

Meditación

Roger Walsh

MEDITATION. WALSH R.

Keywords: Meditation, altered consciousness states, oriental religions, Psychology

English Abstract: From the study of altered consciousness states, we have arrived to conclusion that the positions of several great

religions maybe considered as specific consciousness states technologies. Meditations consideres that our vigilic normal state is an under-optimum state; there are other states more elevated which may be emerged through a specifical training in meditation. Meditation

has three levels of incidence: therapeutic, existential and soteriologic. Therapeutic level of meditation has a large area of applications, this has been demonstrated through several experiments with somatic ans psychosomatic disorders.

El presente texto fue una aportación que, como material de trabajo, presenté ante un grupo de amigos psiquiatras, neurólogos y psicólogos dentro del marco de un seminario sobre acompañamiento psicoterapéutico a enfermos terminales, desde mi doble condición de terapeuta y meditador desde hace más de veinte años.

En un principio este material fue recibido por mis compañeros con las naturales reservas de quienes desconocían a fondo su contenido, pero a medida que fuimos trabajando el texto y, sobre todo, a medida que se animaron a llevar a la práctica las técnicas que en él se describían, la actitud cambió radicalmente y dio paso a un entusiasmo que hoy día, diez años después, es suficientemente intenso en algunos de ellos como para proseguir con las prácticas meditativas.

Para hacernos una idea de hasta qué punto la meditación es desconocida en Occidente, o mal entendida, o asociada a grupos religiosos o sectas, podemos analizar el término utilizado para denominar la técnica, es decir, la palabra meditación, la cual tiene un valor semántico cortical, reflexivo, etc. Sin embargo el término original sánscrito es dhyaana, el cual significa exactamente lo contrario: un estado de silencio mental, de música callada, de perfecta quietud, que queda muy lejos del significado del término occidental.

(Saúl Martínez Calvo)

El término Meditación se refiere a toda una familia de prácticas dirigidas a entrenar la atención, con la finalidad de aumentar la consciencia y poner bajo control voluntario los procesos mentales. Su objetivo último es desarrollar la más profunda comprensión de la naturaleza de los procesos mentales, de la consciencia, de la identidad personal y de la realidad, así como desarrollar estados óptimos de bienestar psicológico y de consciencia.

HISTORIA

A través de los siglos se han desarrollado prácticas específicas de meditación que reflejaban las intuiciones, tendencias y culturas de sus practicantes. Por ejemplo las prácticas habituales enseñadas por Buda hace unos 2.500 años, se han mantenido en su forma original en el Sudeste de Asia; pero en el Tíbet han sido elaboradas en una serie de prácticas que acentúan la imaginación visual; y en Japón se han integrado en el Taoísmo y otras disciplinas para formar el Zen.

En las dos últimas décadas ha eclosionado en Occidente un gran interés por la meditación. Hasta entonces sólo se podían encontrar contados y dispersos centros de interés, frente a los cuales se reaccionaba con escepticismo y desconfianza generales. Son varios los factores que han contribuido al cambio de perspectiva. Entre estos factores podemos comentar los movimientos a favor del

potencial humano, el hundimiento de los sueños materialistas y la búsqueda en el interior de aquella satisfacción que no se encontraba fuera, un creciente interés por las culturas y filosofías no-occidentales y la investigación sobre la naturaleza de los estados alterados de consciencia.

A partir de la investigación de los estados alterados de consciencia, se ha llegado al reciente y sorprendente reconocimiento de que las disciplinas de algunas grandes religiones pueden considerarse como tecnologías específicas de estados de consciencia, mediante las cuales se intenta promover los estados más elevados de la consciencia. El núcleo esotérico de estas disciplinas —en contraposición a los dogmas accesibles a las masas— propone prácticas nítidamente diseñadas, dirigidas al entrenamiento de la consciencia y de los procesos mentales, y consideradas como base imprescindible de una labor ventajosa en estas disciplinas.

A partir del reconocimiento de estos postulados se cobró consciencia de que la auto-realización (en la acepción occidental de este término) no era el *summum* del bienestar psicológico. Más bien se comenzó a reconocer que había otros bienes y otros estados de consciencia más allá de los descubiertos por los modelos psicológicos tradicionales de Occidente, y que algunos de esos estados abarcaban potenciales radicalmente diferentes y mucho más amplios que los aceptados hasta entonces.

SITUACIÓN ACTUAL

Una de las «psicoterapias innovadoras» más extendidas y populares es probablemente la Meditación. Varios millones de personas la han aprendido en EE.UU., y es aceptada por unos cincuenta millones en Occidente.

En Oriente su situación es la misma que hace siglos: una disciplina ampliamente practicada, considerada como una práctica central por mucha gente que desea explorarse o desarrollarse en los más altos niveles psicológicos o religiosos.

En Occidente sólo un porcentaje relativamente pequeño de personas practican la Meditación desde esa perspectiva. En cambio son muchas las que la utilizan buscando beneficios a corto plazo como la relajación, el dominio del estrés, la autoconfianza y una intensa sensación general de bienestar psicológico.

Los psicólogos de la conducta y los practicantes de la salud mental también se han ido interesando por la Meditación, viendo en ella tanto una herramienta para la facilitación de la eficacia del terapeuta, como una estrategia autorreguladora, aplicable a diversos desórdenes clínicos. Un considerable conjunto de investigaciones empíricas ofrece evidencias de su eficacia clínica y da apoyo a algunas aspiraciones de los practicantes clínicos, manifestadas a través de los siglos. La bibliografía relativa a las investigaciones empíricas ha aumentado rápidamente; más de la mitad se ha publicado en los últimos cinco años⁽¹⁾.

