

AUTOGENICS 3.0

LA NUEVA VÍA A MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

Primera edición española
Traducción de la segunda edición inglesa

Luis de Rivera, MD



MADRID * MONTREAL

Traducción al español de la segunda edición inglesa
Autogenics 3.0 – The New Way to Mindfulness and Meditation
Revisada y aprobada por el autor

Copyright © 2017, 2018 by Luis G. de Rivera

Todos los derechos reservados, incluido el derecho a reproducir este libro o partes del mismo de cualquier forma sin el permiso por escrito del autor. Para información, permisos y adquisiciones al por mayor, comuníquese con:

ICAT Information Center
Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática
Avenida de Filipinas 52, 8B 28003 Madrid, Spain.
Phone: +34 91 534 2941; e-mail: info@psicoter.es

Traductores:

Rosa Gonzalez (capítulos 1, 2, 3 y 4)

Jose de Rivera (capítulos 5, 6 y 7)

Luis Hernandez (capítulos 8 y 9)

Eduardo Calvo (capítulo 10)

Revisión general: Ana Luisa Monterrey

Diseño interior y figuras por:

Helena Hernandez, Justo de Rivera

Leonor de Rivera, Luis Hernandez.

ISBN-13:978-1718874640

ISBN-10:1718874642

Printed in the United States of America in acid-free paper

Sigue al autor en twitter:

@luisderivera

Otros libros del Dr. Luis de Rivera

- *Psicoterapia Autogena*
- *Crisis Emocionales*
- *Sindromes de Estres*
- *El Maltrato Psicologico*
- *Medicina Psicomatica*
- *Psiconeuroendocrinologia*
- *Las Claves del Mobbing*
- *El Test de Memoria por Ordenador*
- *Manual de Psiquiatria*
- *El Metodo Epidemiologico en Salud Mental*
- *Adaptación Española del SCL90R – (Pearson)*
- *LSB 50. Listado de Síntomas Breve*
- *LIPT 60. Cuestionario de Acoso Laboral*
- *Psychodynamics of Mobbing*
- *A Unified Theory of Work Place Harassment*

INDICE

Prólogo a la edición española	9
1. INTRODUCCIÓN	11
Meditación y Mindfulness	13
¿Qué es Autogenics?	14
2. ¿QUIEN INVENTO LA MEDITACIÓN?	21
3. PALABRAS, CONCEPTOS Y VIVENCIAS	33
La Metáfora de la Taza	37
Práctica con palabras vivas	38
Más palabras útiles	40
4. ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN	45
La atención natural	45
La atención educada	48
La Recta Concentración	50
La aceptación pasiva	53
5. ENTRENANDO TU CEREBRO	57
Cómo conseguiste tu cerebro	58
El diencéfalo	64
El sistema límbico	70
La corteza cerebral	75
La dominancia hemisférica	77
La especialización cognitiva	77
La Segunda Conmutación Autógena	79

6. PRACTICA DE LA MEDITACIÓN	85
Aceptación pasiva incidental	86
Música y meditación guiada	87
Postura	88
Sopor, sueño y relajación	91
Actitud mental	92
Foco de concentración	94
Concentración dual	95
Cómo manejar las distracciones	97
La Experience de Entrenamiento	98
Terminación del ejercicio	99
7. MEDITACIÓN SOMATOSENSORIAL	103
La vivencia de masa corporal	104
Termogénesis en las extremidades	109
Termogénesis en cuello y hombros	113
Termogénesis en la garganta	114
Termogénesis en el tórax	115
La vivencia del corazón	115
Termogénesis abdominal superior	117
Termogénesis abdominal inferior	118
Temperatura superficial en la frente	118
La vivencia de la respiración	119
8. MEDITACIÓN SENTIMENTAL	121
De las emociones a los sentimientos	122
Los sentimientos son opiniones	125
El continuum emoción – sentimiento	127
Bloqueo del proceso emoción-sentimiento	129
Cómo sentir el sentimiento	133
La secuencia de la meditación sentimental	138

9. MEDITACIÓN EN SENTIMIENTOS	145
Sentimientos constructivos	146
Selección de sentimientos para meditar	148
Calma	149
Existencia	151
Entusiasmo (Zest)	153
Amor	154
La transmutación de sentimientos	160
10. EL MUNDO INTERNO	165
Los orígenes del mundo interno	168
¿Qué es la consciencia?	171
Cartografía del mundo interno	175
La cooperación interhemisférica	179
La desconexión funcional	185
Creatividad y estados de consciencia	190
CONTINUARÁ – EN EL PROXIMO LIBRO	195
APÉNDICE	
El cuestionario de estados de consciencia	197
BIBLIOGRAFIA	205
NOTAS	219
INDICE ALFABETICO	239

1.

