

un estado final de no dualidad más que el nirvana al seguidor. El objetivo de Advait es la unión de la mente del seguidor con el Brahma informe o la conciencia infinita, un paso más allá de la meta bhakti de unión con una forma de Dios. El medio para esta unión informe es el samadhi. Este es también el objetivo de la MT, aunque Maharishi ya no lo describe de ese modo. La MT tiene sus raíces en Sankaracharya, aunque es una nueva formulación del pensamiento Advait adaptado a la mentalidad occidental.

La técnica de MT de Maharishi pertenece a la corriente principal de las prácticas jhana, aunque a veces se proclama como única. Al igual que todos los yoguis Advait, Maharishi ve que «la dualidad es la causa fundamental de sufrimiento.» Su técnica para trascender la dualidad empieza con la repetición de un mantra, una palabra sánscrita o un sonido. Como en el Visuddhimagga, en el que los diferentes temas de meditación se dan a personas de temperamento diferente, Maharishi afirma que la selección del mantra apropiado para un individuo determinado es un factor vital en la MT. Y así como el Visuddhimagga representa niveles más finos de concentración en un solo objeto como cada vez más dichosos y sublimes, Maharishi describe el «encanto» creciente a medida que se permite a la mente seguir su tendencia natural hacia «un campo de mayor felicidad» entrando en los estados más sutiles de un pensamiento, es decir, el mantra.

Hay una mística acerca de la peculiaridad del mantra de cada persona, y los maestros advierten a los recién llegados que nunca revelen el suyo a nadie ni siquiera lo

## 8. MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

La Meditación Trascendental (MT) es la técnica de meditación más conocida en Occidente, y Maharishi Mahesh Yogi, su formulador, el yogui más famoso. La MT es una meditación clásica hindú a base de mantras con un moderno revestimiento occidental. Maharishi ha sido astuto en su evitación de términos sánscritos y el uso de hallazgos científicos para validar la meditación en una cultura escéptica, de modo que los norteamericanos normales puedan sentirse cómodos uniéndose a una práctica desarrollada por y para hindúes en la India. También reduce la naturaleza ortodoxa de sus creencias. La teoría tras la MT («Ciencia de la inteligencia creativa») es una reafirmación puesta al día de la enseñanza básica de la escuela Advait de pensamiento vedántico de Sankaracharya, que se remonta al siglo VIII.

Sankaracharya escribió en una época en que el budismo dominaba en la India. Su cruzada religiosa, que tuvo un éxito enorme, reavivó el hinduismo, ofreciendo

pronuncien en voz alta. Pero como los meditadores descubren a veces con pesar, las personas que pertenecen a categorías generales de edad, educación, etcétera, se inclinan por el mismo mantra. Los mismos mantras no son especiales de la MT, sino que proceden de fuentes normativas sánscritas utilizadas hoy por muchos hindúes. Al igual que millones de bhaktis modernos en la India, el meditador MT en Des Moines puede entonar silenciosamente «Shyam» (un nombre del Señor Krishna), o «Aing» (sonido sagrado para la Divina Madre).

Las creencias de que unos sonidos mántricos determinados otorgan ciertos favores o son apropiados para unas personas concretas están muy extendidas en el hinduismo. Por ejemplo, la antigua *Saiva Upanishads* contiene un discurso sobre las cincuenta letras del alfabeto sánscrito, tratando a cada una como un mantra en sí mismo y describiendo sus virtudes especiales. La letra *umkara* (Ū) otorga fuerza; *kumkara* (kā) es un antídoto contra los venenos; *ghamkara* (gha) concede prosperidad; *phamkara* (pha) garantiza poderes psíquicos.

En la MT, los meditadores aprenden a evitar la concentración que requiere esfuerzo. Se le pide al estudiante que haga volver con suavidad su mente hacia el mantra cuando se extravía. En efecto, este proceso consiste en centrarse en un solo objeto, si bien la concentración es pasiva más que forzada. La siguiente descripción citada con frecuencia de Maharishi (1969: p. 470) de la naturaleza de la MT es ilustrativa de la precisión con que la atención se centra en un objeto de meditación y la trascendencia del objeto, al ascender a través de la concentra-

ción de acceso hasta el segundo jhana. Según él, la meditación trascendental supone «... dirigir la atención hacia dentro, hacia los niveles más sutiles de un pensamiento hasta que la mente trasciende la experiencia del estado más sutil del pensamiento y llega a la fuente de éste...»

Como en los jhanas, la dicha surge con la quietud de la mente. La meta del mantra es lo que Maharishi llama «conciencia trascendental»: cuando la mente «llega a la experiencia directa de la dicha, pierde todo contacto con el exterior y se contenta con el estado de dicha-conciencia trascendental». En el lenguaje del *Visuddhimagga*, esto es la concentración de acceso o jhana. La siguiente fase en el programa de Maharishi es la infusión de jhana, o conciencia trascendental, en los estados de vigilia, ensoñación y sueño mediante la alternancia de la actividad normal con períodos de meditación. Denomina al estado así alcanzado «conciencia cósmica», en la que «ninguna actividad, por rigurosa que sea, puede expulsarle a uno de Ser». Maharishi niega la necesidad de imponerse uno mismo la renunciación. Es un efecto de trascendencia, no un requisito previo. Según Maharishi, «el dominio de las virtudes sólo puede conseguirse mediante la experiencia repetida de samadhi.»

