

Meditación

(segunda parte)

Roger Walsh

MEDITATION. WALSH R.

Keywords: Meditation, Psychotherapy, Psychology, Altered consciousness states, Oriental religions

English Abstract: Meditation is a self-control strategy with a vast field of applications, including those therapeutics. Is rather harmless and agreeable, useful to resolve clinical troubles and to develop psychological well-being; it's

cheap too. The author describes in detail his own experience as meditator. There are evidences about an increase of professional efficiency in those therapists who practice Meditation. 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 considers

that our vigilic normal state is an under-optimum state; there are other states more elevated which may be emerged through a specific 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 and psychosomatic disorders.

NIVEL TERAPÉUTICO DE LA MEDITACIÓN

Las mediciones experimentales indican también la consecución de una sensibilidad perceptiva mayor: disminuyen los umbrales sensoriales inferiores, es decir, los niveles más bajos en los que los estímulos pueden ser percibidos (DAVIDSON y otros 1976). En cambio aumentan la capacidad para la empatía (LINDEN 1973, PELLETIER 1974) y el campo de la independencia (LESH 1970; LEUNG 1973). Por tanto los estudios fenomenológicos empíricos coinciden con la literatura clásica, según la cual la Meditación potencia la sensibilidad perceptiva.

La Meditación puede ser también útil para los terapeutas. Cierta número de relatos autobiográficos y dos trabajos experimentales (LESH 1970, LEUNG 1973) sugieren que la Meditación potencia la sensibilidad y el acierto de la empatía. Al adquirir una profunda comprensión del funcionamiento de la propia mente, el terapeuta logra una mayor comprensión y sincronización afectiva respecto a las pautas de sufrimiento que el cliente lleva a la terapia.

Al igual que en varias psicoterapias de Occidente, se constata una correspondencia entre el grado de autocomprensión y sabiduría del meditador, y el grado de eficacia en la ayuda a otros.

Finalmente, la Meditación es una provechosa herramienta para quien desee

sondear las profundidades de su propio ser. En este caso sirve para explorar la naturaleza de la mente y la identidad y la consciencia; para asir las más profundas cuestiones de la existencia humana e intentar transcenderlas en una radical transformación de la consciencia y del hombre.

Para estas personas la Meditación es sin duda una herramienta de valor inapreciable desde el principio hasta el final de la búsqueda. Se trata de un camino que no es para pusilánimes, ya que el individuo tiene que estar dispuesto a afrontar cada una de las experiencias que la mente le presente, y puede asegurarse que el panorama es vasto y espinoso de verdad.

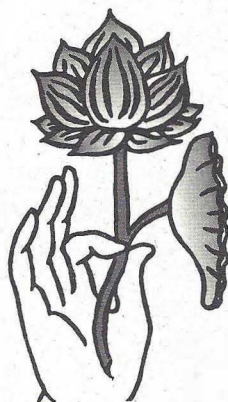
Aunque las intuiciones profundas pueden emerger en cualquier momento, la perspectiva con la que hay que contar se ha de medir en años más que en horas o meses. RAMANA MAHARSHI, uno de los más respetados maestros de la India de este siglo, advertía: "El control de la mente no es un derecho de nacimiento. Aquellos que han conseguido su propia liberación lo deben a su perseverancia" (citado en KORNFIELD, 1977). Esto mismo ha sido reconocido por MEDARD BOSS, uno de los primeros psiquiatras que exa-

minó las prácticas meditativas, y que comentaba: "incluso los mejores *trainings* occidentales de análisis no son más que cursos introductorios, si se comparan con la intensidad de la autoexploración yóguica".

Al logro del pleno control de la mente se le ha llamado el arte de las artes y la ciencia de las ciencias. A pesar del tono hiperbólico de esa afirmación, pocas personas que lo hayan ensayado dejarán de estar de acuerdo.

