De este matrimonio nacerán hermosos hijos que serán un gran progreso en la conciencia.....

Muerte y resurrección de Naropa

Durante la transmisión en las primeras generaciones de la escuela Kagyupa, es decir, las prácticas transmitidas oralmente, Tilopa, si mal no recuerdo, puso a prueba a su discípulo Naropa sugiriéndole que se hiciera matar: el discípulo aceptó valientemente y Tilopa, satisfecho con su obediencia, usó sus poderes yóguicos para volver a unir las piezas y devolverle la vida. Este sorprendente episodio bien podría ser una analogía de la entrada en el sueño o *samâdhi*. Para quedarse dormido, uno debe rendirse a la relajación que las imágenes hipnagógicas irrumpen en nuestras mentes, especialmente aquellas en las que las extremidades se separan del cuerpo y comienzan a flotar en el aire de la habitación. En ese momento,

podemos cambiar "al otro lado del espejo" y avanzar hacia un sueño recuperador. Es entonces el cerebro mismo el que tiene el papel del gurú, y a la mañana siguiente, "recogerá los pedazos" y nos resucitará para enviarnos de vuelta a la acción, frescos y descansados.

El obstáculo para entrar en el *samâdhi*, como para dormirse, es una experiencia demasiado ordinaria del cuerpo: todas las partes son como si tuvieran que ser jugueteadas por grandes cuerdas para mantenerse juntas. Debemos ser capaces de liberar todo esto y devolver su libertad a las partes del cuerpo para que puedan flotar libremente en el espacio. Esto nos llevará a que nuestra conciencia ya no se asocie con el cuerpo, sino con el espacio donde lo que queda de nuestros miembros flotan tranquilamente... Los tibetanos, por cultura, se comunican fácilmente con sus demonios, como si fueran hermanos terribles con los que, sin embargo, es bueno saber cómo negociar de vez en cuando. Por lo tanto, activan este proceso de desmembramiento sutil, ofreciendo sus cuerpos a los espíritus malignos, es el ritual de *chöd*. Incluso insisten en la oración asociada diciendo lo siguiente: "!Aunque no te guste el sabor de mi cuerpo, usa tu poder para transformarlo en néctar y cómeme de todos modos!" Hace unos meses, pude estar en el monasterio blanco de Katmandú, donde había 300 ó 400 tibetanos, en su mayoría laicos, que se habían tomado un mes de vacaciones para prácticas intensivas (*ngdrö*). Seguí los primeros días de los ejercicios, que incluían una breve forma de *chöd* cada tarde. Todo fue impresionante, sobre todo cuando se entendía el significado de lo que decían. Esto puede compararse con la terapia apofóbica en la psicología moderna: nos enfrentamos a la imagen más aterradora a través de la visualización, y nos liberamos de ella a través de la relajación. El grupo también ayudaba a sobrellevar la situación y a relajarse. Algo particularmente relajante e incluso hipnotizante fue el ritmo del *damarou*, esta pandereta con dos pequeñas bolas de madera unidas a cuerdas a cada lado. Cada vez que el tambor se movía de un lado a otro, una bola golpeaba el tambor y producía el sonido. Me di cuenta de que el ritmo con el que jugábamos era simplemente el del corazón: por lo tanto, podemos ver en él una conexión entre el difícil viaje para dormir, o *samâdhi*, con ese obstáculo que es el miedo al desmembramiento del cuerpo. La monitorización del latido del corazón con su presencia regular, segura y evidente, asociada constantemente a las palabras sagradas, representa a los "guardaespaldas" o "*via ferrata*" que nos permiten atravesar el difícil pasaje con total seguridad. Así que volvemos a esta parte, la coherencia cardíaca, ampliándola. Ya no se trata sólo de coherencia cardiorrespiratoria, sino de coherencia cardio-auditiva. Cada latido corresponde a dos sílabas que se recitan de manera interior y sutil. Cuando esta coherencia se pone en marcha, puede obrar milagros. En esencia, encontramos la recomendación bíblica, para la práctica espiritual, de escuchar la Palabra de Dios en nuestro corazón - con todo nuestro corazón.

Los latidos del corazón tienen una fuerza en sí mismos, y seguirlos es como montar el tigre, con todos los riesgos que esto conlleva. De hecho, las "historias del corazón" pueden deprimirlo temporalmente, los ataques de ansiedad o los ataques de pánico también pueden hacerlo de forma más dramática, y la esquizofrenia crónica suele ser causada por trastornos emocionales a largo plazo, por lo que es una forma en la que el "corazón" puede deprimirse a veces de por vida. Por lo tanto, es bueno aprender a montar el tigre. Es una disciplina de vida que nos lleva a ser capaces de absorbernos y finalmente alcanzar la sabiduría.

