

## TÉCNICAS DE MEDITACIÓN PARA TAOÍSTAS

Desde técnicas basadas en la respiración hasta la frecuentemente mal comprendida práctica del no hacer (*wu-wei*), a lo largo de los siglos el taoísmo desarrolló una serie de prácticas meditativas que, en ocasiones, colindaban con las tradiciones yóguicas y tántricas. Además de presentar el taoísmo, el escritor Ramiro Calle sintetiza y describe en este fragmento de su libro *Cien técnicas de meditación* 15 prácticas meditativas que le pueden ser atribuidas.

La principal técnica es la actitud taoísta de vida, pero también los taoístas se sirven de la psicotecnología y de meditaciones y ejercicios psicosomáticos o energéticos. Con el transcurso de los siglos, el taoísmo cada vez se fue tornando más esotérico y tantrizado, e incluso en siglos posteriores le confirió una enorme importancia a la sexualidad como método de autodesarrollo y energización, «demonizando» la eyaculación, pues el semen es la esencia nutritiva que hay que custodiar y acumular. Pero entre el taoísmo de la primera época –el genuino– y un taoísmo tardío y mucho más demiúrgico –e incluso a veces, rayando la superstición y la magia– hay un gran abismo. **A lo largo de su desarrollo, el taoísmo fue incorporando en su seno tanto técnicas yóguicas como tántricas, y de otros sistemas soteriológicos; y se le empezó a dar mucha más importancia al cuerpo y a la organización psicosomática, y de modo muy especial a la energía, incluida la sexual.** Surgió asimismo la denominada «alquimia espiritual», que también tuvo un lugar destacado en algunos sectores del yoga.



Se trata de una alquimia en la que, básicamente, se busca la transformación interior, en tanto que algunas corrientes del taoísmo se inclinan más por la salud y la longevidad, sin perder de vista el sueño de la inmortalidad. En el taoísmo se utiliza una terminología, a veces, muy crítica, cargada de simbolismos y metáforas, que no son fáciles de interpretar. Se le concede mucha importancia al aliento o espíritu vital, lo que en el yoga conocemos con el término *prana*, que para la tradición china es el *ki* y para la japonesa el *chi*, y que en cierto modo correspondería al pneuma griego. El difuso y, hasta en cierto grado, oscuro lenguaje utilizado por el taoísmo más tardío muchas veces hace de la interpretación algo extraordinariamente complejo, e incluso en **ocasiones es como si las técnicas fueran explicadas de forma intencionada con mucha indefinición, para que el neófito no pueda llevarlas a cabo sin la expresa dirección e instrucción del maestro.**

En ese taoísmo tardío al que hago referencia, sobrevenido siglos después de la vida de Lao-Tsé, hay una revalorización del cuerpo físico, y también de lo sutil y energético.

A veces, se busca –hasta la obsesión– conservar e incrementar la esencia vital, ya sea a través de complicadas prácticas psicosomáticas, del control sobre el semen o del dominio sobre el aliento que conecta con el gran aliento. Parte de los taoístas aspiraban a hacer del cuerpo y la energía instrumentos liberatorios y que condujesen a la captación de esa realidad suprema que es el Tao, pero otros se decantaron por un desmesurado e impropio apego al cuerpo y a la longevidad, así como por la ejecución de prácticas casi más chamánicas que no taoístas. Esto no quiere decir que en este taoísmo tardío no hayan existido numerosos sabios que le diesen absoluta prioridad al comportamiento, la actitud mental de armonía y fluidez, la concentración mental, la quietud del espíritu, la armonización con la naturaleza, el valor inspirativo y transformador de la introspección, el contacto estrecho con la naturaleza y el poder del silencio exterior e interior; todo ello como medio para seguir un camino para conectar con el Tao.

**También se trata de equilibrar las energías orgánicas y mentales, refinar las energías y ponerlas al servicio de la apertura al Tao, el establecimiento en la virtud y la sabiduría, la actitud de no resistencia y de no agitarse con la acción, la percepción de unidad y comunión con el Tao.** El camino de la armonía y el equilibrio son el camino del medio que huye de los extremos. La peor traición para el verdadero taoísta es darle la espalda al espíritu básico, porque este es el mismo Tao fluyendo por el individuo.