INTRODUCCIÓN

Meditación y *Mindfulness*, dos palabras casi desconocidas hasta finales del siglo pasado, son ahora una tendencia que se expande a gran velocidad. Ambas han recibido el raro honor de una portada en la revista *Time Magazine* en este milenio¹, primero la meditación en 2003 y después el mindfulness in 2014. Millones de personas aprenden mindfulness y miles de centros abren en todo el mundo para enseñar las distintas técnicas de meditación. Los médicos se lo recomiendan a sus pacientes y los psicólogos lo incluyen en sus terapias, algunos convencidos de que están en la punta de un descubrimiento revolucionario.

La verdad es que esos métodos de entrenamiento de la mente existen desde hace más de 5.000 años y han sido descubiertos y redescubiertos muchas veces en diferentes partes del mundo.

Entonces, ¿qué es lo que está ocurriendo ahora? ¿a qué se debe este resurgir de una tradición oriental milenaria? ¿Es una moda pasajera? ¿Estamos entrando en una nueva era de Iluminación? ¿Estamos simplemente cansados de metas materiales y buscando un nuevo mundo interior? Hay tantas preguntas...pero déjame que te haga una, la verdaderamente importante:

¿Qué es lo que te ha traído hasta este libro ahora?

Quizá es simple curiosidad, o puede que estés seriamente en busca de conocimiento. Tal vez es éste tu primer acercamiento a la meditación, o tal vez llevas tiempo vacilando ante la heterogeneidad de las escuelas. Puede que ya seas un experto meditador o quizás estás todavía tratando de convencerte de que eres capaz de meditar.

Lo que es seguro es que has oído hablar de los poderosos efectos del mindfulness; es posible que estés interesado en el desarrollo de tu ser interior. Puede que te sientas atraído por una doctrina que promete felicidad espiritual en esta misma vida. Todas ello son razones de peso; las mismas que a mí me llevaron a practicar yoga, meditación y autogenic training en mi adolescencia.

Cuales quiera que sean tus motivos, estoy aquí contigo para ayudarte. Después de practicar durante toda la vida, estoy listo para compartir lo que he ido aprendiendo. Todo lo que hay en este libro lo he comprobado, primero en mí mismo, y también en miles de personas que llegaron a mí, algunas en busca de ayuda para superar sus padecimientos, otras para completar su formación profesional y todas para encontrar una nueva manera de vivir sus vidas. Hay mucho más que “relajación” en lo que estás a punto de aprender.

¿Qué significan meditación y mindfulness?

La meditación y el mindfulness son experiencias humanas que existen, pero que son difíciles de explicar con palabras. Algunos autores usan ambas palabras como términos intercambiables para traducir la palabra budista *sati*², mientras que otros las utilizan para referirse a otro término técnico, *samatha*³. La realidad es que *sati* y *samatha* no tienen traducción, porque la experiencia que describen no existe en la cultura occidental. Esto puede explicar la actual confusión terminológica, en la cual la misma palabra se aplica a diferentes experiencias, la misma experiencia recibe nombres diferentes y el mismo término designa un estado mental y la técnica para alcanzarlo.

Aunque transmitirte la experiencia es más importante que las disquisiciones académico-lingüísticas, tenemos que ponernos de acuerdo en algunas definiciones. Como término técnico, recomiendo definir meditación como “una actividad mental, diferente al razonamiento y a la imaginación, que se desarrolla con entrenamiento específico, que produce efectos que pueden ser descritos y comparados de modo objetivo y cuya práctica consiste en mantener fija la atención en un objeto, imagen, sonido, concepto o experiencia sin esperar ningún resultado en particular”.