Cuando escuchamos las palabras sutiles, es bueno no ser tacaño o mezquino imaginando que éstas sólo están dentro de nosotros, y que sólo nosotros las percibimos: en realidad, se trata de meditar sintiendo que es el universo el que las recita.

Meditación profunda y la unión de lo simpático y lo parasimpático

Ya hemos mencionado varias veces que existen circunstancias especiales en las que puede haber una coactivación de los dos sistemas. Una de estas situaciones es el despertar sexual, como dice Porges: "La

estimulación sexual con el mejoramiento de rasgos de expresión facial y vocal (sistema parasimpático), enrojecimiento facial, sudoración y taquicardia (sistema simpático) pueden reflejar una mezcla de la acción del complejo vagal y el sistema simpático. »

Ya hemos mencionado a Aquili y Newberg, que son pioneros en meditación e investigación cerebral: consideran que las experiencias de meditación profunda son también una estimulación simultánea de ambos sistemas.

En las actividades de rutina, los sistemas simpático y parasimpático se alternan. Sin embargo, hay evidencia de que ambos sistemas pueden operar al mismo tiempo cuando son empujados a la máxima actividad y esto está relacionado con estados de conciencia extraordinariamente alterados. Estos inusuales estados alterados de conciencia pueden ser causados por actividades físicas o mentales intensas, como bailar, correr o concentrarse. Estos estados también pueden ser desencadenados por actividades de naturaleza abiertamente religiosa, como los rituales o la meditación. La similitud entre estos tipos de estados indica claramente la importancia del sistema autónomo en la experiencia espiritual. Creemos que esta importancia es, incluso, fundamental.

Algunos experimentos con animales ayudan a entender lo que sucede en la meditación: por ejemplo, el profesor Porges tuvo una idea bastante cruel: tomó un gorrión de la pradera, que es conocido por su fuerte tono parasimpático, y simplemente lo conectaba y veía lo que estaba sucediendo con sus neurotransmisores cerebrales. Al ave no le gustaba estar atada e hizo todo lo que pudo para liberarse luchando, por lo que se encontraba en un estado de estrés intenso. A nivel de neurotransmisor, se encontró estimulación simultánea de vasopresina y oxitocina. Como sabemos que el primero está relacionado con lo simpático, y el segundo con lo parasimpático, podemos considerarlo razonablemente como un caso de unión, de coactivación, de los dos sistemas. Este simple experimento da una importante lección de meditación: si te adhieres a través de los "lazos sutiles de la decisión interior" y te quedas inmóvil como una montaña, entonces estimularás tanto tu vasopresina, como la oxitocina, y alcanzarás un estado de meditación profundo a través de la coactivación de lo simpático y lo parasimpático. En las enseñanzas de meditación, se hace hincapié en la asociación de la inmovilidad y la relajación, por un lado, y la vigilancia, por otro: las dos primeras cualidades podrían corresponder a la oxitocina, y la última a la vasopresina. Se podría decir que trabajando de muchas maneras en el "matrimonio" de los estímulos simpáticos y parasimpáticos, es decir, en su experiencia simultánea, nos preparamos para el nacimiento del hijo de la conciencia: es un niño que llegará lejos.

Pasemos ahora a la tabla que expresa cómo los estímulos simpáticos y parasimpáticos pueden ocurrir al mismo tiempo y promover una experiencia de absorción profunda.

Tabla comparativa de los estímulos simpáticos y parasimpáticos en la meditación

Estimulación simpática	Estimulación parasimpática
Excavación de riñones	Espalda redondeada
Posición del amor	Posición para la lactancia materna
Estreñimiento	Relajación del esfínter anal y urinario
Enderezamiento para una mejor respiración	Mantener los pulmones vacíos
La apertura cerrada de la fosa nasal y los bronquios	Sentir que la fosa nasal ya está cerrada contraerse

Impresión de hiperconciencia	aún más.
El roble	Sentimiento de descanso profundo
La liebre	La caña
Cantar canciones de tono agudo	La tortuga
Tendencia a la agitación	Cantando en tono grave
Símbolo de semilla	Tendencia a la somnolencia
<i>Vajra</i> , relámpago, en foque en actividad altruista	Símbolo de matriz
Vasopresina	<i>Ghanta</i> , campana, espacio, sabiduría.
Detenimiento de los pulmones llenos	Oxitocina
Sensación de apertura del eje central hacia arriba	Detenimiento de los pulmones vacíos
	Sensación de aflojamiento de los esfínteres.

