

Vicente Merlo: Sé psiconauta: viaja a tu conciencia

2010-03-19 07:00:15



Vicente Merlo imparte la primera asignatura de meditación en una universidad y defiende su práctica en el ámbito escolar y familiar.

-¡Pues qué bien!: la meditación ya es asignatura universitaria.

–Sí, lo es por primera vez y debería serlo en todas las universidades. La asignatura tiene una dimensión teórica y práctica. Hay muchos tipos de meditación y tienen un sentido distinto en la tradición hindú, en la budista, en la musulmana y en la cristiana.

–¿De qué estamos hablando?

–Antes que nada, quiero dejar claro que la meditación no es una reflexión racional. Se trata de descubrir un estado de conciencia en el que la reflexión y el movimiento de pensamientos han cesado.

–El silencio interior.

–Sí. Se trata de descubrir un silencio interior de una riqueza que aquí ni nos imaginamos. Occidente se ha volcado hacia el exterior: hemos lanzado astronautas al espacio exterior, pero nos hemos olvidado de ser psiconautas. Sé psiconauta, viaja a tu conciencia.

–Vale. ¿Qué paisajes encontraré?

–Aquí entramos en el corazón de la paradoja. Por un lado, no hay nada, porque, si no, no hay silencio. Por otro lado, los paisajes son de una riqueza tan impresionante que no los podemos imaginar hasta que no buceamos en este océano interior. Hay campos de conciencia y energía muy distintos, matices y tonalidades del silencio muy distintos. Campos de conciencia y energía vibrando a una frecuencia más acelerada.

–¿Y cómo nos sentimos?

–Con una sensación de plenitud que no sentimos en la vida cotidiana.

–¿Meditando encontraremos quiénes somos en esencia?

–Depende de la tradición. Nuestra tradición occidental es muy esencialista: desde Platón, hemos buscado la esencia de la realidad y del ser humano, y nos equivocábamos.

–¿En qué sentido?

–Entendíamos como esencia algo permanente que no cambia. Eso contrasta con la tradición budista, que se asemeja al pensamiento posmoderno, en el sentido de negar que exista algo que permanezca siempre siendo lo mismo. Todo es un proceso en constante movimiento. No hay una esencia estable, fija.

–¿Qué ganarán sus estudiantes universitarios con la meditación?

–Ecuanimidad, claridad mental, capacidad de concentración. Me sorprende que no se enseñe en las escuelas y familias. Hay muchos estudios científicos que ponen de manifiesto los enormes beneficios de la meditación para la salud. Sintetizando, diría que, a nivel físico, de entrada, conseguirán una relajación considerable. Estamos llenos de tensiones musculares.

–¿Y a nivel emocional?

–Con la meditación armonizamos nuestros sentimientos y experimentamos una paz y una felicidad serena de una calidad distinta.

–¿Y a nivel mental?

–Lo primero que sucede es que uno descubre el caos y la agitación impresionante en que vivimos. Luego la mente empieza a calmarse y descubrimos una serenidad, un silencio mental, una amplitud de conciencia extraordinaria. Y hay un último nivel: el descubrimiento de esa realidad profunda, de ese ser esencial, el atman, nuestro ser profundo.

–¿A usted nada lo altera?

–Lo que uno va intentado hacer es llevar el estado de meditación a la vida cotidiana. Durante la meditación, estoy acostumbrado a ver surgir cualquier emoción y pensamiento positivo o negativo, y me acostumbro a sentirme distante y distinto de ellos. Cuando veo que surge en mí una emoción negativa, no me pierdo en ella. La constato, la observo, soy testigo imparcial.

–¿Y si alguien le insulta?

–Si alguien nos llama imbéciles, inmediatamente reaccionamos, nos enfadamos. Con la meditación aprendemos a dejar de identificarnos con todas las emociones y pensamientos que vemos surgir. En la vida cotidiana estamos embotellados en las emociones y pensamientos automáticos.

–Una meditación para no iniciados, por favor.

–15 o 20 minutos en un lugar tranquilo, haciendo silencio interior, tomando un punto de concentración, como la respiración. Una vez al día. Simplemente, permanecer despiertos, familiarizándonos con nuestro espacio interior.

–¿Y la postura?

–No tenemos que ser rígidos. Podemos estar en una silla. El objetivo es bucear en la conciencia, y el cuerpo queda en segundo plano. Es posible meditar de pie o corriendo.

–¿Es usted diferente de cuando no meditaba?

–Sí. La mayor sorpresa ha sido el descubrimiento de un espacio interior tan amplio, gozoso y luminoso, que yo lo definiría como la experiencia de un estado de plenitud. En ese momento no deseas absolutamente nada ni temes a nada.

Fuente: Entrevista en El Periódico, Catalunya,