Esta manera especial de concentrar la atención, sin propósito ni finalidad, es lo que define la meditación y la distingue de otras actividades mentales. *Mindfulness* es tanto el estado atencional que se desarrolla con la meditación como la manera de usar la atención durante la meditación, por lo que meditación es lo mismo que entrenamiento en mindfulness.

Puedes encontrar la palabra *mindfulness* definida en distintos textos como consciencia plena, como precepción completamente abierta, como “estar aquí y ahora” y así otras expresiones similares. Esto hace referencia a una actitud mental caracterizada por total apertura y receptividad a la experiencia, renunciando a cualquier crítica o juicio. También puedes encontrar algunas definiciones de *mindfulness* que parecen contradictorias, como “estar absorto en un estímulo concreto ignorando el resto” y, a la inversa, como “percepción de todos los estímulos sin excesiva atención sobre ninguno de ellos”.

Independientemente de las palabras que se utilicen, debes saber que todos estos estados, actividades y experiencias existen, aunque nuestro idioma [inglés en el texto original, pero puede aplicarse igual al español] carece del término exacto para nombrarlos. Es por esto que encontrarás las mismas palabras para describir experiencias distintas y distintas palabras para referirse a la misma experiencia. No te preocupes, te ayudaré a lo largo del libro a darle sentido a toda esta confusión, es sencillo.

¿Qué es autogenics?

La historia de autogenics⁴ empieza en los años veinte del siglo pasado, con los experimentos del médico alemán Johannes Heinrich Schultz sobre los efectos psicofisiológicos de la auto-hipnosis. El método que describió, el entrenamiento autógeno, resultó ser muy beneficioso para la relajación del cuerpo y de la mente, y pronto se convirtió en una herramienta habitual en la medicina psicosomática alemana, donde se mantiene como tal hasta el día de hoy. Schultz trató en algún momento de establecer las diferencias entre entrenamiento autógeno y auto-hipnosis introduciendo el concepto de “concentración

pasiva” (que fue más tarde elaborado por Luthe), pero con poco éxito. Esta etapa temprana, considerada por muchos como una forma de relajación auto-hipnótica, es lo que yo llamo Autogenics 1.0.

El siguiente gran avance, al que he llamado Autogenics 2.0, llegó en 1961, cuando un discípulo germano-canadiense de Schultz, Wolfgang Luthe, descubrió que los fenómenos desagradables que aparecen a veces durante la práctica del entrenamiento autógeno no son simples efectos secundarios indeseados, sino la expresión de un proceso terapéutico.

Luthe describió y clasificó los hasta entonces llamados “síntomas de entrenamiento” con el nombre de “descargas autógenas”, demostrando además que estaban relacionadas con la historia traumática del paciente. Luthe consideró las descargas autógenas como la manifestación de un proceso natural de “neutralización autógena”, mediante el cual se produce la disolución y liberación de los efectos patógenos de acontecimientos traumáticos vividos en el pasado.

A partir de su teoría del valor terapéutico de las descargas autógenas, Luthe desarrolló métodos clínicos para facilitar este proceso natural de neutralización autógena⁵. Trabajando con Luthe, me di cuenta de que su método de “Abreacción Autógena” abordaba los mismos procesos mentales que el psicoanálisis de Freud⁶ y, con el tiempo, desarrollé un enfoque combinado, apropiadamente denominado “Análisis Autógeno”.

A principios de los setenta, cuando trabajaba con Raymond Prince en el *Montreal Mental Hygiene Institute*, traté a estudiantes universitarios que habían tenido un “mal viaje” consumiendo drogas psicotrópicas. Esto me dio la

oportunidad de estudiar de primera mano la relación entre uso de drogas, estados de consciencia y meditación. La mayoría de mis pacientes psicodélicos retomaron sus vidas normales sin mucha dificultad, unos pocos cayeron en alguna forma de trastorno mental más o menos crónico y un tercer grupo, lo que me sorprendió gratamente, mostró mejoras perdurables en su equilibrio mental y en su creatividad. El tratamiento con autogenics parecía facilitar esta buena evolución y, por otra parte, demostró además su potencial para prevenir el abuso de drogas en el futuro.⁷

Algunos de mis estudiantes me informaron sobre la Meditación Trascendental, una adaptación occidental simplificada de antiguas prácticas yoguis, que, según ellos, producía resultados similares a los obtenidos con entrenamiento autógeno. Curioso y ávido de conocimiento como yo era en aquellos días, me introduje en la práctica de la Meditación Trascendental y comprobé que la experiencia subjetiva era muy similar a la producida por el entrenamiento autógeno. Posteriormente también experimenté con otros métodos como el Silva Mind Control, el TaiChi, el yoga, y el *vipassana*, llegando a conclusiones similares.

