

Andrés Ibáñez

# Construir un alma

Manual de meditación  
para el siglo XXI



Galaxia Gutenberg

© Nicolás Ibáñez

**Andrés Ibáñez** (Madrid, 1961), conoció a su maestro Dharma Mittra en 1992, cuando vivía en Nueva York. Durante cinco años practicó diariamente con Dharma todas las formas del yoga, hasta ser iniciado en su familia espiritual con el nombre de Shánkara Om. Su búsqueda espiritual se ha extendido a otras tradiciones como el Cuarto Camino y el chamanismo mexicano y peruano. A su regreso a España en 1996 creó con su mujer el Dharma Yoga Madrid y desde entonces ha impartido incontables cursos y talleres de meditación y yoga. Su práctica de meditación siempre ha ido unida a su creación literaria, a la cual alimenta e inspira. Su última novela es *La duquesa ciervo*.

Nuestra verdadera vida todavía no ha comenzado. Estamos siempre esperando, preguntándonos llenos de angustia cuándo sucederá algo por fin.

No conocemos todo nuestro potencial. Somos extraños para nosotros mismos, y ni siquiera imaginamos todo lo que somos y podríamos llegar a ser. La mayor parte de nuestra conciencia se halla en estado latente. Vivimos una existencia de miedo y desesperanza, desconectados de nosotros mismos, llenos de envidia e insatisfacción. Y sin embargo, tenemos la capacidad de despertar esa parte dormida de nuestra conciencia y de vivir en paz y plenitud.

*Construir un alma* es un libro extraordinario porque se sitúa fuera de las categorías. Aunque escrito en un lenguaje tan poético y elocuente como exacto, no es una obra literaria. Tampoco es un ensayo ni un libro de ideas. Es un manual que pretende transmitir un conocimiento práctico. Es una invitación a cambiar de vida, a abrir los horizontes, a investigar y a experimentar.

Fruto de una vida entera de práctica y enseñanza de la meditación y del yoga en todas sus formas, destilación de largos años en busca del conocimiento, *Construir un alma* quiere proponer un camino posible por el que podemos seguir avanzando. Es el camino de los que piensan que nuestra cultura, sin duda la más justa y compasiva que haya existido, debe seguir evolucionando.

Nuestros verdaderos ojos todavía están cerrados. Debemos descubrir cómo abrirlos.



Publicado por:  
Galaxia Gutenberg, S.L.  
Av. Diagonal, 361, 2.º 1.ª  
08037-Barcelona  
info@galaxiagutenberg.com  
[www.galaxiagutenberg.com](http://www.galaxiagutenberg.com)

Edición en formato digital: enero 2018

© Andrés Ibáñez, 2018  
Esta edición c/o SalmaiaLit, Agencia Literaria  
© Galaxia Gutenberg, S.L., 2018  
Imagen de portada: © Andrés Ibáñez

Conversión a formato digital: María García  
ISBN: 978-84-17355-10-4

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede realizarse con la autorización de sus titulares, aparte las excepciones previstas por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 45)

*Dedico este libro a Dharma Mittra,  
mi querido maestro y mi inspiración constante.*

# Índice

## PRIMERA PARTE

### Necesidad de la meditación

- Necesidad de la meditación
  - La meditación es universal
  - La mente
  - Nuestra vida no es real
  - Qué hace la mente y para qué sirve
  - Yoga citi vritti nirodah*
  - Más allá de la mente
  - Variedad de la meditación

### Niveles de conciencia

- ¿Qué es el nivel de conciencia?
- La tarea de la transformación
- Siete niveles de conciencia
  - El nivel 0
  - El nivel 1
  - El nivel 2
  - El nivel 3
  - El nivel 4
  - El nivel 5
  - El nivel 6
  - El nivel 7
- Sobre el ego y los deseos

## SEGUNDA PARTE

### Meditaciones

#### Antes de comenzar

1. Antes de comenzar: el estado de salud
2. Antes de comenzar: la postura
3. Antes de comenzar: la respiración
4. Antes de comenzar: el lugar, la hora y el grupo
5. Antes de comenzar: el maestro