Aquellos que deseen aprender a meditar pueden recurrir a diversos libros particularmente útiles. Los principiantes encontrarán provechosas las obras de GOLDSTEIN (1976), ALPERT (1978) y LEVINE (1979). Aún así hemos de advertir que los libros por sí solos son raramente suficientes, siendo de gran ayuda disponer de la asistencia y dirección de un profesor y compañeros de meditación.

TEORÍA

La meditación proviene de (y conduce a) una concepción de la naturaleza humana, de la mente, de la psicología y de la consciencia, que en algunos aspectos difiere notablemente de la perspectiva psicológica tradicional de Occidente. En este apartado analizaremos primero la naturaleza del modelo de meditación, luego lo compararemos con la concepción tradicional de Occidente, y finalmente estudiaremos los mecanismos que pueden estar implicados en la producción de los efectos de la Meditación.

Modelo meditativo de la consciencia

Nuestros modelos psicológicos y psiquiátricos presuponen un número limitado de estados de consciencia, entre los cuales el estado habitual de vigilia es considerado como el estado óptimo. Otros estados pueden ser funcionalmente útiles, como por ejemplo el estado de sueño, pero la mayor parte se consideran estados degenerados y disfuncionales en uno u otro sentido, tales como el delirio, la psicosis o la intoxicación. No se considera posible la existencia de otros estados de consciencia más funcionales que el estado habitual de vigilia.

Por el contrario la mayoría de las teorías meditativas consideran el estado habitual de vigilia como sub-óptimo. La mente —mientras está en este estado— es vista como si una gran parte estuviera fuera del control voluntario, produciendo continuamente una corriente de pensamientos, emociones, imágenes, fantasías y asociaciones, corriente que en gran medida queda fuera del reconocimiento de la propia persona. Se afirma que toda esa actividad distorsiona nuestra consciencia, nuestros procesos perceptivos,

nos ocupa significa que la percepción está distorsionada hasta un grado no reconocido, y que por tanto se convierte en percepción ilusoria.

Desde esta perspectiva puede afirmarse que los problemas humanos provienen de la incapacidad, no reconocida, para distinguir las fantasías y distorsiones de la mente de los datos sensoriales objetivos. Raramente reconocemos o experimentamos el hecho de que somos creadores activos de nuestras propias percepciones, y que la antipatía, provocación, atracción, aversión, belleza, fealdad, etc., que creemos ver en el mundo son creaciones de nuestra mente. Según ALPERT (1975): «Somos prisioneros de nuestra mente. El reconocimiento de este hecho es el primer paso en el viaje del despertar».

Afortunadamente tales afirmaciones sobre la naturaleza de nuestro estado mental habitual, sobre las deficiencias de nuestra consciencia, sobre el carácter involuntario y no reconocido de muchos de nuestros procesos mentales, y sobre las distorsiones a las que estamos sometidos, son afirmaciones fácilmente accesibles a la comprobación personal. Quiquiera que esté dispuesto a emprender un periodo de entrenamiento intensivo de observación de sus procesos mentales —por ejemplo, un retiro de de dos semanas de Meditación Comprehensiva (*Insight Meditation*)— se dará cuenta de estos hechos lastimosos.

Uno de los postulados más importantes en todas las tradiciones meditativas es que tales fenómenos han de ser experimentados y conocidos directamente por el individuo, en lugar de ser aceptados a partir de lo que otros afirmen. Más de un científico de la conducta y más de un terapeuta que había oído hablar de estos temas fue sacado de su estado ilusorio a pesar suyo, llegando a reconocer por propia experiencia la verdad de tales afirmaciones (WALSH 1977, 1978; ALPERT 1978; SHAPIRO 1978, 1980).

Una atención meditativa entrenada revela que nuestra consciencia habitual está inundada por un flujo continuo de pensamientos subliminales, de diálogos internos, de fantasías. La consciencia, al perderse en ese proceso mental y al identificarse con él, queda restringida, derivando hacia un estado no reconocido de «trance». Así, desde la perspectiva meditativa el habitual estado de consciencia es visto como un estado de hipnosis, aunque para ello no se requiera el reconocimiento del trance ni de la correspondiente constricción de la memoria, ni tampoco la memoria del sentido de



Cabeza de Buda. Arte greco-búdico.
(Colección Belmont, Basilea)

y el sentido de nuestra identidad en un grado no reconocido. Tal distorsión es denominada en diversas tradiciones como «maya», «samsara» o «ilusión» (GOLDSTEIN 1976, GOLEMAN 1977). El término «ilusión» ha sido entendido, con frecuencia erróneamente, como «inexistencia del mundo». En el contexto que



identidad anterior a la hipnosis. Los pensamientos con los que nos hemos identificado crean nuestro estado de consciencia, de identidad, de realidad (WALSH & VAUGHAN, 1980b). En palabras de Buda: "Somos aquello que pensamos (...)" (citado en BYRON, 1976).

Desde esta perspectiva el ego viene a representar la constelación de pensamientos con los que nos identificamos habitualmente; viene a la existencia tan pronto como la consciencia se identifica inconscientemente con el pensamiento. De hecho la observación meditativa profunda revela que aquello que nosotros asumimos como nuestro ego o "sí mismo" (*self*) continuo y permanente, resulta ser un flujo rápido de pensamientos, que a causa de nuestra habitual limitación de consciencia es percibido como sólido y continuo. Este fenómeno sería análogo a la sensación de continuidad y emotividad que se produce al percibir los fotogramas individuales y sucesivos de una película. Dado que las tradiciones meditativas consideran como sub-óptimo el estado habitual de consciencia, no es de extrañar que defiendan de manera clara la existencia de otros estados óptimos de consciencia. En efecto, sugieren que existe un amplio abanico de estados alterados de consciencia, y que algunos son potencialmente útiles, considerando éstos como estados de consciencia «más elevados». La expresión «más elevado» atribuida a un determinado estado indica que éste incluye todas las capacidades y las potencialidades de los estados habituales, pero que además incluye otras potencialidades adicionales (TART 1975).