Está claro que nadie tiene el deber de comprometerse totalmente en este rumbo. Cada cual puede explorar tanto o tan poco como lo desee, y esperar naturalmente unos beneficios proporcionales a su compromiso. La vieja máxima según la cual un individuo obtiene de una cosa tanto como ha puesto en ella; se cumple de manera especial en la Meditación. Aunque los comienzos son difíciles, una práctica perseverante otorga simultáneamente autoconfianza, autorrefuerzo, autocumplimiento, y experiencias de progresiva profundización en la calma, la ecuanimidad, la grata comprensión hacia una exploración más y más profunda.

Querría terminar este apartado con la siguiente cita: "El pensamiento se manifiesta en la palabra; la palabra en



el hecho; el hecho se desarrolla con el hábito; y el hábito se hace fuerte y produce el carácter. Por eso, vigila el pensamiento y sus caminos con cuidado; haz que el pensamiento emerja del amor nacido del respeto a todos los seres, pues todos los seres son uno" (Anónimo).

RELATO DE UN CASO

Como ejemplo de resultado positivo que produce la práctica de la Meditación, presentaré de manera resumida aquello que ya he descrito en varios artículos, con referencia a mis propias experiencias meditativas (WALSH 1977, 1978).

Algunos lectores opinarán que la descripción de mi propio caso no puede dejar de tener algo de subjetivismo, y realmente tendrán razón. He de advertir que comencé la práctica meditativa por curiosidad y por un deseo de desarrollo personal más que como medio para tratar un problema específico, y la mantuve más intensamente, más allá que la mayoría de los practicantes occidentales. Creo que este relato, ofrecido por un colega dedicado profesionalmente a la salud mental, podría tener particular interés para los lectores de este volumen, que se supone que están considerando la posibilidad de ensayar la Meditación por sí mismos. Aquellos lectores que deseen información sobre estudios detallados de casos referidos a desórdenes clínicos específicos, encontrarán una exposición excelente en SHAPIRO, 1980.

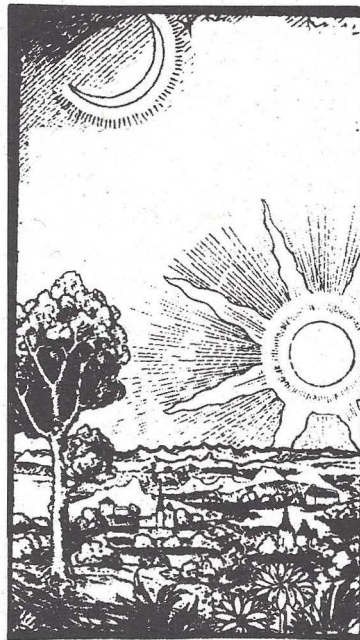
Algunas partes de mi relato describen experiencias que tuvieron lugar durante una práctica intensa y continua de Meditación en retiros. Por eso muchas de las experiencias son mucho más intensas y difíciles que las vividas por personas en las breves prácticas diarias.

El relato se refiere a mis experiencias subjetivas de dos años de Vipassana o Meditación Intuitiva (*Insight Meditation*). Durante el primer año, el promedio de mi práctica fue de una hora diaria. Durante el segundo año, la práctica se alargó a cosa de dos horas diarias. Además practiqué durante unas seis semanas retiros de Meditación intensiva, que generalmente eran de dos semanas de duración. Durante estos retiros invertía 18 ó 20 horas diarias en continua Meditación: sentado o paseando, en total silencio y sin contacto ocular, o leyendo o escribiendo. Aunque esta cantidad de práctica pueda ser considerablemente menor que la de ciertos practicantes, resultó ser, sin duda, suficiente para provocar un conjunto de experiencias

que sobrepasaban el horizonte de la vida diaria del no-meditador.