#### Las dos partes de la meditación

Primera parte: hacer «como si»

Segunda parte: aparición de la Otra Fuerza

### Meditaciones

Meditación 1. Meditar en el tercer ojo

Técnicas para estimular el tercer ojo

Meditación 2. Meditar en lo alto de la cabeza

Meditación 3. Meditar en lo alto de la cabeza. Práctica completa

La noche oscura del alma. El pico del águila

Meditación 4. Meditación de inmovilidad (sin semilla)

Meditación 5. Meditación sin semilla

¿Qué se recibe, qué se aprende, qué se «ve» en la meditación?

Esquema y duración de una meditación

Meditación 6. Meditación con una vela. (*Antar Trataka*)

Meditación 7. Meditación en la llama de una vela

Meditación 8. Meditación con un yantra

Meditación 9. Meditación en un punto.

Meditación 10. Meditación en el corazón.

Meditación 11. Meditación en el corazón. La hornacina

Meditación 12. Meditación en el corazón. El nuevo yo.

Meditación 13. Meditación en el corazón.

Meditación 14. Meditación con *So Ham Ham Sa*

Algunos comentarios de Dharma Mittra sobre la meditación

Meditación 15. Meditación *So Ham Ham Sa* (larga)

Meditación 16. Meditación de la pirámide

Necesidad de la limpieza energética

Meditación 17. Meditación de limpieza

Meditación 18. Meditación de silencio interior

Sobre la negatividad de la mente

Meditaciones en los chakras

Meditación 19. Meditación en los chakras

Importancia de los colores

Meditación 20. Meditación con colores

Meditación 21. Meditación del huevo de luz

Meditación 22. Meditación en el octavo chakra

Meditación 23. Meditación completa en el octavo chakra, 1

Meditación 24. Meditación en el octavo chakra, 2

## TERCERA PARTE

### Viajes

#### Construir un alma

El despertar de la conciencia sutil

El plano astral

*Yoga nidra*

El viaje y el sueño

Algunos viajes clásicos

Estructura básica de un viaje



Sankalpa

Visualización

Viajes

Viaje 1. Viaje al Sol

Viaje 2. El Monasterio Perdido

Viaje 3. Los cuerpos sutiles

Viaje 4. La escalera del Sol

Viaje 5. La pagoda

Viaje 6. Océano interior

Viaje 7. La Universidad de las Almas, 1

Viaje 8. La Universidad de las Almas, 2

Viaje 9. Un viaje alternativo. El vuelo del alma

Meditación final. Meditación misteriosa.

Preguntas sobre la meditación

PRIMERA PARTE

NECESIDAD DE LA MEDITACIÓN

## Necesidad de la meditación

La meditación es un instrumento de transformación del ser humano. Trae paz, trae salud y trae silencio, pero por encima de todo abre nuevas regiones a nuestra percepción e impulsa la conciencia a nuevas alturas. Es la mejor herramienta que conocemos para la evolución de la conciencia. *Evolución*, esa es la palabra. Descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza, de nuestra realidad total.

La urgencia de comenzar a practicar la meditación es la urgencia de un cambio necesario en la Tierra. Debemos aprender a amar, a vivir en paz y a respetar la naturaleza –o sucumbiremos todos. Por encima de todo, debemos aprender a dejar de matarnos. Ni la filosofía, ni la educación, ni ciertamente la religión pueden hacernos cambiar. La política y la ética han tenido su papel. El arte nos ha ayudado –pero nos hemos olvidado de lo que es realmente, de modo que ha terminado por perder su poder. Hemos llegado hasta aquí y nos hemos detenido. La meditación ha de ser el siguiente paso.