En esa época descubrí el libro de Claudio Naranjo sobre la psicología de la meditación⁸ y, coincidentemente, el de la “respuesta de relajación” de Herbert Benson⁹. Estas dos obras han marcado un antes y un después en mi consideración de los estados alterados de consciencia como merecedores de atención científica.

Toda mi experiencia ecléctica me llevó al convencimiento de que los distintos métodos eran solo distintas maneras de entrenar la misma capacidad de auto-inducir estados inhabituales de consciencia. Para evitar las

connotaciones negativas de la palabra “alterado” como en “estados alterados de consciencia” (del inglés *altered states of consciousness* o ASC) cambié pronto en mis escritos y conferencias “alterado” por “ampliado”, proponiendo la expresión Estados Ampliados de Consciencia (en inglés *amplified states of consciousness*) para designar aquellos estados de consciencia producidos por la meditación.¹⁰

Para probar mi teoría, con la inestimable colaboración de la Dra. Reyes Trujillo, llevamos a cabo un extenso estudio comparativo sobre los efectos psicológicos de diferentes métodos de meditación¹¹, demostrando que los fenómenos subjetivos inducidos por todos ellos eran sustancialmente similares. Las diferencias más significativas estaban relacionadas con la experiencia del meditador (años y frecuencia de la práctica), más que con la técnica utilizada.

En una reunión internacional de psicoterapia en Suiza, como un primer paso para facilitar el estudio comparado del creciente número de psicoterapias que utilizan métodos de meditación, nuestro grupo propuso englobar todos ellos bajo el término general “Terapias por Inducción de Estados Ampliados consciencia” (en inglés “*Amplified States of Consciousness Induction Therapies*” o *ASCI Therapies*)¹²

Autogenics 3.0 marca el cambio definitivo desde la autohipnosis a la meditación, con la consolidación de las dos técnicas mentales de “concentración pasiva” y “aceptación pasiva”. Los ejercicios autógenos básicos no son considerados “auto hipnóticos” como en Autogenics 1.0, sino meditativos. Esto quiere decir que no se trata de la autosugestión de una determinada sensación, sino de la concentración pasiva en la percepción de esa sensación, que está realmente presente en la parte del cuerpo en la que

se está fijando la atención. Otras innovaciones significativas de Autogenics 3.0 son el nuevo método de meditación “sentir el sentimiento” (*Feeling Meditation* en inglés) y la evolución de la técnica clásica de modificación psicológica autógena al nuevo método de reconstrucción autógena.

Versión	Método	Propósito	Autor
1.0 Entrenamiento Autógeno	Autohipnosis Concentración pasiva	Relajación	Schultz
2.0 Terapia Autógena	Aceptación Pasiva	Neutralización	Luthe
3.0 Autogenics	Meditación	Desarrollo Personal	de Rivera

En resumen, no hay nada conflictivo entre autogenics, yoga, vipassana y otras formas serias de meditación. Estamos todos trabajando en la misma naturaleza humana, entrenando las mismas funciones mentales, activando las mismas partes del cerebro. Autogenics 3.0 ofrece la manera más eficiente, completa y segura para los meditadores occidentales. Mientras que la mayoría de los otros enfoques tratan de adaptar antiguas prácticas del Lejano Oriente a la mentalidad de Occidente, autogenics creció dentro de la tradición científica occidental y se desarrolla a partir de un enfoque médico para el tratamiento de los trastornos

psicosomáticos de principios de Siglo XX. Desde entonces, el desarrollo de autogenics ha seguido una vía pragmática de equilibrio entre la observación experimental, propia de la tradición científica occidental, y el entrenamiento de las facultades mentales bajo la guía de un maestro reconocido, propio de la tradición oriental.