La acción del sistema parasimpático en la zona pélvica podría definirse como un mandala de cuatro puertas: ya existe la apertura de los esfínteres urinario y anal, luego para el hombre existe la eyaculación, y para la mujer el parto. El sistema simpático que está ligado al despertar, al enderezamiento, tiene algo más vertical, que evoca la apertura del eje central del yoga. Esto está estrechamente relacionado con la apertura de la fosa nasal cerrada y, de hecho, con la simpatía hacia esta acción. Si continuamos con el simbolismo tibetano, tendremos la representación del *vajra* vertical por encima del disco lunar horizontal: el primero evocará la estimulación simpática vertical en la parte superior, y el segundo la expansión del parasimpático bastante horizontal en la parte inferior. Volviendo a la fisiología, recordemos las situaciones en las que se produce una inmovilización sin miedo, las cuales están ligadas a una activación del sistema parasimpático: el parto, el orgasmo, la lactancia, la indigestión y los procesos de convalecencia y autocuración.

El Buda tiene una imagen simple para distinguir al meditador del practicante experimentado, no es ajena a la unión de lo simpático y lo parasimpático: el novato es como el gato que se lanza al río pero que debe luchar constantemente entre sus dos opciones: frenéticamente tratar de permanecer en la superficie mientras intenta nadar, o dejarse hundir hasta el fondo y ahogarse. De hecho, oscila entre una agitación superficial que lo agota, o una somnolencia que lo hunde en el fondo de la inconsciencia. El elefante, en cambio, representa al meditador confirmado que puede estar de pie en el río de la meditación, con los pies firmemente apoyados en el fondo, es decir, en la relajación del cuerpo y la inmovilidad, y la cabeza y el tronco fuera del agua para poder respirar libremente, es decir, disfruta de una vigilancia bien activada. Este símbolo del elefante en el río puede evocar una unión en la experiencia meditativa profunda de la activación simpática: vigilancia, y en la activación parasimpática: el descanso. Su pierna, que va de abajo hacia arriba, correspondería entonces al eje central abierto.

Hemos hablado mucho sobre la respiración superficial. Se puede notar en esta sección que el aspecto simpático de la inhalación se une cada vez más y más al aspecto parasimpático de la exhalación, a medida que la respiración se vuelve más sutil. Esto induce un estado profundo de ser. Además, se puede hacer una diferencia entre la fisiología del juego habitual, que es posible mediante una rápida alternancia de lo simpático, es decir, el compromiso en la relación, y lo parasimpático, es decir, la liberación, y luego el juego sexual, que implica una estimulación simultánea de los dos sistemas. ¿Qué hay del juego divino en el que meditamos en nuestra práctica espiritual? Como se basa en todo tipo de paradojas experimentadas cada vez más intensamente por los místicos, probablemente corresponderá a una coactivación de los dos sistemas.

Así como el juego es una adaptación atenuada de la estimulación simpática de las reacciones de lucha contra el vuelo, la inmovilización en el amor es una adaptación atenuada de la estimulación parasimpática

masiva de la muerte fingida. Se podría decir que la inmovilización meditativa es más profunda que la del amor, pero menos que la de la muerte fingida. Por otro lado, el miedo en la inmovilización meditativa es menos que en el amor, porque la práctica espiritual trabaja para llegar a la raíz de nuestros miedos. Además, gracias al trabajo especial de la respiración superficial, uno se desensibiliza ante el miedo de la asfixiación, que también ayuda a reducir el terror a la muerte. Es cierto que hablamos de "poca muerte" en la relación de amor, pero se toma como parte de una práctica espiritual para poder enfrentar la perspectiva de la muerte.

Cuando, debido a emociones fuertes, el ser humano está cerca de desmayarse o de fingir la muerte, esto puede estar asociado con estados de disociación psicológica. En realidad, se buscan en la meditación, especialmente a través de la respiración superficial, esta disociación que puede permitirnos ir más allá del cuerpo y la mente, y a través de ella, más allá del ego, ya que este último se basa en la sensación ordinaria del cuerpo en la vida diaria. La respiración fractal puede ayudar a esta disociación de dos maneras:

- El aumento del dióxido de carbono induce directamente imágenes hipnagógicas de la fragmentación del cuerpo y, por lo tanto, de la disociación.
- La estimulación del complejo de ondas dorsales conduce directamente a la disociación psicológica.

