

Técnicas de meditación chamánica

EXTO DE JACOBO GRINBERG-ZYLBERBAUM

"MEDITACIÓN CHAMÁNICA"

Existe una gran cantidad de técnicas de meditación utilizadas por los chamanes mexicanos. Cada linaje de chamanes practica técnicas específicas que tienen su origen en periodos remotos.

Los chamanes mexicanos utilizan estas técnicas para purificarse y prepararse en sus labores de curación o en sus trabajos como psicólogos autóctonos. A continuación se explican algunas de esas técnicas de meditación tal y como las usan los chamanes referidos en el texto.

Meditación Olmeca

Los Olmecas fueron un pueblo altamente desarrollado que opinaba que el verdadero significado de la existencia consiste en participar, propiciando el mantenimiento y desarrollo del orden Cósmico.

Existen evidencias que indican que los Olmecas desarrollaron sistemas meditativos cuyas instrucciones se encuentran grabadas en las grandes estatuas de piedra que esculpieron. Posiblemente, ellos fueron los originadores del chamanismo en México cuyos representantes todavía existen.

La meditación Olmeca implica un manejo corporal muy interesante el cual tiene un efecto vitalizador, de rejuvenecimiento y de mantenimiento de un estado de salud óptimo. De hecho, se dice que si la meditación Olmeca se practica en forma constante durante cinco años, su efecto es el de mantener, en forma permanente, la juventud.

Para practicar la meditación Olmeca se utiliza la postura de sentado, con la espalda recta. El meditador comienza fijando la atención en su cuerpo, concentrándose primero en su columna vertebral.

Visualiza ésta última y se imagina una luz o energía que gira alrededor de la columna en dirección contraria a las manecillas del reloj; es decir, hacia la izquierda. Este giro se realiza a lo largo de la columna desde su base hasta su inserción en el cráneo.

El giro se hace alrededor de la columna de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, hasta lograr extenderlo a toda la longitud de la misma. A medida que el giro exterior se continúa, se intenta penetrar en la columna vertebral haciéndola girar hacia la izquierda -pero en su interior-

Si el meditador tiene éxito pronto notará que toda su columna vertebral manifiesta un giro sostenido hacia la izquierda en toda su extensión y longitud.

Cuando lo anterior es logrado, entonces la atención se fija en el cerebro también haciéndolo girar hacia la izquierda. El giro cerebral se inicia con una estrategia similar a la usada con la columna vertebral; es decir, primero el meditador visualiza una luz o una energía que rodea el cerebro girando a la izquierda y poco a poco hace penetrar el giro hacia el interior de la masa cerebral hasta que logra que toda ella, en cada una de sus partes, gire a la izquierda.

Más adelante y utilizando un procedimiento similar, se atiende a cada órgano del cuerpo: corazón, pulmones, estómago, intestinos, órganos genitales, etcétera, y se les hace girar a la izquierda.

Por último, el giro se extiende a las piernas, los brazos, el tórax y en general, a todo el cuerpo.

No existe límite de tiempo para mantener el giro a la izquierda, aunque se recomiendan dos periodos de giro de veinte minutos cada uno, como mínimo suficiente para empezar a sentir los beneficios derivados de esta práctica.

Meditación Yaqui

Uno de los legados chamánicos más interesantes es la técnica de equilibrio entre el lado izquierdo y derecho utilizada en la tradición de los indios Yaquis.

Para realizar este ejercicio el practicante se pone de pie y visualiza dos columnas verticales de energía situadas a ambos lados de su cuerpo.

El primer paso de esta técnica consiste en “abrazar” la columna izquierda colocando el brazo izquierdo arriba y el derecho debajo de la columna. En seguida, trasladar la columna al lado derecho depositándola allí.

Ahora la columna derecha es abrazada colocando el brazo derecho arriba y el izquierdo abajo y trasladada al izquierdo colocándola allí.