Esto me escribió un distinguido profesor de meditación:

Querido Luis, la forma en la que trabajas con la atención ha facilitado mi proceso meditativo. Tus enseñanzas han mejorado la amplitud y la calidad de mi estado de consciencia, y la atención al momento presente se ha vuelto más fácil. Autogenics me ha dado también una nueva herramienta para la reducción del estrés y el manejo de la ansiedad con mis clientes.

Santos Martín, Instituto de Mindfulness Transpersonal, Canarias.

2.

¿QUIÉN INVENTÓ LA MEDITACIÓN?

Gracias a la tradición oral y a los antiquísimos textos religiosos de la India, sabemos que esta forma de entrenar la atención tiene al menos cinco mil años de antigüedad. No sabemos quién inició esta práctica ni cómo lo hizo, pero yo diría que es un logro más importante para la humanidad que la invención de la rueda. Pienso que todas las religiones se iniciaron en estados meditativos y que los primeros líderes de la Humanidad fueron personas dotadas para acceder con facilidad a los estados ampliados de consciencia

La meditación es una forma de entrenar la atención, así que veamos primero cómo funciona la atención no entrenada. La atención natural es como un radar, preparado para detectar cualquier cambio en el entorno. Esta función “radar” tiene gran valor para la supervivencia, porque cuando estamos en un entorno seguro, cualquier mínimo cambio puede indicar la intrusión de un agente peligroso. Imaginemos a uno de nuestros primitivos ancestros, o a un animal cualquiera para este caso, relajado tranquilamente

en medio del bosque que, de repente, oye el crujido de una pequeña rama que se parte. Su atención será atraída hacia ese ruido; inspeccionará los alrededores minuciosamente, buscará de dónde viene y qué produjo el sonido, todo ello acompañado del incremento de la actividad fisiológica apropiada para luchar o salir huyendo. Esta atención concentrada tiene la clara finalidad de localizar y evitar amenazar peligrosas, y nuestro ancestro la mantendrá todo el tiempo que tarde en sentirse seguro de nuevo.

La función radar de la atención se activa también ante cualquier cosa interesante, como un ser hermoso o un manjar apetitoso. El peligro y la atracción son los dos principales detonadores de la atención natural. En nuestros días, puedes observar este fenómeno en los animales domésticos: cuando nada excitante o amenazante ocurre a su alrededor, tu mascota se enroscará y parecerá plácidamente dormida. En humanos es más difícil ver este principio en acción; tenemos un mundo muy activo dentro de nuestras cabezas. No son solo las perturbaciones ambientales las que nos mantienen despiertos, sino que también, y, sobre todo, la agitación interna de nuestras mentes.

Es difícil mantener la atención en un estímulo que no cambia o que no es interesante durante más de unos segundos.¹³ Si uno de tus antepasados remotos se tuviera que enfrentar a un animal salvaje sin posibilidad de luchar o de salir huyendo, seguramente se quedaría inmóvil, ya que por instinto sabe que el más mínimo movimiento – cambio – atraerá la atención del depredador sobre sí.

La atención sostenida sobre un estímulo invariable o poco interesante no es natural, pero puede desarrollarse con el entrenamiento apropiado. Es lo primero que todos

aprendimos en la escuela, cuando nuestros profesores nos forzaban a atender sus aburridas explicaciones. En autogenics llamamos “concentración activa” a esta forma de atención mantenida. Este término hace referencia a la atención que se presta para obtener un resultado concreto, en este ejemplo, aprender la lección y recibir una buena nota. Es el mismo tipo de atención que utilizamos en cálculos aritméticos o para llevar a cabo las tareas cotidianas.

Volviendo a nuestra exploración imaginaria de los tiempos prehistóricos, y profundizando también en mi experiencia personal, me puedo imaginar a un hombre primitivo mirando al mar o a las hojas de los árboles mecidas por el viento y entrando lentamente en un placentero estado mental. Esto me ha pasado a mí, mucho tiempo antes de que tuviera ninguna formación en técnicas de meditación, de forma que estoy seguro de que le ha pasado a mucha gente, seguro que a más de uno de nuestros primitivos antepasados y probablemente también a ti. Por favor, recuerda si alguna vez tuviste esta experiencia, si te sentiste relajado y lleno de paz solamente por mirar al mar, a las nubes, al fuego o algo similar. Esta forma de mantener la atención porque sí, sin esperar ni pretender conseguir nada, es lo que llamamos en autogenics “concentración pasiva”