De esta manera, se puede suponer que esta forma particular de esquizofrenia, llamada catatonía, en la que los pacientes pueden permanecer en cama durante semanas sin moverse, está probablemente vinculada a la estimulación masiva del complejo de ondas dorsales. Mi maestro Swami Vijayânanda, que tenía 75 años de experiencia *sâdhanâ*, dijo que probablemente esta sintomatología tenía algo que ver con experiencias de meditación.

Mencionamos la inclinación de la pelvis en la postura de meditación como un signo probable de estimulación simpática. Para ir aún más lejos, este cambio es importante simbólicamente: es lo que ha permitido a la especie humana, al estirarse, abrir su laringe y desarrollar el lenguaje. Al practicar esto, nos volvemos "más humanos". Además, al relajar la zona de la *muladhara*, el centro del perineo, que corresponde a la estimulación parasimpática, es como si daríamos el derecho a nacer al bebé de la conciencia que crece dentro nuestro.

Para establecer una conexión con la siguiente sección acerca de la armonización de la inhalación y la exhalación, podemos proponer esta práctica, que también corresponde a una co-activación de lo simpático y lo parasimpático:

En la inhalación: "Abro mi fosa nasal cerrada, siento que mis bronquios se dilatan, y ¡retomo el control de mí mismo!"

En la exhalación: "Relajo el "mandala de la *muladhara*" con sus cuatro puertas, es decir, la zona del periné, y ¡dejo ir!"

Viviendo esta alternancia de inhalación y exhalación en estado de alegría, podremos beneficiarnos de la activación de ambos sistemas, y su repetida alternancia conducirá a la fusión de los estímulos.

El mensaje de esta respiración también se puede resumir simplemente recitando durante la inhalación: "abriendo arriba" y durante la exhalación: "abriendo abajo".

La armonización de la inhalación y la exhalación

La observación fundamental de la coherencia cardiaca es que los latidos del corazón son un poco más rápidos al inhalar, y un poco más lentos al exhalar. Podríamos hablar de un efecto micro-simpático en la inhalación, y micro-parasimpático en la exhalación. Con la microinformática, sabemos que puede haber

una gran cantidad de información contenida en un espacio de hardware limitado. Por analogía, se podría decir que esta ley "microsimpática" de la respiración contiene la semilla del poder de la benevolencia y la capacidad de la mente para calmarse.

Hemos mencionado diferentes asociaciones meditativas y simbólicas en diferentes partes de nuestra presentación. Ahora podemos llevarlos de vuelta y completarlos en una tabla.

Tabla de conciencia para diferenciar entre experiencias inspiratorias y espiratorias.

Inhalación	Exhalación
Carrera	Caminar
Liberación	Protección
Vocal	Sílaba completa
Fluido	Grueso
El vuelo de la gaviota	Aterrizando en la ola
Observación de lo que es	Cambio para mejorar
Punto en el centro de la frente	Ensanchamiento de la sensación en la pelvis
Acelerador	Freno
Nube formándose sobre el mar	Nube que vierte lluvia sobre la tierra
Solicitud al tomar conciencia del sufrimiento de los demás	Comasión para aliviar este sufrimiento.
Tomar	Dar
El vuelo del pájaro enamorado de la libertad	Caminata segura y cuidadosa del elefante que cruza el río
Retiro en aislamiento	Salir a enseñar

Mientras trabajaba en calmar la exhalación relacionada con la variabilidad cardíaca, me vinieron muchas imágenes y recuerdos, siento la necesidad de compartir sólo dos de ellos ahora.

El primero es el de un hombre de 86 años con una enfermedad cardíaca que murió dos o tres años más tarde y que recientemente había perdido a su esposa después de 50 años de matrimonio. Durante varias décadas había abierto y apoyado un gran centro de desarrollo personal y cursos de espiritualidad independiente en el Sur de Francia. Me contó cómo se enamoró de su mujer, y cómo todo se mantuvo en, lo que describió como, 50 años de felicidad. Encontré su testimonio bastante conmovedor debido a la

apertura del corazón, y, probablemente, por eso que este recuerdo regresó a mí meditando en la armonización del corazón y la respiración.