En los inicios de mi práctica meditativa invertía una media hora al día. Si he de ser honesto, durante el primer periodo, que duró entre tres y seis meses, en pocas ocasiones experimenté claros beneficios. Aparte del dolor en la espalda y las rodillas por la tirantez de la postura, los efectos psicológicos y la relajación ocasional fueron tan sutiles y efímeros, que nunca estuve seguro de si eran una ficción producto de mis deseos y expectativas, o una realidad. La esencia de la Meditación parece ser, particularmente al principio, un proceso lento pero acumulativo; éste es un hecho que importa no olviden los principiantes.

Gracias a una continua perseverancia los sutiles efectos comenzaron a ser claros, justamente en el límite de mi umbral perceptivo. Había albergado la esperanza de que obtendría experiencias



concretas, no necesariamente acompañadas de fulgores ni de solemnes campanadas, pero que me darían la seguridad de que había conseguido «aquello», fuera lo que fuese «aquello». Pero resultó que «aquello» no era la aparición de fenómenos mentales antes inexistentes, sino más bien un gradual incremento de la sensibilidad perceptiva de zonas anteriormente subliminales de la corriente interior de mi consciencia.

“Cuando uno se sienta con los ojos cerrados para acallar la mente, se ve sumergido al principio en un torrente de

pensamientos que se amontonan alrededor, como ratas atemorizadas o incluso agresivas” (SATPREM 1968). A medida que se afinaba mi sensibilidad me veía obligado a reconocer con más fuerza

que esta mente, que según creía hasta entonces era racional, ocupada por conocimientos, planificaciones y solución de problemas... estaba ahora ocupada en un alud frenético de pensamientos y fantasías desbocadas, exigentes y gritonas, y con frecuencia inconexas, que inundaban una proporción increíble de la consciencia, incluso de la conducta expresamente propositiva e intencional. Una proporción tan increíble de mi consciencia invadida por un mundo de fantasías, y mi impotencia para echarlas fuera, a no ser durante unos cuantos segundos, junto a mi anterior estado de despreocupación, ignorante de su existencia, me sumían en la inseguridad.

Mientras se está sumergido en ellas, estas fantasías innumerables y el poder atrapador que la mente es capaz de crear, aparecen como imposibles de abarcar debido a su sutilidad, complejidad, e incontable diversidad, difícil de describir a aquél que no los esté experimentando.

Pueden descubrirse estratos sobre estratos de productos imaginarios en cualquier punto hacia el que se dirige la atención. Así, se va viendo cada vez más claro qué se sigue de estas fantasías que todo lo enredan; un proceso de cuestionamiento, razonamiento y búsqueda respecto de ellas, sólo genera nuevas fantasías.

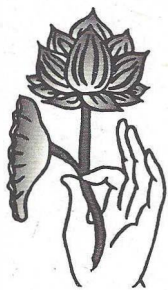
El poder y la fuerza penetradora de estos diálogos y fantasías de la mente me dejaban sorprendido, mientras constataba con asombro hasta qué grado de inconsciencia de estos fenómenos podemos llegar durante nuestra vida normal de vigilia. Ello me recordaba el concepto oriental de «maya»: ilusión que todo lo consume.

El primer aislamiento meditativo

Mi primer retiro de Meditación se produjo un año después de haber comenzado la práctica meditativa, y constituyó una difícil experiencia.

Se desarrolló en mí una notable hipersensibilidad hacia todo estímulo externo o interno, hipersensibilidad que provocó un intenso «aurosal», agitación, incomodidad y múltiples contracturas musculares crónicas, especialmente en la espalda.





Uno de los descubrimientos más impresionantes en mi primer retiro fue comprobar que durante una increíble proporción de tiempo —más del 90%— me hallaba perdido en fantasías. La mayoría de estas fantasías giraban alrededor del agrandamiento del ego, de manera que eventualmente me daba cuenta de ellas. Tenía que soportar una verdadera lucha por abandonarlas y volver la atención a la respiración, aunque gracias al ejercitamiento de tal decisión, se me fue haciendo más fácil, rápida y automática.