Como probablemente pasó con el fuego, nuestros ancestros pudieron haber descubierto el mindfulness por pura casualidad. Después, como hicieron con el fuego, fueron capaces de ir descubriendo poco a poco procedimientos para producir este estado mental a voluntad. Imaginemos una pequeña banda de cromañones sentados alrededor de un fuego en medio de la noche, sin

nada mejor que hacer que quedarse absortos ante el movimiento fluido de las llamas. Algunos podrían haberse quedado dormidos, mientras que otros pudieron acceder a una realidad alternativa en la que experimentaron fenómenos extraños. Ésta pudo bien haber sido nuestra primera incursión, desde el mundo físico concreto de los animales, al mundo simbólico mental de los humanos.

El fuego se consideró sagrado y asociado con la divinidad seguramente porque vino del cielo, en forma de rayo cayendo sobre un árbol. Sin embargo, prefiero pensar que fue la fascinación producida por el fuego la que está en la raíz del estado colectivo de adoración que terminó evolucionando en las diferentes religiones. Me gusta imaginar que el primer monasterio budista nació por casualidad alrededor de una hoguera prehistórica, mucho tiempo antes de que Siddhartha Gautama naciera. Después, ya era solo una cuestión de tiempo que el ingenio humano inventara técnicas para producir esa experiencia a voluntad¹⁴.

Durante milenios, el entrenamiento de la atención, sobre todo de la concentración pasiva, fue dejado en manos de individuos naturalmente dotados, a los que se solía considerar en contacto con deidades y seres supernaturales. Esto debió ser cierto en algunos casos, puesto que todas las grandes religiones están fundadas por personas con una experiencia notoria en estados ampliados de consciencia. En un plano más terrenal, parece que muchos descubrimientos científicos han sido hechos en esos estados¹⁵. En algún momento los procedimientos para entrar en los estados ampliados de consciencia fueron comprendidos lo suficientemente bien como para ser descritos y enseñados. El sentimiento de fusión con una

entidad trascendental, un efecto subjetivo bien conocido de la meditación, puede ser inducido por prácticas comunes a todas religiones.

El yoga, el método organizado de meditación más antiguo, no es realmente una religión, aunque se fusionó sin esfuerzo con el hinduismo de la India y con la religión tibetana Bon. Schultz (1932) considera que “el entrenamiento autógeno puede ser descrito como un yoga sistematizado y racionalizado psicofisiológicamente”. La transmisión de las antiguas prácticas yoguis y de su filosofía dependió de la tradición oral durante milenios; sus primeros registros escritos son los Vedas (alrededor del 1700 a. C.) y el Bhagavad Gita (alrededor del 500 a. C.). Otro documento fundamental son los Yoga Sutras de Patanjali (200 a. C), una colección de 196 aforismos con instrucciones psicológicas prácticas¹⁶.

Buda, en contra de la extendida creencia popular, se introdujo tarde en la meditación. Cuando era un príncipe peregrino, de nombre Siddhartha Gautama Sakyamuni, entrenó durante muchos años con varios maestros de yoga, hasta que se convirtió en un total experto en *Samatha*. Aún insatisfecho, continuó solo su propio camino y descubrió el *vipassana*, su método específico de meditación. En el año 530 a. C. logró una completa comprensión de la realidad infinita y, en conmemoración de este suceso, cambió su nombre a Buda, que significa "el que ha despertado". Su doctrina se resume en las Cuatro Nobles Verdades y en el Noble Óctuple Sendero. Los números eran importantes en aquella época, probablemente como ayuda para la memorización de las enseñanzas, que eran transmitidas oralmente. En el siglo I a. C., algunos monjes empezaron a escribir partes de la doctrina, pero no fue hasta el S. V

cuando Buddhaghosa escribió el primer tratado completo¹⁷. De los ocho nobles senderos, los tres últimos contienen instrucciones prácticas precisas sobre la técnica de meditación, mientras que el resto están dedicados a la teoría filosófica y a las instrucciones morales preparatorias para la experiencia¹⁸.