La secuencia anterior se repite tantas veces como sea necesario hasta sentir un incremento de energía y un equilibrio interno.

Una vez concluido el ejercicio anterior, el practicante visualiza una columna horizontal de energía que lo rodea a la altura del ombligo.

Girando su espalda hacia la izquierda “corta” la columna con su mano izquierda como si esta fuera un cuchillo, coloca la palma de la mano perpendicularmente al corte y empuja la columna sosteniéndola, al mismo tiempo, con su brazo derecho.

Sigue empujando y sosteniendo la columna hasta situarla en su espalda, con un tirón final.

Ahora, gira su espalda hacia la derecha, “corta” la columna con su mano derecha colocando la palma perpendicular al corte y empuja la columna sosteniéndola con su brazo izquierdo y colocándola en su espalda con un tirón final.

La secuencia se repite hasta equilibrar la parte anterior con la posterior.

Otra de las técnicas chamánicas de los yaquies:

Consiste en tocar un tambor siguiendo un ritmo constante por periodos prolongados. Si el ritmo se acompaña con las dos manos, incrementa el equilibrio entre los lados derecho e izquierdo y ayuda a liberar tensiones y purificar el cuerpo.

Técnicas de meditación de Don Lucio de Morelos

Don Lucio considera que su poder como chamán proviene de lo que él llama “el mundo invisible” habitado por los “Trabajadores del Tiempo”, por los “rebaños” y por los “pastores”.

Las técnicas de meditación de Don Lucio están ideadas precisamente para establecer contacto con este mundo invisible y con sus habitantes.

Una de las técnicas, es el establecimiento de contacto con la naturaleza y la relajación en este contacto.

Don Lucio escoge algún paraje del campo, preferiblemente libre de interferencias sonoras y alejado de interacciones humanas, y en este lugar, por ejemplo debajo de un árbol, se acuesta y se relaja dejando libre su mente sin obstruir sus procesos, sin reprimirlos ni guiarlos. En sus palabras, dejando libre a su espíritu para que haga y realice sus “negociaciones espirituales”.

Otra de las técnicas :

Tec de meditación de este chamán, consiste en prestar atención a los sonidos internos y escuchar los mensajes de los “Trabajadores del Tiempo” que, según Don Lucio, se comunican con él en forma directa.

Técnicas de meditación de Doña Pachita

Doña Pachita, una de las más extraordinarias chamanas del México contemporáneo, realizaba verdaderas hazañas de curación, de manejo del espacio-tiempo, de la energía y de la materia, y decía utilizar una serie de procedimientos que le permitían realizar su trabajo.

El procedimiento principal de meditación de Doña pachita consistía en sentarse en una silla frente a su altar en el cuarto donde realizaba sus operaciones y curaciones, y una vez ahí, cerrar los ojos y respirar suavemente hasta lograr escuchar un zumbido característico en uno de sus oídos.

Una vez captado este zumbido, el cual, según Doña Pachita, era la manifestación de un cambio de estado en ella misma, atendía a ese sonido interno hasta que sentía que caía en una especie de gran orificio, tras lo cual cambiaba de estado.

Doña Pachita meditaba sobre sensaciones sonoras características y después se dejaba ir en un acto que ella describía como de un salto al vacío o de una súbita bajada en una rueda de la fortuna, después de lo cual empezaba sus operaciones quirúrgicas.

La técnica me hace recordar un procedimiento hindú de meditación llamado “shabd”, en el cual, el meditador debe poner atención en un zumbido característico y seguir este zumbido por un lapso de tiempo relativamente largo.

Técnicas de meditación de Don Panchito

Don Panchito, uno de los más veteranos chamanes de la República Mexicana, era de origen maya y vivía en un pueblo pequeño del centro de la península yucateca.

Don Panchito utilizaba por lo menos **tres técnicas de meditación**.