Muchas de las técnicas psicosomáticas y psicomentales del taoísmo son para poder vivenciar el espíritu básico que hace posible el cuerpo, la mente y las emociones. El taoísta verdadero busca el elixir de la sabiduría y no solo de la salud y la longevidad.

La sabiduría es la piedra filosofal que muta la consciencia y recobra el Tao. El trabajo espiritual se extiende tanto al horno (la mente) como al caldero (el cuerpo). Hay que lograr que las energías fluyan libre y armónicamente, porque de ese modo, el horno y el caldero se tornan instrumentos de autorrealización. Se reorientan hacia el Tao tanto la vitalidad básica que se constela en energía física como la que se constela en sexual, psicamental y espiritual.

## 1. LA RESPIRACIÓN EMBRIONARIA

Como el taoísta valora tanto la energía, la esencia nutritiva, el espíritu básico y la armonía, tomó consciencia de lo importante que es el papel de la respiración y el poder utilizarla como medio de salud psicósomática, de calma mental y de elevación de la consciencia. La respiración embrionaria es un tipo muy especial de respiración, así llamada porque es la que efectúa el niño en el vientre materno. Hay diferentes versiones de la misma, pero la más asequible es la que consiste en lo siguiente: habiendo inmovilizado y relajado el cuerpo tanto como sea posible, se trata de realizar respiraciones abdominales muy lentamente y cada vez más leves.

La respiración se va ralentizando en grado sumo y la mente se va absorbiendo en la misma, con un sentimiento de profundo recogimiento e introspección, hasta que llega un momento en el que parece que no se respira de tan leve que es la respiración. Este ejercicio ralentiza también las funciones corporales, incluida la acción cardíaca, baja el metabolismo y se va consiguiendo una especie de estado de hibernación que modifica la actividad energética.

## 2. LA RESPIRACIÓN DESDE LOS TALONES

El practicante concentra la mente en la respiración. A diferencia del ejercicio anterior, hace la respiración mucho más profunda y la imagina como una fuente de vitalidad, reflejo del espíritu básico que nace en el Tao. Al inhalar, siente como si comenzara a hacerlo desde los talones, y nota que la respiración, y por tanto la energía, va ascendiendo por detrás del cuerpo o, concretamente, por la espina dorsal, hasta la cima de la cabeza; al exhalar, visualiza que la respiración, y por tanto la energía, se desliza por la zona frontal del cuerpo. De esta forma, el practicante incrementa los potenciales energéticos y regula las energías yin y yang, que más allá de toda dualidad encuentran su origen en el Uno. También, con estas técnicas de estrecho control respiratorio, se restaura la vitalidad del cerebro, lo que acentúa el poder de la consciencia. El espíritu básico, que hace posible la energía básica, está conectado con el Tao.

Pero indudablemente estos ejercicios, que utilizan la respiración y se asocian a visualizaciones, adquieren mucho más poder cuando van asociados a la virtud, el pensamiento y al habla adecuados, así como a la acción noble y armónica. También, como en el yoga, los ejercicios de control respiratorio se utilizan para serenar el espíritu, pacificar las emociones, realizar la introspección en la mente y encontrar una dimensión de máxima quietud o vacuidad donde surja un tipo de percepción más elevada. Para que la energía fluya libre y con armonía, la mente debe estar muy tranquila y, preferiblemente, vacua por periodos, así como en total apertura a esa infinitud donde se abrazan el cielo y la tierra.

