

¿Por qué meditamos?

A veces, la pregunta más simple encierra la respuesta más profunda: ¿por qué meditamos? En este relato íntimo y reflexivo, el autor nos guía hacia el corazón mismo de la práctica.

TEXTO: DIEGO GESUALDI

FOTOS: SHUTTERSTOCK, AUTOR

Corría el año 1982. Yo era un joven aventurero, no muy apegado a las normas, más bien con ganas de romperlas que de seguirlas. Mis días transcurrían en las aulas del Conservatorio Municipal de Música Manuel de Falla, en Buenos Aires, donde estudiaba piano y canto.

Un día recibí el llamado de un amigo lejano que había pasado un tiempo en la India, en el ashram del gurú Maharishi Mahesh Yogi (sí, el mismo gurú de los Beatles). Por alguna razón (aún hoy imposible de descifrar) me decía que quería darme un mantra e iniciarme en la meditación trascendental, y que esto era algo muy importante que sí o sí debía experimentar.

Accedí a la propuesta con un cierto escepticismo, producto de mi educación y de mi edad. Y, para ser honesto, mis dudas parecieron confirmarse cuando llegué a su casa y lo encontré vestido de blanco, rodeado de flores y frutas, cantando en un idioma indescifrable llamado sánscrito. Mi pensamiento fue inmediato: «Esto es lo que le ocurre a la gente que viaja a la India».

Ese día recibí mi mantra. Y aunque durante la iniciación apenas podía contener una risa burlona, algo inesperado ocurrió cuando regresé a casa, me senté a meditar y percibí, de forma tangible, cuán poderosa podía ser aquella práctica.

Han pasado muchos años desde aquel episodio juvenil, y aún así vuelvo a él cada vez que me pregunto por qué meditamos. Hoy, después de 21 años de práctica ininterrumpida, tengo muchas respuestas posibles, pero quizá la más cercana a mi corazón sea esta: la meditación es un camino delicioso, porque es el camino que te lleva hacia ti mismo.

Un poco de historia

Desde los tiempos de los Vedas, en Mohenjo-Daro, tenemos registros históricos de la práctica de la meditación. Un antiguo sello de esteatita que muestra a un ser en posición de loto (o de meditación), representación temprana de la deidad Shiva, nos indica que hace más de cinco mil años los seres humanos ya meditaban.

Dos mil años más tarde, el sabio Patanjali, conocido como «el padre del Yoga», sistematizó esta práctica en su libro *Los Yoga Sutras*, donde presenta un método claro para el desarrollo de la conciencia.

Pero no solamente en el lejano Oriente encontramos





registros del uso de la meditación como práctica de introspección. En Occidente, los filósofos griegos también hablaron de ella, aunque con otros nombres y formatos, siempre como trasfondo de una búsqueda interior. Sócrates exhortaba: «Conócete a ti mismo». Platón, con su noción de *theoría* y sus principios de verdad, bien y belleza, hablaba del retiro del alma del ruido sensorial. Aristóteles ratificó esta idea al afirmar que la *theoría* era la actividad más elevada del ser humano. Plotino enseñó el retorno del alma al Uno.

En las tradiciones cristianas, sufíes, hebreas y chamánicas encontramos, bajo diversas formas, la contemplación, la oración repetitiva y el silencio prolongado como prácticas habituales. Escritores como Hesse, Merton, Huxley, Rilke, Octavio Paz, Kerouac o Borges también exploraron la necesidad humana de encontrar respuestas a través de la introspección.

La disolución del ego

Entonces, ¿por qué meditamos? Porque la meditación trabaja, de manera profunda, en lo que llamamos la disolución del ego.

Este viaje de lo exterior a lo interior nos muestra, sin subterfugios, la máscara que hemos construido minuciosamente a través de nuestra educación, formación y crecimiento. Esa máscara (la personalidad) nos ha permitido abrirnos paso en este mundo caótico en el que vivimos. En palabras de Alan Watts, vivimos como un «*skin-encapsulated ego*», un ego encapsulado en la piel.

Cuando meditamos, comenzamos a ver que ese personaje que creemos ser, fue desarrollado en gran medida como un mecanismo de defensa para relacionarnos y sostener nuestra vida cotidiana.

Todas las tradiciones meditativas coinciden en esto: el camino conduce, inevitablemente, a la disolución del ego. Y aquí quiero hacer una pausa importante. Cuando hablo de disolver el ego, no hablo de mortificar, sino de evolucionar.