Antes de que el meditador alcance la conciencia cósmica, los efectos de su meditación diaria disminuyen gradualmente con el paso del tiempo. En la conciencia cósmica, estos efectos persisten siempre. Maharishi elabora la transición desde la conciencia trascendental a la cósmica (1966: p. 53):

Desde este estado de puro Ser la mente vuelve a experimentar el pensamiento en el mundo relativo... Con la continuidad de la práctica, aumenta la capacidad de la mente para mantener su naturaleza esencial mientras experimenta los objetos a través de los sentidos. Cuando esto sucede, la mente y su naturaleza esencial, el estado de Ser trascendental, se vuelven uno, y entonces la mente es capaz de retener su naturaleza esencial —Ser— mientras se entrega al pensamiento, el habla o la acción.

Maharishi ve la conciencia cósmica como un estado en el que funcionan dos niveles distintos de organización del sistema nervioso. Normalmente, estos niveles se inhiben entre sí, pero aquí operan lado a lado mientras mantienen sus características únicas: la conciencia trascendental, por ejemplo, coexiste con el estado de vigilia. «El silencio se experimenta con la actividad y, no obstante, está separado de ella.» El meditador en la conciencia cósmica descubre que esta paz interior persiste en todas las circunstancias como una «conciencia pura» junto con la actividad. Aunque los efectos de la trascendencia durante la meditación pueden disminuir una vez ésta ha concluido, cuando se ha dominado la conciencia cósmica es permanente. En la conciencia cósmica la persona ha experimentado en trascendencia un estado jhánico en el que cesa la percepción sensorial. Durante la vigilia, permanece relativamente separado de la percepción sensorial, aunque es más sensible a sus propios procesos de pensamiento y los acontecimientos externos.

Cuando la conciencia cósmica se hace más profunda,

el meditador descubre la dicha de la conciencia trascendental que ahora persiste en otros estados. Cuando esta dicha impregna otras zonas de su vida, observa que en comparación los placeres sensuales no son tan encantadores como antes. Si bien todavía tiene deseos, éstos ya no dirigen sus acciones. Su estado es de ecuanimidad: la turbulencia y excitación de las emociones intensas —temor, pesar, enojo, depresión y anhelo— están suavizadas por un estado permanente de «alerta reposada», y al final dejan de surgir. La ecuanimidad también se da en el meditador que resiste mejor la influencia fluctuante de la tensión de la vida y las tensiones cotidianas. Descubre que prevalece una nueva firmeza interna, mientras que en otro tiempo habría titubeado. El equilibrio mental se manifiesta también en que el meditador ama a los demás por igual, sin un cariño excesivo hacia una persona concreta, y sus apegos se debilitan. Observa también que se conforma más fácilmente con lo que le acontece, está más libre de deseos y aversiones. Según Maharishi, la vida en la conciencia cósmica carece de tensión. (1969: p. 287):

... el hombre ilustrado lleva una vida de plenitud. Sus acciones, al estar libres de deseos, sólo sirven a las necesidades del momento. Carece de interés personal de beneficiarse. Se entrega a la realización del propósito cósmico y, en consecuencia, sus acciones están orientadas por la naturaleza. Por este motivo no ha de preocuparse por sus necesidades, que son las de la naturaleza, la cual se encarga de su satisfacción, pues el hombre es el instrumento de la Divinidad.

Un paso más en el progreso prometido por Maharishi es la conciencia de Dios. Este estado es el resultado de la devoción mientras está inmerso en la conciencia cósmica. En «la conciencia de Dios», el meditador percibe todas las cosas como sagradas; «todo se experimenta con naturalidad en la conciencia de Dios.» Al principio, dice Maharishi, esta experiencia de unidad en la diversidad puede ser abrumadora, y el meditador puede extraviarse por completo en ella. Sin embargo, gradualmente, la conciencia de Dios se mezcla con las demás actividades, del mismo modo que en una etapa anterior la conciencia trascendental se fundía con los estados normales para producir conciencia cósmica.

En la conciencia de Dios el meditador renuncia a su individualidad. Este es «el estado más purificado», en el que el meditador ha superado la menor mancha de impureza de pensamiento o acción, y ahora vive en perfecta armonía con la naturaleza y la divinidad. Llegar a la conciencia de Dios, según Maharishi, supone una transformación, por la que uno es consciente de Dios en todos los aspectos de la creación. Más allá de la conciencia de Dios, el devoto de la MT puede evolucionar y pasar a un estado llamado «unidad», en el que su conciencia está tan refinada que él percibe todas las cosas libres de cualquier ilusión conceptual.

Los medios para estos estados superiores en la MT son las técnicas avanzadas que se proporciona a los meditadores en el curso de varios años de práctica y de servicio a la organización de MT. Aunque los portavoces de la MT puedan reconocer vagamente estos métodos más avanza-

dos, nunca divulgan sus detalles. La impresión popular es que la meditación del mantra constituye toda la MT, pero parece ser que el meditador debe aprender estas prácticas secretas avanzadas a fin de alcanzar los estados superiores descritos en la Ciencia de la inteligencia creativa.