El segundo encuentro que me vino a la mente cuando trabajé en este equilibrio de inhalación y exhalación fue con Dilgo Kyentse Rinpoche, en su monasterio de Shechen en Bodhnath, Katmandú. En ese entonces, en 1985, éste estaba en construcción. Matthieu Ricard había organizado una reunión durante el almuerzo donde sirvió como intérprete, ya que el maestro estaba muy ocupado. Entre varias otras cosas, yo estaba conmovido por su apertura del corazón que lo hizo capaz de recibir a aquellos que tenían que hacer preguntas espirituales inclusive mientras él comía. Tsoknyi Rinpoche también describe este mismo tipo de experiencia. Cuando era joven, tuvo una reunión con Dilgo durante una de sus comidas para poder hacerle preguntas. Esto ocurrió en Bodhgaya.

Pensamientos

La gratitud sana el cuerpo y la mente, haciendo que el corazón sea coherente. Una de las grandes cuestiones de la espiritualidad secular, especialmente de la en la que tiene el sistema de un Dios personal, es saber, hacia quién o hacia qué expresar gratitud. Una primera opción es hacerlo hacia la vida. Sin embargo, para ir más allá, es especialmente importante desarrollar la gratitud hacia la conciencia, este don de evolución que nos permite dar sentido a lo que hacemos, comprender el funcionamiento de nuestro ego y, finalmente, abandonarlo para experimentar una benevolencia completa impregnada por una vigilancia completa. No hay nada más gratificante que la gratitud

Cuanto más nos acercamos a la respiración natural genuina, más se disipa el ego.

Si la respiración fuera canción, la inhalación sería el suspiro rápido donde uno debe tomar aliento, y la exhalación, la melodía que continúa por placer.

En la inhalación, la conciencia se desliza del corazón izquierdo hacia el corazón sutil derecho, al exhalarlo, uno se sienta allí cómodamente.

La coherencia cardíaca se basa en un circuito de retroalimentación constante desde el corazón hasta el cerebro: la gente común cree que es activa, pero en realidad está bastante estresada. El meditador, en cambio, pone su atención hacia adentro y acepta plenamente ser "retroactivo", con gracia y precisión, volviendo a la observación clara y detallada de la respiración natural según sus necesidades respiratorias.

Por lo general, el burbujeo de la mente se utiliza para una actividad, como la energía de vapor para accionar una locomotora. Sin embargo, también es posible decidir dejar que las burbujas estallen naturalmente en la superficie y se disuelvan por sí mismas en la atmósfera.

Los problemas suceden como las piedras de un collar que están conectadas por un alambre. Con la respiración natural, el hilo se corta, las preocupaciones se disocian entre sí y así pierden gran parte de su fuerza.

El corazón izquierdo gira como un animal esclavo, atado con su cadena. El corazón derecho es el maestro que puede liberarla.

La mala noticia es que, en un instante, hasta la cosa más pequeña puede hacer que perdamos la coherencia del corazón. La buena noticia: en un instante, un suspiro puede traerla de vuelta.

La verdadera cuestión no es tener creencias que produzcan experiencias, sino saber cómo superar tanto la creencia, como la experiencia.

Así como un cosquilleo regular puede crear convulsiones de risa, así como el destello del estroboscopio que aparece y desaparece puede crear una convulsión epiléptica, lo mismo pasa con las idas y venidas rápidas de la aparición/desaparición de la percepción en el punto de enfoque. Por ejemplo, el punto en la base de la nariz puede llevarnos eventualmente a un estado de conciencia completamente diferente, mucho más profundo.

Decimos que alguien que es honesto, que es "directo", tiene una mente cuadrada, e incluso que "es cuadrado". Aliviar la mente con una breve coherencia cardíaca, dos latidos en la inhalación y dos en la exhalación, nos da una estructura cuadrada, desde un punto de vista cardio-respiratorio, pero también a nivel psico-espiritual, se podría decir que por ósmosis.

Cuando escuchamos el sonido del silencio viniendo de todos lados, nos damos cuenta de que el espacio nos está diciendo algo: que está unificado, está pacificado, y el maestro espiritual que es el cielo sólo nos habla del Uno.

Durante la meditación, se recomienda mantener energéticamente la forma del hueco en los riñones. Podríamos comparar este hueco con el motor de un barco pequeño. El viaje de meditación es como el descubrimiento de una selva virgen entrecruzada por pequeños ríos del Amazonas. Si el motor se detiene, no habrá más visitas.

Lleva tiempo realmente poder conocer la mente.

Lleva tiempo olvidar la mente.

Lleva tiempo sacarse la mente de la cabeza.....