Esos estados más elevados se realizan mediante entrenamiento mental (*mental training*); la Meditación constituye un tipo particular de entrenamiento. Los estados más elevados no se consideran como algo creado *ex novo*, sino como estados preexistentes, aunque velados, cubiertos. A causa de la actividad mental habitual y de las distorsiones han devenido en imperceptibles. Por tanto el desarrollo es visto como un reconocimiento, como una toma de conciencia de tales estados a través de un aprendizaje y de una reducción de los hábitos y procesos mentales inhabilitadores, distorsionantes, de tal manera que puedan emerger las capacidades y los estados preexistentes.

En la cima del desarrollo mental están aquellos estados de consciencia que son

el objetivo de la Meditación avanzada, estados conocidos diversamente como *iluminación* o *liberación* (WALSH AND SHAPIRO, 1980). Son estados en los cuales se dice que la consciencia ya no se identifica exclusivamente con nada. Sin la identificación exclusiva se trasciende la dicotomía «yo»/«no yo»; el individuo se percibe a sí mismo como ninguna cosa y como todas las cosas al mismo tiempo. Es decir, el individuo que se halla en esos estados de consciencia se experimenta a sí mismo como pura consciencia (ninguna cosa), y como el universo entero (todas las cosas). Todas las defensas desaparecen, puesto que por un lado, experimentándose a sí mismo como ninguna cosa no hay nada que defender. Y por otro, experimentándose a sí mismo como todas las cosas, no hay nada contra lo cual haya que defenderse. Tal experiencia de consciencia incondicionada o pura es beatífica y otorgadora de felicidad. En la tradición hindú esta experiencia se describe como abarcadora de *Sat-chit-ananda*, realidad-consciencia-felicidad.

Estas descripciones pueden evocar, a quienes no tienen la experiencia, estados paradójicos o incluso estrambóticos. No obstante existe gran semejanza en las descripciones que a través de las culturas y de los siglos nos han dejado quienes las han vivido (*). Las descripciones de tales estados de consciencia son lo bastante consistentes para formar la base de aquello que se ha dado en llamar "Filosofía Perenne", la cual versa sobre una descripción de la consciencia y de la realidad que se encuentra en el núcleo de todas las tradiciones meditativas y yóguicas (WILBER 1977, 1980).

Comparación entre el modelo meditativo y el occidental

Al comparar los modelos meditativos con nuestros modelos psicológicos tradicionales se produce necesariamente aquello que THOMAS KUHN (1970) llamó «colisión de paradigmas». ¿Qué ocurre cuando se analizan las premisas que aportan nuestras disciplinas occidentales de la consciencia?

En primer lugar ocurre que quedan descartadas todas aquellas otras premisas que preconicen la existencia de auténticos estados más elevados de consciencia, puesto que se considera que el estado habitual es el óptimo, y por tanto no queda lugar para otro mejor. Y dado que muchas de las experiencias que acompañan a los estados más elevados no forman parte de la tradición occidental, esas premisas no solo se rechazarán, sino que

se considerarán patológicas. Así ocurre por ejemplo con respecto a experiencias como *satori* o *kensho*, experiencias de breve iluminación que van acompañadas de un sentimiento de unidad, de ser una sola cosa con el resto del Universo.

Dado que el modelo de Occidente solo reconoce estas experiencias cuando se dan en estados de extrema psicosis, tenderá a reducir las al nivel de lo patológico. Cuando no se tienen en cuenta premisas paradigmáticas distintas, resulta muy fácil repudiar estos fenómenos como insensatos o incluso como patológicos, lo cual es una equivocación que han cometido incluso algunos de los más importantes profesionales occidentales de la salud mental occidental (DEIKMAN 1977; KRIPPNER AND BROWN 1979).

Así por ejemplo FREUD (1962) repudió la experiencia oceánica como un desamparo infantil; ALEXANDER (1931) interpretó la Meditación como una catatonía autoinducida, y el Group of Advanced Psychiatry (1976) consideró a los místicos como psicóticos *borderlines* (???)

Cuando cambiamos de perspectiva y examinamos el modelo de Oriente, encontramos conclusiones más sorprendentes desde el punto de vista del modelo meditativo. La perspectiva de éste es intrínsecamente mucho más amplia que la del modelo occidental, ya que abarca un más amplio abanico de estados de consciencia, sin dejar de incluir aquellos estados considerados por Occidente. De hecho el modelo occidental puede considerarse como un subgrupo específico del modelo meditativo.

Podríamos decir que el modelo occidental es al modelo meditativo, lo que en física el modelo de Newton es al modelo de Einstein. El modelo newtoniano se aplica adecuadamente a objetos que se mueven a velocidades relativamente bajas, pero no se adecúa a objetos que se mueven a altas velocidades. En cambio el modelo einsteniano se adecúa tanto a bajas como a altas velocidades. El modelo newtoniano es, a pesar de sus limitaciones inherentes, perfectamente comprensible si se aborda desde la lógica einsteniana. No obstante lo contrario no ocurre; es decir, la lógica einsteniana y los fenómenos que explica resultan inexplicables dentro del marco newtoniano. Todo intento de análisis de un modelo más amplio desde la perspectiva de un modelo menos amplio, es inadecuado y conduce necesariamente a conclusiones falsas; en consecuencia, todo aquello que cae fuera del modelo menos amplio es necesariamente mal interpretado. (WALSH 1980; WALSH AND VAUGHAN 1980 a).