Es cierto que la meditación no es nada nuevo. Si acaso, es algo muy antiguo. Proviene de las antiguas prácticas chamánicas, de las primitivas «técnicas del éxtasis». Su origen está en La India, en los cultos shivaístas anteriores a las invasiones arias y a los textos de los Vedas, en los que Shiva aparece como Señor de los Animales, el maestro interior que controla las fuerzas (animales) que nos mueven, y es también el conocimiento que se esconde y se revela en las esotéricas enseñanzas de los *Upanishads*. Es la ciencia del

yoga, la principal contribución de La India a la cultura de la humanidad, que luego influiría en el vedanta, en el budismo, en el orfismo, en el tantrismo, en el zen.

¿Qué es lo que hace al yoga diferente? Que al contrario que las religiones, no odia ni teme el cuerpo, sino que lo considera sagrado, un mapa de la conciencia, una realidad de la energía. Ya que la meditación no tiene que ver con las ideas de ninguna creencia, secular o religiosa, sino con la energía. El yoga considera al ser humano una totalidad y no cree en la separación entre mente y materia. Todas sus técnicas, que abarcan el cuerpo, la emoción, el intelecto y el espíritu, son formas de preparación para *dhyana*, el estado de meditación. Cuando lo alcanza, el ser humano encuentra el silencio. Y en el silencio, se encuentra a sí mismo.

#### LA MEDITACIÓN ES UNIVERSAL

La meditación no pertenece a La India ni a Oriente, del mismo modo que las matemáticas no pertenecen a los persas ni la ciencia a Occidente. Este descubrimiento maravilloso no es una tradición local ni un fenómeno cultural. Es una ciencia empírica, y puede ser practicada por cualquier persona con independencia de sus creencias o su tradición cultural.

Hemos dicho que la meditación es «antigua». Pero la respiración, el ojo o la corriente nerviosa, son aún más antiguos. El descubrimiento de América cambió el mundo, pero América siempre había estado allí. Miguel Servet descubrió la circulación pulmonar, pero la circulación pulmonar no era nada nuevo ni es tampoco algo propio de la anatomía de los españoles. Las neuronas fueron descritas por primera vez por Santiago Ramón y Cajal, pero todos los seres humanos tienen neuronas.

El próximo paso de la sociedad, la evolución que todos intuimos necesaria para entrar en otro estado de conciencia, sólo podrá lograrse uniendo los regalos que nos trae cada cultura. La ciencia y el arte occidental, la danza y el ritmo africanos, el arte de los números de los árabes y persas, la ley romana, la filosofía y la democracia griegas, la magia renacentista, la ilustración francesa, la libertad americana, cada uno entregado a su tiempo como por un edecán que luego se retira respetuosamente y contempla cómo su regalo se universaliza y se transforma. Ahora le toca el turno a la meditación. ¿Por qué ahora? Quizá porque hemos llegado al momento en que puede ser comprendida como lo que realmente es. Ahora, cuando la religión, la política y la ciencia se han revelado incapaces de transformar la conciencia, o de transformarla más allá de lo que ya lo han hecho.

La religión no detendrá nuestra crueldad. La educación no nos libraré de la avaricia. La ciencia no sabrá dejar de explotar la naturaleza. Ninguna ley, ninguna ética, parece poseer la fuerza necesaria para hacer que dejemos de saquearnos, esclavizarnos y matarnos unos a otros. Y es que nada puede hacerse en el terreno de la mente, en el terreno de las «ideas» y del «pensamiento». Es necesario ir más allá de la mente. Es necesario meditar.

#### LA MENTE

Nada hay tan difícil de explicar como la mente. No sólo por su complejidad intrínseca, sino por la cantidad de ideas preconcebidas que tenemos sobre ella. Además, tenemos muchas palabras para referirnos a la mente (yo, inteligencia, conciencia, ego, consciencia, pensamiento, intelecto, alma, espíritu, psique, cerebro, identidad, ello, id, consciente, inconsciente, razón, racionalidad, etc.) pero no sabemos muy bien qué significa ninguna de ellas.

Resulta curioso que en una cultura como la nuestra, basada en el pensamiento y en la noción de individuo y de «yo», nadie se haya parado nunca a preguntarse qué es el pensamiento y qué es el yo.