La primera de ellas era la observación atenta de los fenómenos naturales cotidianos. Me refiero a la observación del amanecer, del anochecer, de los movimientos de los animales, de sus propios procesos internos, de los cambios de luz, de los movimientos de su hamaca al mecerse en ella, etc. Don Panchito era capaz de mantener su observación durante horas, atendiendo a los mínimos detalles de la misma.

La segunda técnica de meditación que utilizaba Don Panchito, era la observación atenta de las estrellas en las noches. Durante aproximadamente quince minutos él escogía alguna zona del firmamento estrellado y fijaba su atención en esa zona en una postura de relajación, dejando que penetrara la información estelar en su interior. Acto seguido, Don Panchito se dormía y en la mañana recolectaba sus sueños y, a través del contenido de los mismos, podía observar sus propios

procesos y era capaz de utilizar esta información para ofrecerla a algún paciente. De hecho la técnica de observación estelar con el subsecuente análisis de los contenidos oníricos, los utilizaba Don Panchito cuando algún paciente venía a consultarlo y le pedía específicamente en acto de adivinación de su futuro.

La tercera técnica de meditación de Don Panchito, consistía en lo que él denomina “hablar directamente con Dios”. De esta técnica lo único que puedo mencionar es que Don Panchito ponía énfasis en que el sujeto del desarrollo debía aprender a establecer un diálogo directo con Dios y mantener este diálogo sin intermediarios.

Técnicas de Meditación de Don Gaudencio

Don Gaudencio es un descendiente de los indios Tecpanecas. Él utiliza dos técnicas de meditación que, a diferencia de los chamanes anteriores, son técnicas activas.

La primera de estas técnicas es lo que podríamos denominar la “técnica del paso de poder”. Ésta la utilizan los indios Tecpanecas para adquirir mayor energía y poder, y con ella interactuar en forma más adecuada durante sus procesos curativos. Ello consiste en caminar con las piernas ligeramente flexionadas, el pecho abierto y en una posición adelantada en una especie de mimetismo de lo que podría ser la caminata de un gorila. Este paso de poder se mantiene durante un tiempo considerable sin interrupción y, según Don Gaudencio, provoca un incremento energético.

La segunda técnica, también de origen Tecpaneca, consiste en girar lentamente la cabeza en una dirección horizontal de izquierda a derecha y luego de derecha a izquierda. Los giros se hacen apretando la barbilla contra el pecho durante el giro lento.

Según Don Gaudencio, los indios tecpanecas llegaban a mantener esta técnica de meditación activa durante ocho horas ininterrumpidas, concentrándose totalmente en el giro lento, produciendo, de esta manera, un incremento en la capacidad de atención y la focalización de la misma.

Técnicas de meditación de Carlos Castaneda

Este chamán contemporáneo, discípulo de Don Juan Matus de Sonora, utiliza una cantidad indeterminada de técnicas de meditación de las que sólo me es posible hablar de dos de ellas.

Una técnica muy parecida a la descrita anteriormente de los indios Tecpanecas, consiste en **girar lentamente la cabeza, también de derecha a izquierda y de izquierda a derecha** con una añadidura: durante el movimiento se imaginan escenas que involucran a otras personas con las que han interactuado y, durante

el giro y al inhalar recogen los elementos de la propia presencia que sienten han dejado esparcidos en las personas con las que interactuaron, y durante la exhalación devuelven a éstas mismas personas los elementos energéticos que han tomado de ellos.

La técnica permite recuperar la energía personal sin interferencias ni cruces con la energía de otras personas. Desde un punto de vista psicoanalítico se podría explicar esta técnica como la de una recuperación de los procesos transferibles y contratransferibles del chamán. En otras palabras, es una técnica que permite elaborar las interacciones del pasado y limpiarlas de cargas energéticas y emocionales.

En este sentido, otra de las técnicas de meditación que utiliza Carlos Castaneda consiste en recorrer la memoria en forma secuenciada del momento presente hacia atrás, elaborando los procesos de la interacción a través de esta inhalación y exhalación y giro de cabeza con el objeto de restablecer el presente y borrar la historia personal y la serie de condicionamientos y asociaciones que se han internalizado.