Al considerar nuestro estado habitual de consciencia desde el modelo oriental, más amplio, llegamos a conclusiones extraordinarias. Nuestro modelo tradicional define la psicosis como un estado de consciencia en el cual la realidad no se percibe bien o se distorsiona, no existiendo reconocimiento de tal distorsión. Desde la perspectiva del modelo meditativo resulta que esta definición de psicosis coincide con nuestro habitual estado de consciencia, que al ser sub-óptimo ofrece una percepción distorsionada de la realidad, y en el que además no existe un reconocimiento de la distorsión.

Occidente podría representarse como una persona con los ojos abiertos, volcada en la intervención activa en el mundo. Oriente sería una persona con los ojos cerrados, absorbida en la experiencia

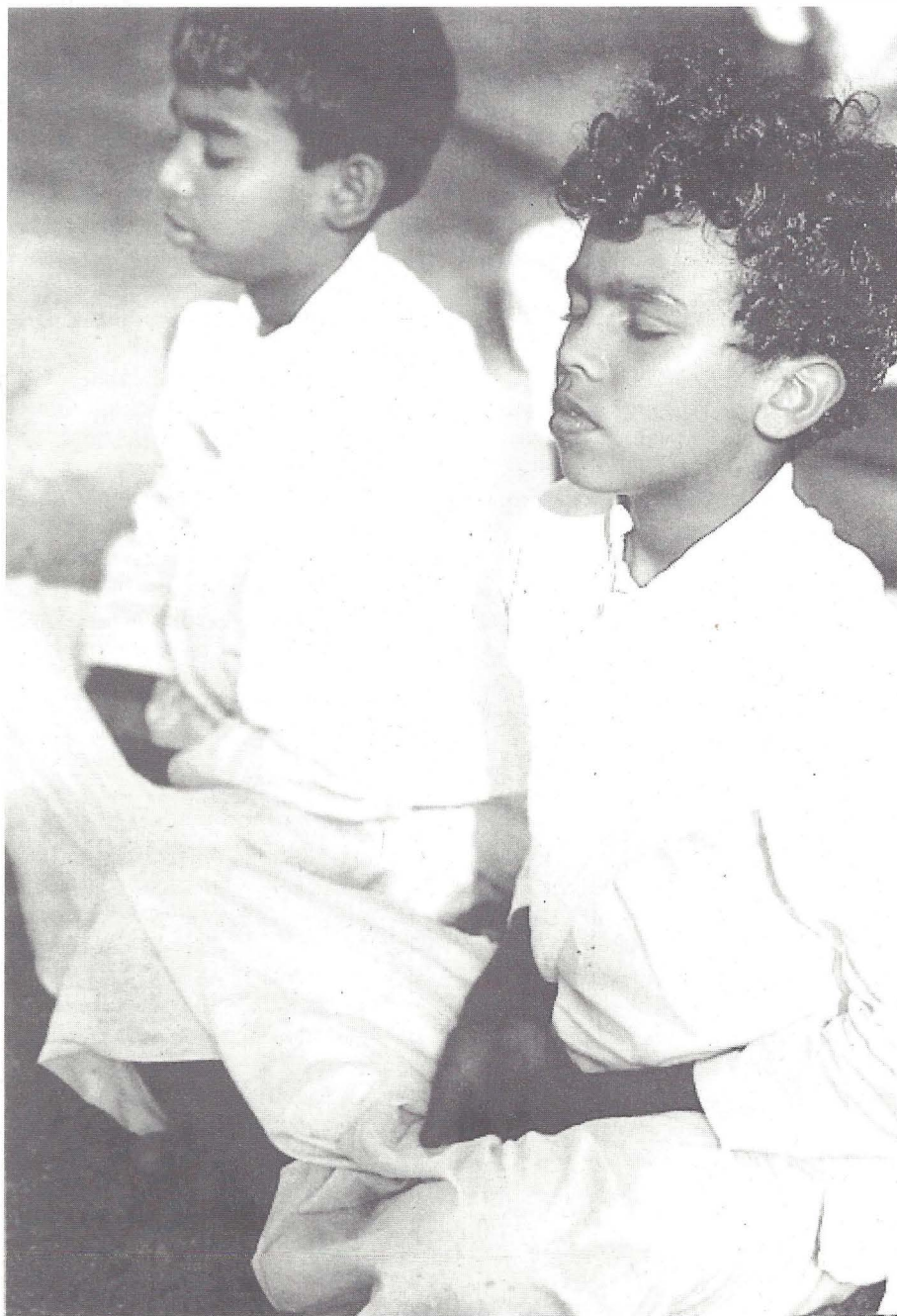
Desde esta perspectiva el estado habitual es visto como un «trance» hipnóticamente restringido; del mismo modo que las personas que viven en una ciudad no reconocen la polución y la visibilidad limitada, y que sólo las reconocen cuando suben a una montaña cercana, la mayoría de nosotros vivimos la vida inconscientes de las restricciones de la consciencia.

Posibles mecanismos en la producción de efectos meditativos

Con toda probabilidad hay un notable número de mecanismos que intervienen en la producción de los efectos de la

interior de lo absoluto. No obstante sólo una élite se entrega en Oriente a la exploración de las técnicas meditativas en toda su profundidad.

Foto: niños budistas de Sri Lanka en meditación.



Meditación. En este apartado analizaremos primero los posibles mecanismos propuestos por la psicología y la neuropsicología de Occidente; posteriormente pasaremos a analizar el modelo de la psicología budista.