De ningún modo conseguí esa mejora rápidamente; durante los primeros cuatro o cinco días, a medida que profundizaba en la Meditación, aumentaba la proporción de tiempo absorbido por las fantasías. Durante este periodo, cada vez que me sentaba y cerraba los ojos, era invadido de pronto por auténticas alucinaciones, perdiendo todo contacto con el lugar donde estaba y con aquello que estaba haciendo, hasta que después de un lapsus no determinado de tiempo emergía un pensamiento como «¿Estoy realmente nadando, o estoy tumbado en la playa?», etc. Entonces volvía a perderme en fantasías y venía otro pensamiento: «Espera un momento, creo que estaba meditando». Si era éste el último pensamiento que me venía, entonces me encontraba con el difícil problema de intentar profundizar en mí mismo, es decir, diferenciar entre percepciones producidas por mí o no producidas por mí. La única manera posible de solucionar el problema en ese mundo hipnagógico era intentar concentrarme en la respiración, esforzarme en comenzar la búsqueda de las sensaciones respiratorias. A veces era incapaz de reencontrar la respiración y caía de nuevo en las fantasías, tan grande era el poder de las alucinaciones. Cuando lo conseguía, lograba volver a reconocer el hecho de que estaba meditando, pero entonces volvía a perderme otra vez en fantasías. Es difícil describir adecuadamente el poder, la persuasión y la persistencia de estas alucinaciones. Durante aquellos tres días cerrar los ojos significaba perder casi inmediatamente el contacto con la realidad ordinaria, lo cual tuvo un efecto extraordinariamente drenante, por decir poco.

Importa notar que esta experiencia, aunque fuese incómoda y fuera de todo control, no fue particularmente atemorizadora; en todo caso fue lo opuesto.

Durante muchos años había tenido miedo de perder el control si abandonaba las defensas y me adentraba demasiado en el camino de la investigación y descubrimiento de mí mismo; tal miedo es muy común en la mayoría de las tradiciones de desarrollo personal; parece desencadenar funciones defensivas importantes. Pero una vez se ha experimentado el efecto del miedo, ya no parece tan aterrador. Lo paradójico es que aquello que normalmente llamamos control, para el meditador resulta ser lo contrario, una falta de habilidad para soltar las defensas.

Aunque un buen 90% o más de este primer retiro fue absorbido por fantasías insensatas y por agitación, durante la segunda semana tuvieron lugar cortos periodos de intensa paz y tranquilidad. Estos periodos fueron tan gratificantes que, aunque no estaba dispuesto a comprometerme de por vida a retirarme a un monasterio, podía comprender la posible verdad expresada por los budistas cuando dicen: “la paz es la más elevada forma de felicidad”.

La capacidad afectiva fue también extrema. No pocas veces me veía sometido a movimientos afectivos pendulares, desde un repentino, amplio y tranquilo humor, a las emociones del polo opuesto. Despojado de todos mis puntos de apoyo y de todas mis distracciones habituales, podía ver claramente que no tenía nada más que una fingida noción de autocontrol sobre mis pensamientos o emociones, y que mi mente no era propiamente mía, es decir, no era una mente que fuera dueña de sí misma.

Ese reconocimiento se describe generalmente como una de las primarias, más fuertes y más sorprendentes intuiciones con las que se han de enfrentar las personas que comienzan la práctica intensa de la Meditación. Tales personas se sorprenden siempre de no haber reconocido antes esta realidad respecto de su mente.

Apegos y necesidades

Pronto descubrí con claridad que el tipo de material que se introducía por la fuerza en la consciencia y disolvía la concentración era la mayoría de las veces un material (ideas, fantasías, pensamientos, etc.) hacia el cual yo sentía apego (*attachment*, hacia el cuál me sentía adicto), y en el que existía una considerable carga afectiva. Tenía una sensación bien definida de que los apegos reducían la flexibilidad y el poder de la mente; siempre que estaba preocupado por un estímulo

al cual estaba apegado, sentía dificultad para apartar la atención de aquello, para observar otros estímulos que pasaban por mi consciencia.