Una de las ideas y objetivos principales de estas técnicas es el logro de un silencio interno. En otras palabras, un espacio en el cual no exista diálogo interno, con el objeto de poder interactuar con la Realidad en el presente y con total fluidez.

Técnicas de meditación de Juan Diego

Juan Diego utiliza una técnica de meditación muy interesante, que consiste en sentarse inmóvil como primer acto de la mañana después de despertar y permanecer así durante dos horas, permitiendo que su ego se desvanezca poco a poco y, en lugar suyo, su cuerpo se impregne de la energía del medio ambiente. En propias palabras de Juan Diego, su técnica consiste en permitir que la energía del “Ser” sustituya la suya propia bañándole en ella totalmente.

Según Juan Diego, de esa forma se adquiere la suficiente fuerza para poder aliviar los males de los pacientes que vienen a pedirle auxilio.

Técnicas de meditación de Doña Josefina

Doña Josefina podría considerarse como una chamana veterana que se dedica a curar en la ciudad de Oaxaca, y que utiliza una técnica de meditación extraordinariamente sofisticada que voy a intentar describir a continuación.

Doña Josefina afirma que puede permanecer consciente durante toda la noche observando sus propios procesos y estimulando lo que ella denomina “**viajes fuera del cuerpo**”. Doña Josefina utiliza estos viajes para establecer contacto con sus pacientes, independientemente de la distancia a la que se encuentren y sobre

todo para viajar a un paraje que dice está localizado en Japón y, ente paraje, establecer una interacción con los habitantes que, según ella, viven allí.

Doña Josefina afirma que le basta visitar este lugar para readquirir fuerza y poder trabajar durante todo el día en sus procesos terapéuticos, sin necesidad de dormir durante muchas noches.

Conclusiones

Es necesario aclarar que esta revisión de las técnicas de meditación de los chamanes mexicanos no es de ninguna manera exhaustiva ni tampoco podría considerarse que constituye un énfasis final o total acerca de las técnicas que usan. Más bien ha sido una revisión parcial que, a medida que se obtiene mayor información, podrá ser enriquecida en futuros trabajos.

Por ahora es posible afirmar que, en general, los chamanes mexicanos utilizan dos grandes familias de técnicas de meditación: por un lado, lo que podría denominarse técnicas activas como el paso del poder, los movimientos giratorios de cabeza, y por otro lado, técnicas que no implican movimientos y, por ello, podrían denominarse pasivas, como las que utiliza Son Panchito en sus observaciones de la naturaleza y en su fijación de la atención en las estrellas.

Los niveles de complejidad de las técnicas de meditación de chamán en chamán, desde muy concretas hasta muy abstractas, desde las que implican movimientos específicos como en el caso de Don Gaudencio, hasta las que implican el establecimiento de un diálogo directo con Dios como el caso de Don Panchito.

Capítulo XXII del libro *La Meditación*, de Jacobo Grinberg-Zylberbaum, UNAM e INPEC, México, 1991.

.....

Los textos sobre chamanismo de Jacobo Grinberg-Zylberbaum:

Los chamanes de México I Psicología Autóctona Mexicana, Alpa Corral, México, 1987.

Los chamanes de México II Misticismo indígena, Alpa Corral, México, 1987.

Los chamanes de México III Pachita, IMPAC, México, 1988.

Los chamanes de México IV, La Cosmovisión de los Chamanes, INPEC, México, 1988.

Los chamanes de México V, El Cerebro y los Chamanes, INPEC, México, 1989.

Los chamanes de México VI, La Voz del ver, INPEC, México, 1989.

Otros textos teóricos del mismo autor:

El Cerebro conciente, Trillas, México, 1979.

El espacio y la conciencia, Trillas, México, 1981.

La Meditación, INPEC, México, 1989.