Desde cierta perspectiva la Meditación puede considerarse como un incremento progresivo de la toma de consciencia de los contenidos mentales. Esto queda particularmente claro en ciertas prácticas, tales como la Meditación Comprensiva, en la cual el estudiante se entrena para observar e identificar de manera rápida y precisa todos los contenidos y procesos mentales (GOLDSTEIN 1976, GOLEMAN 1977). Es un proceso lento en el cual el progresivo refinamiento de la percepción da como resultado la eliminación en la consciencia de sustratos cada vez más sutiles de identificación. Se llega a reconocer los pensamientos con los cuales la consciencia se había identificado.

Por ejemplo, si aparece el pensamiento «estoy asustado» y se contempla justamente como un pensamiento, ejerce poca influencia. En cambio si el individuo se identifica con ese pensamiento, entonces lo que experimenta verdaderamente es que está asustado. Esta identificación pone en marcha un proceso de autocumplimiento, de profecía autocumplida por el cual la experiencia y los procesos psicológicos correspondientes se presentan para validar la realidad con la cual el individuo se halla identificado. El pensamiento «estoy asustado» ya no es una cosa que pueda ser vista, sino un pensamiento desde el cual se ve e interpreta todo lo demás. La consciencia, que tiene la capacidad de trascender y de estar por encima de toda posición particular, ha quedado ahora restringida, de manera que ve el mundo desde una única perspectiva que se autovalida.

Sin embargo «no hay nada más difícil que volverse críticamente consciente de las presuposiciones del propio pensamiento (...) Todo pensamiento puede ser escrutado directamente, excepto el pensamiento con el cual se hace el escrutinio» (SCHUMACHER 1977). Mediante la elevación de la consciencia que una persona entrenada es capaz de producir, puede reconocerse nuevamente el pensamiento individual; al reconocerlo como lo que es, un simple pensamiento, el individuo da el paso; de pensar que es



una persona asustada va a la experiencia de ser consciente de un pensamiento. Este proceso podría considerarse como una *deshipnosis* (WALSH 1979).

Todavía hay otra serie de mecanismos implicados en los efectos de la Meditación. Se trata de mecanismos psicológicos entre los que se incluye relajación, desensibilización global respecto a anteriores estímulos productores de estrés, contracondicionamiento, expectación, desautomatización, halitación y otros factores mediadores cognitivos.

A nivel fisiológico los mecanismos aludidos incluyen reducción del metabolismo y de «aurosas», lateralización hemisférica (un cambio en la actividad relativa de los hemisferios cerebrales), resonancia y coherencia de las ondas cerebrales, cambio en el equilibrio entre los componentes de excitación e inhibición del sistema nervioso autónomo (SHAPIRO AND GIBER 1978, WALSH AND VAUGHAN 1980 a).

Otra manera de considerar los mecanismos meditativos es aplicando el modelo sistémico de consciencia de CHARLES TART (1975). Este autor considera la consciencia como un sistema dinámico y complejo constituido por varios componentes, tales como pensamiento, emoción, atención, identidad, «aurosas», etc. Los diversos tipos de Meditación pueden ser considerados como diferentes modos de cuidar componentes específicos. Mientras que la Meditación Intuitiva (*Insight Meditation*) entrena específicamente la atención, otras técnicas actúan sobre la emoción y el sentido de identidad. Algunas prácticas recurren a estrategias específicas que podríamos reconocer como un contracondicionamiento o un contracondicionamiento clásico para el desarrollo (...).

Aunque las diferentes prácticas utilicen diferentes puntos de partida, es importante darse cuenta de que todas se proponen llegar a un estado final común: la iluminación.

Hay también varias psicologías no orientales que intentan explicar cómo son los efectos meditativos. Un modelo psicológico budista basado en «factores mentales» es particularmente útil cuando se desea hacer comparaciones con las prácticas occidentales psicoterapéuticas. Los factores mentales son cualidades o estados de la mente, encargados de determinar la relación entre la cons-

ciencia y el objeto de la consciencia (estímulo sensorial del cual la consciencia se da cuenta). Así por ejemplo el factor mental de la aversión describe un estado en el cual la consciencia tiende a retirarse o a evitar un estímulo particular. La psicología budista describe alrededor de cincuenta factores llamados «factores de iluminación». Se trata de siete cualidades que son desarrolladas deliberadamente por los meditadores budistas; se afirma que cuando están desarrolladas y equilibradas entre sí, dan como resultado una relación óptima de la consciencia respecto a cada momento de la experiencia (GOLDSTEIN 1976; WALSH 1978; KORNFIELD 1979; WALSH AND SHAPIRO 1980).

(...) Así por ejemplo, se aconseja al meditador que se mantenga estrictamente ético en todas sus conductas. La psicología budista recomienda que como mínimo se imponga freno a la mentira, robo, conducta sexual desviada (desordenada), homicidio y consumo de intoxicantes obnubiladores de la mente. Tradicionalmente tal refreno se denomina «purificación», gracias a la cual se apartan gradualmente las motivaciones y los comportamientos incapacitadores y contraproducentes.

Esta ética no se ha de confundir con un moralismo impuesto o sancionado externamente que surgiera de una perspectiva en la que la conducta es juzgada como correcta-incorreción, buena-mala. Todos los meditadores se dan cuenta muy rápidamente de que la conducta no ética está motivada por emociones y estados tales como la ambición, irritación, aversión, etc., y que tal conducta no ética potencia a su vez estos estados, los cuales disocian la mente dejándola agitada, culpable y atrapada; todavía más que por un refreno inhibitor.