Parece que la necesidad de desprenderse de cierta experiencia o estado, puede conducir paradójicamente a su perpetuación. El mejor ejemplo de esto es la ansiedad. Comencé a sentir de repente leves ataques de ansiedad de origen desconocido, que la mayoría de las veces solían sobrevenir, curiosamente, cuando me sentía realmente bien y en presencia de una persona a quien quería. Entonces ensayaba todas mis variadas técnicas para erradicar la ansiedad, porque de ningún modo deseaba sentirme ansioso en aquel momento. Así y todo esos episodios continuaron durante unos cinco meses, aunque me resistiese a ellos. Durante este tiempo mi práctica meditativa ganaba en profundidad y fui capaz de analizar más y más todo este proceso durante la Meditación. Lo que descubrí fue que tenía miedo de mi propio miedo. Portanto mi mente poseía una capacidad de captar —como por radar— todos los estímulos endógenos y exógenos con potencial atemorizante, y todas las reacciones respecto a cualquier posible componente de temor. Se daba en mí un continuo proceso mental de atención, instalado previamente en una sensibilidad exquisita, en busca de cualquier cosa que se pareciera al temor. Como consecuencia de esto interpretaba como actual o potencialmente atemorizantes un considerable número de estímulos y reacciones falsamente positivas, es decir, sin relación real con el temor. Dado que las reacciones a los estímulos falsamente positivos incluían en sí mismas temor o componentes de temor, se producía naturalmente y de forma inmediata una reacción en cadena, en la que una respuesta de temor actuaba como un estímulo para la siguiente. Quedó muy claro que mi temor o mi resistencia al temor, era exactamente lo que lo perpetuaba. (...) En el reino de la mente aquello contra lo que te resistes es aquello con lo que te encuentras.

Percepción

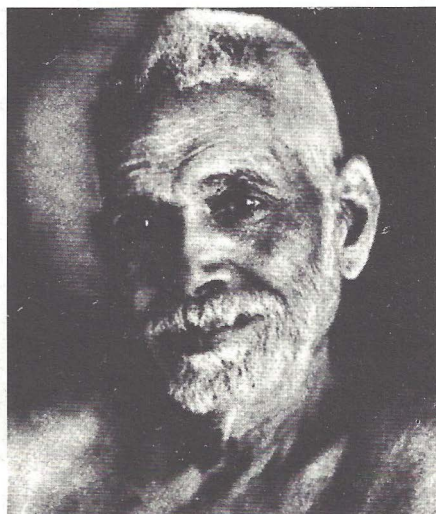
Gracias a una práctica perseverante empezó a disminuir lentamente el poder, la rapidez, el estruendo y la continuidad de los pensamientos y fantasías, dejando detrás sutiles sensaciones de mayor paz y mayor quietud. Después de un periodo de cuatro o cinco meses, sobrevinieron

episodios en los cuales podía abrir los ojos al acabar la Meditación, y mirar el mundo exterior sin la presencia de continuos diálogos intemos.

Ese estado se acabaría rápidamente por la aparición de una sensación de ansiedad y anomia acompañadas del pensamiento: «no sé lo que significa nada». Por ejemplo, podía mantener la mirada fija en alguna cosa enteramente familiar, como un árbol, un edificio o el cielo, y así y todo no tener el correspondiente diálogo interior con el que nombrar y categorizar esos objetos; me parecían totalmente extraños y desprovistos de significado. Por tanto lo que hace que algo me resulte familiar, y por eso mismo seguro, no es simplemente su identificación, sino el proceso cognitivo de equipararlo (*matching*), categorizarlo, y etiquetarlo o nombrarlo.