Mientras Buda estaba creando su escuela en India, Lao-Tse estaba elaborando la doctrina del Tao en China. Los principios filosóficos del taoísmo son: unidad, equilibrio dinámico y acción armónica. Las prácticas físicas del taoísmo como el Tai-Chi, acertadamente llamadas “meditación en movimiento” siguen esos principios y son muy distinta de la inmovilidad de las asanas de yoga. Taoísmo y budismo se fusionan para crear la meditación china o *Ch’an*, que llegó a Japón y evolucionó al *Zen*. La ética de las artes marciales o *Budo*, son un camino para liberar el ego y para llegar a la experiencia vital de la de unidad. En el arte zen de la arquería, por ejemplo "el arquero, la flecha y el objetivo son uno". Con esta mentalidad, no es posible fallar¹⁹.

De nuevo en la misma época, alrededor del 500 a. C., los filósofos griegos que originaron la mentalidad de Occidente, estaban también interesados en la liberación del sufrimiento. Es curioso que en este periodo de la historia de la humanidad, nunca repetido, culturas muy distantes llegaron a soluciones similares para el mismo problema humano esencial²⁰. Los griegos no fundaron nada parecido a una religión, más bien al contrario, estaban en contra de las simples religiones de su tiempo. Tampoco desarrollaron ninguna técnica de meditación particular, sino que descubrieron la *Biotechne*, literalmente la técnica de vivir

o el arte de vivir, la manera filosófica de alcanzar la felicidad²¹.

La meditación judía empieza alrededor del 500 a. C. (¡De nuevo!) con el *Merkabah*, las prácticas místicas centradas en la visión del profeta Ezequiel en su carroza de fuego y en los relatos talmúdicos del Génesis. La ortodoxia judía criticaba las prácticas misteriosas del *Merkabah* (seguramente por eso eran misteriosas). En el S. XIII, hubo una fuerte revitalización del misticismo judío, con la cábala y la meditación sobre las letras del alfabeto judío²². Los esenios fueron otro grupo de judíos místicos, activos desde el 200 a. C. Muy secretos en su tiempo, se hicieron famosos en el siglo pasado, después de que sus textos, perdidos durante milenios, fueron descubiertos en los *Rollos del Mar Muerto*. La similitud de la doctrina contenida en estos documentos con los evangelios lleva a sospechar que Jesús de Nazaret estudió con los esenios durante los 20 años que estuvo apartado de la vida pública.

El misticismo cristiano comenzó con los padres del desierto sobre el S.II d. C. Dejaron un profuso legado de escrituras narrando sus experiencias, recogidas en la *Philokalia*²³. Su meditación más conocida es la Oración del Corazón, todavía muy usada entre los devotos cristianos²⁴. La Edad Media española produjo grandes místicos cristianos, como San Juan de la Cruz y Teresa de Jesús, que escribió un fascinante tratado sobre sus experiencias, el *Castillo Interior*, que tiene algunas similitudes sorprendentes con descripciones de los siete Jhanas²⁵. La orden de los cistercienses mantiene esas prácticas vivas en sus monasterios, y Thomas Merton los ha hecho accesible al público laico²⁶. Desde una perspectiva diferente, el

jesuita Tony de Mello ha elaborado una excelente integración de las prácticas cristianas y budistas²⁷.

La meditación islámica comienza poco después de que el Profeta iniciara su prédica, con el *Dhikr*, la repetición de los *suras* del Corán al estilo mántrico. Otra aproximación a la meditación está en el sufismo, periódicamente perseguido, como el misticismo judaico y el cristiano, probablemente por la inclinación de sus adeptos a criticar a los líderes religiosos oficiales. Las meditaciones sufíes básicas son la concentración en el amor divino, en ritmos musicales, en una danza de giros continuados y en narraciones esotéricas cuya comprensión requiere trascender la razón ordinaria. Los faquires son seguidores del sufismo que renuncian a todo apego material, incluida la alimentación y el cuidado de su cuerpo, forma extrema de devoción espiritual que no es desconocida en otras tradiciones religiosas esotéricas. Aunque el sufismo tiene fuertes raíces en el Islam, algunos académicos datan sus orígenes a tiempos pre-islámicos, a una fuente común con los esenios, los místicos pitagóricos y los zoroastrianos²⁸.