Otras prácticas resultan provechosas porque implican un fomento de la generosidad y el servicio a los otros, como caminos que conducen a la reducción de auto-centraciones y deseos egoístas. El meditador se ve inducido a ser selectivo en la amistad, ya que las personas que no participan de los motivos requeridos, pueden no ofrecer el adecuado entorno para las prácticas iniciales. Los practicantes pueden verse también atraídos hacia un género de vida conocido como «simplicidad voluntaria» (ELGIN 1980). Gracias a una práctica cada vez más profundizadora los meditadores se dan cuenta de los efectos disociadores de la ambición y del apego. Al mismo tiempo adquieren mayor capacidad para generar por sí mismos la sensación de bienestar

y las emociones positivas que antes obtenían a partir de objetos y estímulos externos, y de los cuales dependían. En consecuencia experimentan una menor necesidad de poseer por ejemplo el último y más grande modelo de coche, embarcación o televisor. El placer más grande lo encuentran en profundizar la sensibilidad hacia el fluir de la experiencia, momento a momento. Cada momento se convierte, con independencia de aquello que se esté haciendo, en una fuerte y multifacética estimulación.

La Meditación es para la mayoría de las personas un lento proceso acumulativo. No se debería comenzar a practicar a no ser que se estuviera dispuesto a comprometerse a una práctica diaria de al menos un mes de duración. Puede empezarse con sesiones cortas de veinte minutos a media hora, una o dos veces al día. Aquellos que deseen implicarse de golpe pueden comenzar con un retiro en el que el practicante se entregue a la meditación más o menos continua, durante un periodo que puede durar desde un día hasta varios días, incluso semanas. Esta última modalidad es más difícil, ya que una práctica intensiva puede resultar realmente trabajosa para un principiante, aunque sin duda es más recompensadora. Incluso unos días nada más de práctica intensiva pueden ser suficientes para lograr una serie de experiencias e intuiciones que vayan más allá del horizonte de la vida diaria. Por lo demás, se ha de advertir que aunque es posible hacer ciertos progresos por uno mismo o sin asistencia especial, la práctica intensiva es facilitada en gran manera por un buen profesor o guía, que tenga ya una considerable experiencia en la disciplina.

Tipos de meditación

La práctica de la Meditación puede dividirse en dos categorías principales: prácticas de concentración y prácticas de consciencia. La *Meditación de concentración* tiene como objetivo desarrollar especialmente la habilidad de la mente para enfocar la atención imperturbablemente en objetos específicos como la respiración, una emoción o un factor mental. La *Meditación de consciencia* se centra en la naturaleza de la mente, de la consciencia y del flujo continuo de la experiencia, momento a momento. (...) La Meditación Zen o la Meditación Intuitiva (*Insight Meditation*) pueden considerarse como *trainings* de la consciencia, cuyo objetivo último es que el individuo se abra a la conscienciación de cualquier cosa que pase o se dé en el campo de la consciencia.

Meditación de concentración

En la Meditación de concentración el individuo intenta fijar la atención en un estímulo específico, como la respiración. Pero el principiante comprueba enseguida que la atención se mantiene fija solo durante un periodo notablemente corto, y que pronto se encuentra perdido en las producciones de la fantasía, en el diálogo interior o en un soñar inconsciente de uno u otro tipo. Cuando el individuo se da cuenta de la divagación de su atención, intenta inmediatamente fijar de nuevo la atención en la respiración, hasta que vuelve a producirse el mismo fenómeno de la divagación, con lo cual se obtiene una sorprendente y desconcertante constatación de que el grado de consciencia y de control sobre los procesos mentales, es mucho más pequeño de lo que generalmente se cree. La mayoría de los meditadores principiantes quedan sorprendidos al constatar cuán grande es la parte de su vida y de sus procesos mentales que está en realidad guiada por un inconsciente piloto automático.

Dado que sin haber tenido nunca una experiencia personal es muy difícil llegar a conocer el poder y el alcance que tiene el automatismo de nuestra vida mental habitual, vale la pena que el no-meditador ensaye el siguiente ejercicio:

Ponga un despertador en situación de alarma para un mínimo de diez minutos. Siéntese cómodamente, cierre los ojos y ponga toda su atención en las sensaciones que la respiración produce en el abdomen. Intente captar únicamente como el abdomen sube y baja mientras pasan los instantes. No permita que su atención divague ni por un momento. Si le vienen pensamientos y emociones, déjelos que se queden simplemente aquí, y continúe focalizando su atención en la consciencia de las sensaciones de cada respiración.

Mientras continúa poniendo atención en estas sensaciones, comience a contar las respiraciones en orden descendente, de 10 a 1, de manera que cuando llegue a 1 empiece nuevamente por 10. Si pierde la cuenta o si la mente se aparta de las sensaciones, aunque sea por un instante, recomience a contar desde 10. Si se pierde en sus fantasías o se distrae a causa de estímulos externos o internos, reconozca simplemente lo que pasa y conduzca otra vez la mente —con suavidad, sin irritarse— a la respiración, recomenzando la cuenta de nuevo. Siga este ejercicio hasta que suene el despertador. Entonces, calcule el tiempo que ha estado realmente consciente de la experiencia de su respiración.

La mayoría de la gente descubrirá que el porcentaje de tiempo que invirtió de modo plenamente consciente en las sensaciones de la respiración fue muy pequeño. Si se continúa la práctica dedicándole periodos más largos, se descubrirá que los porcentajes van a ser todavía más pequeños de lo que al principio se pensaba, ya que antes no se estaba capacitado para constatar cuanto tiempo se invierte en fantasías. Con este ejercicio podemos hacernos al menos una idea del problema.

Gracias a una práctica prolongada se consigue una mejora gradual de la concentración; los meditadores son capaces de mantener la atención cada vez más tiempo. Mientras se va practicando sobrevendrá un conjunto de experiencias tales como calma, ecuanimidad, sensación de ligereza y bienestar, y más tarde, un conjunto de estados alterados de consciencia (BROWN 1977).