### 3. LA RESPIRACIÓN DE VACIAMIENTO

Adoptada una posición estable y relajada, el practicante trata de llevar a cabo una respiración serena, sin forzar, tratando de que sea muy regular y se armonicen la inhalación y la exhalación (que favorece el equilibrio del yin y del yang). Es preferible, si no exige esfuerzo, que la respiración sea con el abdomen, manteniendo este bien relajado. Se introvierte la mente y se lleva a su raíz, la posición previa al surgimiento del pensamiento y, por tanto, del ego. Se aparta la mente de todo lo exterior y de la dinámica sensorial, y, recogida, se va vaciando de todo contenido mediante una respiración suave, fluida y equilibrada. Poco a poco, por sí misma, la respiración se va equilibrando y la mente se va liberando de todo contenido, quedando vacua como el espacio ilimitado, desapegada y libre.

### 4. RESPIRACIÓN PARA AFIRMAR EL CENTRO DE GRAVEDAD

El ser humano es un universo en miniatura y una réplica del Tao. En este ejercicio, se estabiliza e inmoviliza la postura y se va refinando la respiración, conduciéndola al bajo vientre, que sube y baja al ritmo de la inhalación y de la exhalación. Uno se apoya en el bajo vientre, tomándolo como un centro de gravedad, y visualiza la inhalación como espíritu y la exhalación como energía, fusionando así el cielo y la tierra, lo alto y lo bajo.

La consciencia está centrada en el bajo vientre y, de modo natural, es como si uno se convirtiera en un eje entre el cielo y la tierra, conciliándose ambos aspectos y desencadenando así el elixir de la quietud plena.

## 5. ESTABLECIÉNDOSE EN LA VACUIDAD

El practicante imagina su cuerpo vacío por dentro y cómo, a través de él, fluye toda la energía cósmica, libremente, sin nudos ni resistencias. Así, la mente se va calmando, más allá del limitador sentido del ego, fundiéndose con la totalidad. Hay un adentramiento en sí mismo, pero experimentando el espacio vacío. Vacío por dentro y vacío por fuera. Todo lo que pueda surgir en la consciencia es igualmente vacío, sin sustancia. Uno se torna el espacio cósmico, transindividual, y eso permite una captación especial del Tao constelado en uno mismo.

## 6. LA VIDA COMO MAESTRA PARA EL DESPERTAR

Además de las técnicas específicamente meditacionales utilizadas por el taoísmo, sobre todo el taoísmo tardío, no cabe duda de que es la vida la que se convierte en maestra y escenario de entrenamiento para el taoísta, inspirándose en una serie de actitudes o enfoques que no deben quedarse en el terreno de lo práctico, sino materializarse en el vivir de cada día. Son numerosos los pilares que sostienen el edificio de la actitud taoísta en el devenir cotidiano, pero nos centramos en algunos de los realmente esenciales que tendrán que ir impregnando la vida del aspirante taoísta. Como en las diversas tradiciones espirituales de Oriente, siempre se ha dado el camino de los monjes y el de las personas comunes. Los primeros dedican toda su vida al Despertar, en tanto que los segundos concilian su vida ordinaria con esfuerzos para liberar la mente de la nesciencia y ganar en sabiduría. Así, en las distintas tradiciones orientales se han dado, por un lado, los renunciantes y, por otro, las personas de hogar. Cada persona, de acuerdo con su interior y sus motivaciones, toma una u otra vía. Ni es fácil la vida del eremita ni lo es la de la persona de hogar; ambas direcciones son igualmente respetables y han sido muy valoradas en los sistemas de autorrealización de Oriente.

## 7. POR LO SUAVE SE VENCE LO FUERTE

Si la nieve va posándose con constancia sobre la vigorosa rama de un árbol, termina por quebrarla. Lo suave vence lo fuerte; lo fluido supera lo rígido; lo armónico se eleva sobre lo desequilibrado; el amor disipa el odio. En la vida hay que saber evitar el conflicto inútil, lo que no quiere decir que no sean precisas en ocasiones la firmeza y la contundencia. La elasticidad mental es necesaria. Hay que evitar la mente que engendra constante oposición y se coagula en sus rígidos y estrechos puntos de vida. Cuando hay un huracán, el lirio se acuesta sobre el suelo y luego se incorpora con todo su esplendor. El buen yudoca aprovecha el ímpetu de su adversario para esquivarlo y derrumbarlo. Hay que desarrollar en la vida cotidiana un tipo especial de mente que no origine inútiles resistencias y no añada dificultades a las dificultades. La mente tiende a generar oposición y, en lugar de resolver las complicaciones, muchas veces las complica más. Es propensa a discutir y a enfrentarse cuando no es necesario, en lugar de ser saludablemente porosa.