Ese ego me permitió existir, relacionarme, reconocermelo y ser reconocido. Sin él, nada de eso hubiera sido posible. Por eso prefiero entender este proceso no como un obstáculo, sino como una oportunidad.

En mi experiencia, la risa y el desenfado han sido grandes aliados. Me ayudaron a tomar este asunto delicado con la necesaria ligereza y compasión, permitiéndome sanar.

Por eso llamo a la meditación un camino delicioso. ¿Existe algo más delicioso que quitar, una a una, las capas que cubren la luz radiante que se esconde en nuestro interior?

¿Y el estrés?

En 2011, la Universidad de Harvard, a través del Hospital General de Massachusetts, publicó un estudio titulado *Ocho semanas para un mejor cerebro*. Para quienes meditábamos, fue motivo de celebración: hasta ese momento no existía un trabajo tan claro llevado a cabo por una institución de semejante prestigio.

El estudio demostraba que la meditación aumentaba la materia gris del hipocampo (relacionado con la memoria, el aprendizaje y la introspección) y reducía la materia gris de la amígdala, asociada al estrés y la ansiedad, en tan solo ocho semanas.



APRENDE MÁS

EN LA tradición del Yoga, nuestro viaje personal en este hermoso planeta Tierra se comprende a través de las distintas capas de nuestra existencia. Entra en nuestro canal de YouTube y encontrarás una meditación guiada por el autor en la que recorreremos estas capas reconociendo el testigo eterno que las contempla.



Desde entonces, numerosos estudios han confirmado los beneficios de la meditación, al punto de que hoy muchas organizaciones de salud la recomiendan como una forma natural de reducir el estrés y la ansiedad.

Podríamos ampliar aún más la lista de beneficios: investigaciones sobre los telómeros (las terminaciones de los cromosomas en la cadena de ADN) muestran cómo un estilo de vida saludable, que incluye la meditación, contribuye a su preservación. También se ha demostrado cómo la práctica nos aleja de vivir en un estado constante de lucha o huida.

Es saludable que estos beneficios nos acerquen a la práctica. Pero quedarnos solo allí sería como confundir el mapa con el territorio.

Yoga chitta vritti nirodhah

«Yoga es el acallamiento de las fluctuaciones de la mente», escribe Patanjali en el segundo sutra del libro mencionado anteriormente. La meditación es el corazón del Yoga, y esta definición nos ofrece una comprensión clara de por qué meditamos.

Cuando quietamos las fluctuaciones de la mente, reconocemos que no somos solo este cuerpo, este corazón o esta mente, sino algo mucho más profundo y luminoso que nos guía a través del tránsito de nuestra existencia: aquello que llamamos alma.

Meditar no es escapar del mundo. Es dejar de huir de uno mismo. Es sentarse frente a la experiencia desnuda de ser, sin adornos ni defensas, sin la urgencia de corregir o mejorar nada. En ese gesto simple, casi imperceptible, algo comienza a ordenarse por sí solo.

Desde aquella iniciación en mi juventud hasta hoy han pasado 45 años. Muchas cosas cambiaron. El mundo cambió. Yo cambié. Y, sin embargo, cada mañana, al despertar, cierro los ojos, cruzo las piernas y regreso a ese mismo punto esencial. No para convertirme en alguien distinto, sino para recordar quién soy cuando no intento ser nada.

Este es el camino que te lleva hacia ti mismo. 🌱



DIEGO GESUALDI es educador, autor y aprendiz del Yoga. Durante más de 14 años enseñó Meditación, Yoga y Ayurveda en el Chopra Center de California, junto a maestros como Deepak Chopra, David Ji y Roger Gabriel. Es fundador de MYA (Meditation, Yoga & Ayurveda), un enfoque que integra la sabiduría védica con la ciencia moderna para inspirar hacia una vida plena, consciente y con sentido. En 2020 creó el podcast *Darshan, vislumbra tu divinidad* y publicó el libro *Los Cinco Caminos*. Actualmente reside en Los Ángeles, donde desarrolla su actividad profesional y lidera retiros internacionales de meditación, Yoga y Ayurveda. Webs: www.myaorg.com, www.darshanpodcast.com | YouTube: [@myadielogesualdi4381](https://www.youtube.com/@myadielogesualdi4381).