Meditación de consciencia

Aunque la práctica de la concentración es en sí misma provechosa y placentera, algunas tradiciones orientales la consideran como un instrumento facilitador de la *Meditación de consciencia*. Las prácticas de intuición y de consciencia se proponen también orientar la atención, pero permiten cambios en esta atención para poder fijarse en algún aspecto predominante del campo de la consciencia. Así por ejemplo el individuo puede comenzar fijando la atención en la respiración. Cuando otros estímulos tales como pensamientos, sensaciones o emociones se convierten en predominantes, se permite a la mente fijar la atención en estos fenómenos, analizando cada uno de ellos sucesivamente.

Al actuar así el primer nivel de intuiciones que aparece es el de las llamadas «psicodinámicas». Es decir, el individuo se da cuenta de pautas de pensamiento y de conducta como las que reconoce nuestra psicoterapia tradicional. A medida que se profundiza en la práctica, y gracias al desarrollo de una capacidad significativamente mayor de concentración, calma y ecuanimidad, se obtienen profundas intuiciones acerca de la naturaleza de los procesos mentales. Este nivel de intuición permitirá ya una iluminación sobre la manera en que está construida la mente. Se comienza a ver por ejemplo el modo en que un solo pensamiento concreto puede aparecer en la consciencia y modificar toda la percepción. Se descubre que la aparición de un deseo modifica la percepción y

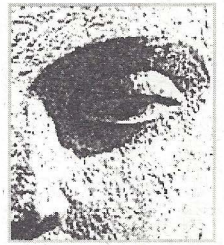
produce un estado y un sistema motivacional ordenado, destinado no solo a obtener el objeto que se desea, sino también a retenerlo firmemente y a ofrecer resistencia frente a cualquier intento conducente a su pérdida.

Simultáneamente se puede observar asociaciones y temores relativos a esa posible pérdida del objeto. Se comienza de este modo a obtener una comprensión íntima de la naturaleza de procesos tales como la motivación, la percepción y la yoidad. Todo lo relativo a la mente se ve como sometido a un cambio constante, y desaparece la ilusión de pérdida en lo más profundo. Gracias a esta constatación se elimina la motivación egocéntrica y sobreviene una más elevada identificación con los otros y con un universo más amplio.

El conjunto de experiencias es extraordinariamente amplio e intenso, y mucho mayor que en otros ámbitos de la vida diaria. De hecho en la Meditación se puede dar casi cualquier tipo de experiencia, como resultado de una mayor apertura y sensibilidad (KORNFIELD 1979). Los meditadores más experimentados afirman que lo que tiende a surgir cuando se continúa teniendo experiencias más y más profundas es una calma subyacente y una ecuanimidad no reactiva, las cuales permiten observar sin agitación, sin actitud defensiva y sin interferencias, ese mayor número de experiencias. El individuo se identifica más y más con el observador o testigo tranquilo de estas experiencias, más que con las propias experiencias en sí mismas.

Numerosos meditadores entre los científicos de la conducta han relatado que a medida que continuaban meditando conseguían una comprensión más profunda de las afirmaciones de otros practicantes más avanzados, lo cual demuestra que la comprensión intelectual en este área requiere una base experiencial, y que aquello que resultaba incomprendible en una etapa inicial, puede llegar a comprenderse una vez que el individuo ha experimentado alguno de los procesos meditativos.

Ocasionalmente algunas de las experiencias pueden resultar perturbadoras; por ejemplo experiencias de ansiedad, ira o cambio perceptivo en la sensación de sí mismo y de la realidad. Estas experiencias pueden ser francamente





intensas, pero en general se agotan espontáneamente después de una corta vivencia de las mismas. En muchos casos parecen representar una mayor sensi-

bilidad y un afloramiento de previos recuerdos y conflictos psicológicos reprimidos. Por tanto, la incomodidad de estas experiencias puede considerarse el precio necesario para conseguir procesarlos y llegar a librarse de ellos.

APLICACIONES

Quizás la mejor manera de comprender las aplicaciones de la Meditación sea considerándolas según los niveles psicológicos en los que intervienen. Podemos distinguir tres niveles (WILBER 1977):

—terapéutico,

—existencial,

—soteriológico (o salvífico).

El nivel terapéutico está ordenado esencialmente a reducir una patología declarada. El existencial se propone la confrontación de los datos de la existencia tales como responsabilidad, finitud, muerte, etc. El soteriológico persigue la liberación o iluminación, y como tal ha recibido poco apoyo en los modelos tradicionales de Occidente. "Sobre la psicología de la liberación no sabemos nada" (GORDON ALLPORT a SMITH, 1960).

Nivel terapéutico de la Meditación

Un considerable volumen de información empírica sugiere que la Meditación puede tener a nivel terapéutico un amplio campo de aplicación, tanto en desórdenes psicológicos como en somáticos, y particularmente en desórdenes psicopatológicos. Va surgiendo la evidencia de que la Meditación puede potenciar el bienestar psicológico y la sensibilidad perceptiva (véase las extensas panorámicas sobre esta aspecto en SHAPIRO AND GIBER 1978; SHAPIRO 1980; SHAPIRO AND WALSH 1980).

Disponemos de numerosos estudios que describen la eficacia de la Meditación para la ansiedad inespecífica o para la ansiedad neurótica (GIRODO 1974; SHAPIRO 1976), o para las fobias específicas como la fobia a los espacios cerrados, a los exámenes, a permanecer solos, a los ataques cardiacos (BORDEAU 1972; FRENCH AND TURPIN 1974). La investigación clínica confirma que puede reducir el consumo de drogas y alcohol (SHAPIRO y

otros; LAZAR 1975; BENSON 1961; BENSON y otros 1972; SHAPIRO AND ZIFFERBLATT 1975; MARLATT y otros).