Como vemos, el descubrimiento de la meditación ha tenido lugar en diferentes épocas y lugares. Su frecuente asociación con la religión es fácil de entender, porque la meditación muchas veces induce experiencias de trascendencia en individuos predispuestos. En la actualidad, muy en la línea con la actual devoción por la salud y el *fitness*, la meditación ha ganado muchos seguidores por los beneficios psicológicos que produce, además de ser cada vez más reconocida como herramienta terapéutica y como ayuda para el éxito profesional y empresarial²⁹. Algunos maestros critican estas nuevas tendencias, que llaman “materialismo espiritual”,

recordando que el objetivo real de la meditación no es ni la ganancia personal ni el culto religioso, sino el descubrimiento del ser eterno interior.³⁰

El Cuarto Camino es una escuela espiritual iniciada por el místico armenio Gurdjieff en el siglo XIX y continuada por Ouspensky³¹. Su propósito se limita a procurar la evolución personal de las potencialidades humanas, renunciando a las creencias religiosas y a los beneficios materiales. Este camino pretende ser una síntesis superior de otros tres caminos hacia la más elevada consciencia humana, el del yogui, el del monje y el del faquir, de donde viene su nombre de Cuarto Camino. Su principio básico es que los seres humanos ordinarios están dormidos respecto a la consciencia superior, como los durmientes están dormidos respecto al estado de vigilia. El objetivo del trabajo espiritual es despertar a esta consciencia superior, produciendo así un tipo diferente de ser humano³².

Hecha esta revisión general, te recomiendo que cuando te acerques a alguna de las muchas escuelas de meditación actualmente disponibles consideres tres aspectos fundamentales: (1) la filosofía o creencias que hay detrás de sus enseñanzas, (2) las instrucciones éticas o morales recomendadas para sus practicantes y (3) el procedimiento que emplean para inducir el estado especial de consciencia.

Este libro se concentra en el aspecto técnico de la meditación y se mantiene al margen de consideraciones morales o filosóficas, no porque no sean relevantes, sino porque Autogenics nació y se desarrolló a partir de la investigación científica y la práctica terapéutica, no desde intereses filosóficos o religiosos.

Por otra parte, he observado que con la práctica regular de Autogenics se desarrolla gradualmente una comprensión amable de la naturaleza y de los seres humanos ³³. Me parece que el comportamiento ético es una consecuencia inevitable de la autorregulación fisiológica, el equilibrio de las dinámicas psicológicas y la socialización empática. Más que exigir la adherencia a un conjunto de preceptos, recomiendo la práctica regular de Autogenics para facilitar el florecimiento de tu habilidad natural para llegar ser quien verdaderamente eres.

La información técnica presentada en los próximos capítulos es también útil para aquellos que practican otros métodos de meditación. El entrenamiento autógeno básico es la manera más fácil y eficiente de desarrollar la concentración pasiva y la aceptación pasiva, las dos funciones mentales necesarias para la meditación *samatha* y *vipassana*. Muchos estudiantes de mindfulness han confirmado esta observación y se han beneficiado de Autogenics para mejorar su técnica regular.

El método básico es la meditación somatosensorial, también llamada “entrenamiento básico” o “autogenics básico”. La práctica de los métodos avanzados requiere el dominio previo del entrenamiento autógeno básico.

El Autogenics avanzado activa los mismos procesos naturales que el básico, sólo que de manera más poderosa y eficiente. Antes de intentarlo es necesario un sólido periodo de entrenamiento básico.

Los métodos avanzados de Autogenics son:

- Meditación sentimental, “sentir el sentimiento”. Mejora específicamente el procesamiento de las emociones y su transformación primero en sentimientos y después en información valiosa.
- Análisis autógeno: una evolución de la abreacción autógena.
- Modificación autógena, un útil remanente del pasado auto-hipnótico de Autogenics.
- Reconstrucción autógena, aplicación clínica de la psicoterapia integrativa transformadora.

MÉTODOS AUTÓGENOS Y MEDITACIÓN

Meditación

Foco estático

Foco fluido

Foco fluido

Foco global

Método autógeno

Meditación somatosensorial

Meditación sentimental

Análisis autógeno

Mundo interior-exterior