No somos la suficiente atención para deshacernos de un rasgo vicioso y pernicioso el cual la mayoría de la gente tiene en su interior: esta es la convicción implícita, y aún así íntima, de que nunca podremos cambiar.

Hay una manera en la que podemos desarrollarnos para ser más humanos, mejores humanos. ¿Está usted interesado?

Entrenamiento de la no dualidad: al principio, es como un destello, pero por más breve que sea, es bueno tomar nota de ello para que dure un poco más a medida que uno avanza en la práctica. Aunque sólo sea un resumen, uno debe poder decir: "resumen recibido!"

"Desbloquear sin desbloquear": desbloquear la respiración para que vuelva a ser natural, sin que la mente se desbloquee en el sentido psíquico de la palabra, es decir, que vuelva a su delirio habitual.

En la mente calmada, cada evento encuentra su lugar exacto, al igual que cuando la nieve cae con fuerza, cada copo de nieve aterriza en el lugar preciso para el que fue creado.

Si no hay relajación, la concentración de apoyo puede convertirse rápidamente en algo vergonzoso e incluso intolerable.

Sazonar la rutina diaria con "levadura de cerveza" con la presencia de la respiración.

La sabiduría de la corrección no es diferente de la corrección de la sabiduría.

Cuando tienes los riñones bien cavados y el abdomen bien relajado, la audacia se te ofrece en bandeja de plata. En este caso, corresponde a la pelvis bien inclinada y estabilizada.

¡Pensamiento positivo, sí! ¡Pensamiento mágico, no!

No basta con desear que todos los seres encuentren las causas de la felicidad y las sigan. Es bueno añadir: "¿Qué puedo hacer para ayudar a la gente con respecto a esto?"

Los delfines, que son mamíferos como nosotros, pueden dormir con un solo hemisferio. ¿Por qué no deberíamos, con nuestro nivel cerebral, tener una capacidad similar a través de la práctica del sueño lúcido?

Así como el oxígeno empapa el cuerpo y lo hace funcionar, así el sonido del silencio empapa el espacio de la mente y la hace consciente, de manera sutil y aguda.

En el estado de completo abandono del recién nacido que acaba de amamantar, este digiere la sutil leche de las palabras de sabiduría, y prueba el alimento de cada momento: el sonido del silencio.

Cuando nos emocionamos, decimos que la energía se nos fue a la cabeza: simétricamente, también podríamos decir que la energía "se nos fue a la pelvis" cuando nos quedamos dormidos, y de hecho, nos acurrucamos sobre nosotros mismos y la energía tiende a dejar de subir y acumularse en el ombligo y en la parte inferior del abdomen. En este sentido, el camino correcto será el del corazón.

En alemán, die Oberseite etimológicamente significa "el lado de arriba", pero también ha tomado el significado de "lado derecho". Sabemos que neurológicamente, está ligado al hemisferio izquierdo que maneja la voluntad. Por lo tanto, es normal que sea el bando que "dirige", el que está por encima, como un oficial. Además, der Oberst, "el que está más arriba", significa "el coronel".

Tal como la espada de Alejandro, el enfoque verdadero tiene el poder de cortar el nudo gordiano.

Permite que la respiración envuelva el latido del corazón con ternura, como su hijo.

En la inspiración, la conciencia se desliza del corazón izquierdo, al corazón sutil derecho, al exhalarlo, toma el tiempo para establecerse cómodamente allí.

Se cree que los latidos del corazón son un metrónomo, pero corresponden más bien a un "metrónomo heterónimo": dependiendo de las influencias externas, o de la homeostasis interna, las cuales se adaptan a su ritmo.

Con la respiración fractal, superficial, nos acercamos cada vez más a una especie de interruptor central, como ese botón del medidor en el sótano de la casa que nos permite traer luz con un solo movimiento.

Los ascéticos jainistas son, por supuesto, vegetarianos, pero su tradición les anima a intentar ser "respiratorios" en algunos casos. Otros yoguis, sin llegar a estos extremos físicos, reducen tanto su respiración que se convierten en "nada de respiración".

En presencia absoluta, conviértanse en "uno" con el sol del sueño profundo, "uno" con el sol profundo del sueño.

Sin confianza, ni bondad, difícilmente uno puede desarrollar las otras cualidades, y más bien parece una semilla quemada que ya no puede germinar.

La buena meditación no es una mezcla cálida de sueño y vigilia, como soñar despierto, sino el surgimiento, de un descanso, el de un gran despertar.