¿Qué es *pensar*? En occidente siempre suponemos que es algo que *yo hago*, precisamente lo que define mi existencia consciente, el acto de libertad y de individuación. La famosa frase de Descartes dice «yo pienso, luego yo existo»: yo sé que existo *porque pienso*. Sin embargo, si nos paramos a observar cómo son las cosas realmente, veremos que en realidad «yo» no soy en absoluto el que piensa mis pensamientos. Pensar no es un acto voluntario: los pensamientos surgen en mí de forma ajena a mi control. Yo no puedo en modo alguno dirigir ni crear mis pensamientos, iniciarlos ni terminarlos, moverlos en un sentido o en otro, pararlos o ampliarlos, dirigirlos en esta o aquella dirección. Hay *algo* en mí que piensa, una especie de centro generador de pensamientos, de imágenes, de recuerdos, de asociaciones, de estados de ánimo, de preocupaciones, de advertencias, de juicios, de puntos de vista, de reacciones, de voces. Sí, es algo así como una voz interior que habla y habla sin cesar «diciéndome» cosas o bien «diciendo» cosas como si fuera yo quien las dice. Pero todas esas cosas no surgen de mí, sino que brotan solas, incontrolables. «Yo» no soy el que piensa: es mi mente la que piensa. Yo soy el mero receptor de esos pensamientos, el escenario vacío donde tienen lugar las representaciones de la mente.

Los pensamientos brotan en mi mente y yo, simplemente, *me identifico con ellos*. Esta identificación es uno de los hechos centrales de nuestra existencia. Es como si me pusiera a escuchar un aparato de radio del que brotan anuncios publicitarios, canciones, retransmisiones deportivas, noticias de actualidad, entrevistas a políticos, magazines de cotilleo, programas repetitivos, obsesivos, muchas veces carentes por completo de originalidad y de interés, y yo me identificara con cada una de las cosas que oigo y pensara

que soy «yo» quien las piensa, yo quien las dice. Imaginemos por un momento la existencia de ese aparato de radio, e imaginemos también que yo olvidara que el aparato existe y que es posible cambiar de canal, bajar el volumen o incluso apagarlo. Imaginemos que de tanto escuchar el aparato de radio yo olvidara que es algo externo a mí y empezara a pensar que todo lo que sale de sus altavoces viene de mí mismo, y que todas sus voces, sus opiniones, sus personajes, son «yo». Tal es la situación en la que vivimos.

La mente es una máquina. Yo no soy el que piensa, es mi mente la que piensa.

Pero ¿qué es entonces eso que llamo «yo»? En realidad, el «yo» no tiene una verdadera existencia. Es un producto de la mente y de mi identificación, y está compuesto de voces, recuerdos, reacciones, sensaciones y estados de ánimo, así como de conceptos, principios, compromisos y «opiniones» recibidos a lo largo de la vida y enquistados de manera que se entrelazan unos con otros en una especie de pelusa o telaraña bajo la cual, en realidad, no hay nada. Todo en mi «yo» es condicionado, todo viene de otro sitio. Lo que llamamos nuestro yo, nuestra personalidad, nuestra «manera de ver el mundo», surge de la identificación constante con cosas externas. Apenas tenemos interior. La más pequeña alabanza nos hace sentirnos en el cielo, la más pequeña crítica nos hunde en la depresión. Los que afirman que el yo es una construcción social tienen, en cierto modo, razón, aunque no en el sentido que ellos suponen. El «hombre interior» de San Pablo tiene muy poco de interior: es, en realidad, el hombre de la ética, de la relación, de la sociedad. Todo nuestro interior está hecho de exterior, de cosas que vienen de fuera de nosotros, sobre todo de pensamientos creados por nuestra mente a partir de las influencias externas. Somos todo «opiniones» sobre las cosas, tomas de postura, preocupaciones, obsesiones, miedos, manías, hábitos, ideas recurrentes, quejas, esperanzas y angustias.