También existen informes sobre los beneficios psicopatológicos. Se ha utilizado la Meditación con éxito para la rehabilitación tras infarto de miocardio (TULPULÉ 1971), para tratar el asma bronquial y el insomnio (HONSBERGER AND WOOLFOLK 1976), o para reducir la hipertensión (DALEY y otros 1969; BENSON AND WALLASE 1972; PATEL 1975; STONE AND DE LEO 1976).

Otros efectos beneficiosos se han observado también en la población no enferma. La Meditación favorece el control de sí mismo, proporcionando una mejora de la autoconfianza y la autoestima, así como de la capacidad de empatía y de autorrealización (LESH 1970; NISHIN, SEEMAN AND DRESHIN 1973; HJELLE 1974). En resumen, los resultados de la experimentación indican claramente que la Meditación puede tener un considerable valor terapéutico.

No obstante cabe plantear algunas objeciones a estos informes; hay algunos puntos que no quedan claros; por ejemplo algunos de los estudios empíricos han sido criticados por deficiencias metodológicas y por ausencia de grupos de control adecuados, por considerar expectativas en realidad inciertas y efectos "placebo", y por utilizar procedimientos de medición imprecisos. Además, según ciertos estudios, la Meditación no sería necesariamente más eficaz que otras estrategias autorreguladoras como el entrenamiento en relajación y en autohipnosis (KIRH AND HENRY 1979; MARLATT y otros 1980).

En cambio, otros estudios sugieren que, según el relato de los sujetos, las experiencias meditativas están más llenas de significado, y son más placenteras y relajantes que otras estrategias, aunque no pueda establecerse mediciones objetivas. Los pacientes que se benefician en mayor grado de la Meditación son probablemente aquellos que no sufren trastornos graves y que poseen una ubicación interna de control. ○

Este texto, cuya continuación aparecerá en el próximo número, ha sido traducido por Saúl Martínez, psicólogo y conocido instructor de yoga (La Salle 35, bjs, 17002 Girona. Tel. 972-21 53 28). Originalmente apareció publicado en Nueva York por John Wiley & Sons (R.J. CORSINI, *Handbook of Innovative Psychotherapies*), con la siguiente nota preliminar del editor: "Sería una broma fantástica que la llave para la comprensión de uno mismo y la curación de la mala

adaptación, estuviera ante nosotros y hubiese estado ahí desde hace unos 3.000 años. (...)

La meditación, como importación reciente de Asia, se ha convertido, de diferentes modos, en un fenómeno moderno muy extendido. En este mismo libro presentamos un gran número de sistemas, tales como las Terapias corporales, la Relajación Comprensiva, el Condicionamiento Encúbico —por comentar sólo unos cuantos— que contienen elementos reducibles a la Meditación clásica. (...)

No sólo se ha ido imponiendo un interés creciente hacia la Meditación, sino también una cierta evidencia de que el proceso meditativo puede producir cambios fisiológicos medibles. (...)

El Dr. Walsh, al analizar su propia experiencia, convierte en real el reto a la meditación, siendo ofrecida al lector la oportunidad de experimentar esta Meditación por sí mismo. No sería sorprendente que la Meditación se convirtiese eventualmente en el sistema terapéutico ideal: barato, sencillo y eficaz".

Después de la aparición de este libro en 1981, son muchos los textos que, con mayor o menor fortuna, han ido apareciendo en castellano. He aquí algunos de los más interesantes a juicio del traductor:

—*Meditar. Por qué y como.* Karlfried Durckheim. Ed. Mensajero.

—*Hara, centro vital del hombre.* Karlfried Durckheim. Ed. Mensajero.

—*Más allá del materialismo espiritual.* Chogyam Trungpa. Ed. Edhasa.

—*La meditación y los estados superiores de consciencia.* Daniel Goleman. Ed. Sirio.

—*El libro tibetano de la vida y de la muerte.* Sogyal Rimpoché. Ed. Urano.

(1) Para una revisión de estas investigaciones véase SHAPIRO AND GIBER (1978) y WALSH AND VAUGHAN (1980).

(*) En 1901 apareció publicada en Filadelfia la obra *Cosmic Consciousness*, del filósofo norteamericano Bucke, en la que se daba hasta treinta y cuatro ejemplos de personajes históricos que habrían vivido el tipo de experiencia que describe el autor de este artículo. Entre ellos se encuentran Buda, San Pablo, Dante, Jakob Boehme, Spinoza, Pascal, Thoreau, Walt Whitman, etc., a quienes se atribuye una facultad de intuición de una lucidez excepcional, que en circunstancias propicias procura a aquellos que la poseen una visión directa del gran Todo del Universo y de su principio fundamental.

A pesar de la variedad de las experiencias, Bucke cree descubrir algunos rasgos característicos que se hallan en todos los casos que analizó. Los tres rasgos principales serían los siguientes:

- 1) Una luz súbita (objetiva).
- 2) Una exaltación moral, parecida a una ola invasora de emoción, de dicha, de seguridad, de triunfo.
- 3) Una iluminación intelectual que revela como en un relámpago el sentido, el fin y la marcha del Universo.

El individuo que recibe esta nueva concepción del Universo no solamente cree, sino que ve y reconoce que el Cosmos que parecía un montón de materia inanimada, es en realidad una presencia viva. Ve que la vida del hombre es eterna como es eterna toda vida, que el alma humana es inmortal como Dios, que todas las cosas convergen al bien de cada uno y al de todos, no de uno modo casual y por azar, sino de una manera segura, y que el principio fundamental del mundo es lo que nosotros llamamos amor. En algunos minutos aprende mucho más que en años de rebusca y de estudio, y obtiene así una concepción del mundo que desafía a toda imaginación y a toda especulación del intelecto consciente. (Citado de E. Pyeczinska: *Tagore, educador*. Ed. Agencia Mundial de Librería. Paris, 1925.)