## 8. EL ESPÍRITU DEL VALLE

El valle inspira tranquilidad, silencio, recogimiento y equilibrio. Hay que cultivar ese denominado espíritu del valle, que es tratar de permanecer más tranquilo, armonizarse con la naturaleza, impregnar de quietud los pensamientos, palabras y obras, saber conciliar y amigar, evitar ganarse enemigos, estar en disponibilidad sin ser dependiente ni crear dependencias, encontrarse bien en soledad y en compañía, mantenerse en el propio centro, aun cuando todo tienda a descentrar, tener las manos en la obra, pero la mente conectada con el Tao.

## 9. SER FIEL A LA NATURALEZA DEL MOMENTO

No se trata de ser compulsivo, atolondrado en la acción o dejarse aturdir por el momento; todo lo contrario. Este principio o enseñanza consiste en responder psíquica, emocional o corporalmente de acuerdo a la situación del momento, con espontaneidad auténtica y no con mecanicidad o reactividad, estando en apertura, sabiendo discernir la circunstancia para actuar en consecuencia, sin modelos o patrones fijos, en la urgencia del momento, desde la mente y desde el corazón.

Tratando de ser uno mismo, pero sin incurrir en el egocentrismo o el excesivo individualismo, con una actitud de entrega, aprendiendo de cada situación, renovándose psíquicamente a cada instante.

## 10. CONTROLAR Y FLUIR

Fluir es soltarse, relajarse, distenderse psicológicamente, mantener una actitud abierta y sin inútiles autodefensas ni reacciones egocéntricas, evitando los innecesarios conflictos, viviendo cada situación con atención, pero sin tensión. No es un fluir producto de la mecanicidad o el aturdimiento, sino que es un fluir controlado, en tanto que interviene la consciencia y el discernimiento. Es, por poner un ejemplo, como el tiro al arco. Controlar es tensar la cuerda, mientras que fluir es soltar la flecha en dirección a la diana. Son dos procesos interdependientes y complementarios. Por un lado, es asir, por otro lado, soltar.

## 11. FLEXIBILIDAD PSÍQUICA

En la sabiduría oriental se dice que la rigidez es muerte y la flexibilidad es vida, pero esta aseveración no incumbe solo a la elasticidad del cuerpo, sino de manera muy especial a la de la mente y las emociones, pues hay que evitar aferrarse a los propios puntos de vista, patrones, esquemas y condicionamientos, y cultivar la capacidad de ser sutil, ponerse en el lugar de otros y no querer convencerles de nuestras convicciones, sabiendo absorber y evitando reacciones desmesuradas. La flexibilidad psíquica nos hace empáticos, comprensivos, tolerantes y capaces de ver mejor las necesidades y cuitas de los demás. Somos más porosos, pero desde la firmeza.

## 12. PACIENCIA INFINITA Y DILIGENCIA PRESTA

La paciencia es una de las grandes cualidades que necesitamos cultivar en la vida diaria, pues nos ayuda a afrontar, con ánimo constante y sin desesperar, las vicisitudes y circunstancias cambiantes. Por ello escribí un libro titulado *El arte de la paciencia*; y es que, como decía Teresa de Jesús: «La paciencia todo lo alcanza». La paciencia es saber esperar sin desesperar o exasperarse, respetando el curso de los acontecimientos.



Pero la paciencia nunca es negligencia, desidia o apatía. Tiene que ir mezclada con la diligencia y la acción diestra.

### 13. ESTO-AQUÍ-AHORA

Un adagio reza: «El que posterga para mañana, al final comprueba que el mañana nunca llega»; pero todos padecemos «la enfermedad del mañana» y tendemos a postergar, sobre todo, el trabajo de evolución que hay que hacer sobre uno mismo. El pensamiento incontrolado es una interferencia entre el espectador y el espectáculo, el experimentador y lo experimentado. A menudo, el pensamiento hace que nos situemos donde no estamos y roba la paz interior. Pensar es necesario, pero saber no pensar lo es mucho más, para poder conectar con el «esto-aquí-ahora», que es la vida misma floreciendo a cada instante.

El taoísmo nos habla del *wu-nien* o no-pensamiento. Es otra función preciosa de la mente que, libre de ideaciones y bien centrada en el esto-aquí-ahora, está capacitada para experimentar directamente y vivir cada momento en toda su frescura, sin acarrear el momento anterior al momento presente. La vida, en su discurrir de instante en instante, adquiere un sentido muy distinto cuando se vive desde el *wu-nien* y no siempre desde el pensamiento que tiende a coagularlo todo y que, por su naturaleza, siempre está persiguiendo el placer y huyendo del dolor.

### 14. CANALIZANDO LA FUERZA DEL TAO

El viento puede ser constructivo o destructivo. Si mueve las aspas de un molino es constructivo, pero si es debido a un ciclón, es destructivo. Toda fuerza puede ser canalizada en uno u otro sentido, al igual que nuestros pensamientos, palabras y obras. El taoísta trata de llevar una vida noble, desapegada, sencilla, respetando profundamente la naturaleza, disfrutando de su libertad interior, independiente y amante del silencio. Sabe que el Tao fluye por él y trata de aplicar su fuerza en un sentido constructivo, evitando dañar o dañarse, poniendo su aliento cósmico al servicio de lo saludable y equilibrado. Toda fuerza puede ser constructiva o destructiva, tanto la electricidad como el calor y tantas otras cosas. El taoísta se reorienta hacia la armonía y el desapasionamiento, valorando inmensamente la quietud de la mente, pues no hay poder como el silencio mental.

## 15. EL *WU-WEI* O NO HACER. EL ESFUERZO SIN ESFUERZO

Hay que entender muy bien este principio del taoísmo que tanto se ha tergiversado, falseado y malinterpretado. Hay personas que creen que es simplemente no hacer y abandonarse a la apatía o la indolencia. En absoluto. El no hacer es una actitud de mente y de vida. La persona debe valorar, de acuerdo a su discernimiento y con una comprensión clara del fin, si debe optar o dejar de optar, hacer o dejar de hacer. Pero toda persona, aun la más libre e independiente, está impulsada a hacer, si bien se puede hacer desde el desapego y la no identificación o desde el apego y la identificación ciega y mecánica. Es, en última instancia, el Tao el que hace a través de la persona, pero esta puede dirigir ese poder en uno u otro sentido y tener una u otra actitud.

No hacer es no dejar que los afanes de cada día nos absorban y lleguen a alienarnos, nos ofusquen y desarrollen en uno avaricia y odio. No hacer es mantener «el punto de quietud» incluso en la inquietud, es conservar «la cabeza tranquila cuando todo alrededor es cabeza perdida» (Rudyard Kipling). Muchas veces, lo mejor es no ingerir o intervenir, pero otras hay que hacerlo. Aunque el adagio zen reza: «No hay mayor cosecha que no recolectar», la persona en su escenario vital se ve obligada a tomar decisiones, pero lo puede hacer con una actitud de aferramiento o de desapego. Hay que desarrollar la inteligencia primordial para saber en cada momento si conviene hacer o dejar de hacer; pero aun haciendo, el taoísta mantiene una mente que no se deja ligar por la acción.

El esfuerzo es necesario. Es voluntad, es energía en acción, es volición encaminada. Incluso para llegar a ser natural y espontáneo, libre de mecanicidad y condicionamientos, hay que hacer un esfuerzo que estimule el trabajo interior. Pero el esfuerzo va conduciendo al no esfuerzo, y como reza el taoísmo: «Por lo intencionado se llega a lo inintencionado».

Tomado de: <https://www.letraskairos.com/sabiduria/15-tecnicas-de-meditacion-para-taosta>