Una vez que la persona incorpora este proceso cognitivo, invertirá más atención y más reactividad en el proceso de etiquetar el estímulo que en el estímulo en sí. Por eso los periodos iniciales libres de pensamiento y fantasía pueden experimentarse como extraños y declaradamente desagradables; su no-familiaridad resulta aflictiva al principio. Nos hemos creado una cárcel invisible, cuyas

Ramana Maharshi (1879-1950), uno de los grandes maestros espirituales de la India contemporánea. Refiriéndose a sus enseñanzas meditativas, dijo Jung: "La sabiduría y el misticismo del Este tienen mucho que decirnos, siempre que puedan hablar en su propio e inimitable estilo. Están ahí para recordarnos las cosas similares que tenemos en nuestra propia cultura y que hemos olvidado, y para llamarnos la atención sobre aquello que dejamos de lado, restándole importancia: nada menos que el destino de nuestro hombre interior". (Fragmento de la introducción a *The Way to the Self* -Vida y enseñanzas de B. S. Ramana Maharshi, de H. Zimmer.)



rejas invisibles consisten en pensamientos y fantasías, y de las cuales somos totalmente inconscientes a no ser que nos comprometamos en una *training* intenso de la percepción. Además, cuando eliminamos estos pensamientos y fantasías nos sentimos atemorizados por la novedad de la experiencia y tendemos a reinstaurarlos enseguida. "Mantenemos firme el mundo mediante nuestro diálogo intemo" (CASTANEDA, 1974).

Cabe suponer que este proceso mental de etiquetar modificará de varios modos nuestra percepción, y reducirá nuestra capacidad de experimentar cada estímulo de manera plena, rica y nueva, al quedar reducida su naturaleza multidimensional a un marco cognitivo etiquetador más estrecho, que deriva necesariamente del pasado, que es menos tolerante respecto a la ambigüedad, que se refiere menos al aquí y al ahora, y que perpetúa la sensación de continuidad e identidad relativa al mundo.

Este proceso proporcionó la base mediacional fenomenológica y cognitiva del concepto de automatización de DEIKMAN (1966), y del concepto de «mantener el mundo tal y como lo conocemos» de Don Juan, el personaje tan interesante estudiado por CASTANEDA (1971, 1977).

Importa destacar que el alcance de la reacción al estímulo en sí —en contraposición a la reacción a la etiqueta—, parece ser un resultado directo del grado de concentración o atención concentrada (*mindfulness*) y del grado de consciencia. Si yo soy concentradamente atento (*mindful*), tenderé a concentrar la atención en las sensaciones primarias, y en grado menor en las etiquetas; mi reacción frente a estas etiquetas será menor. Por ejemplo, hubo un periodo de unas seis semanas durante el cual me sentí ligeramente deprimido. No me encontraba incapacitado, pero sí desanimado, disfórico y confuso frente a aquello que me estaba pasando durante la mayor parte del estado de vigilia. Esta experiencia y su cualidad afectiva cambiaba notablemente durante la Meditación diaria; entonces sentía algo parecido a una sobrecarga sensorial, con múltiples e imprecisas sensaciones somáticas y un considerable número de imágenes confusas que aparecían y desaparecían rápidamente. Con todo, podía descubrir en el aquí y el ahora —para mi sorpresa— estímulos que eran actualmente dolorosos. Había más que nada un notable *input* de vagos estímulos de significado incierto. Salía por tanto de cada sesión

meditativa con la experiencia de no haber experimentado ninguna sensación dolorosa, y de que me sentía considerablemente mejor.

Aún así, seguía cayendo en mi habitual estado de falta de atención. Cuando la recuperaba descubría que había estado etiquetando automáticamente el estímulo como «depresión», y reaccionando a tal etiqueta, con pensamientos como: «Estoy deprimido. Me siento atemorizado. ¿Qué tengo que hacer para que se me pase esto?» Un par de instantes de relajada atención eran suficientes para volver la atención a las primeras sensaciones y para recuperar la constatación de que no estaba experimentando disconfort. Este proceso se repetía indefinidamente durante todo el día.

El efecto de atención concentrada (*mindfulness*) o de fenomenología y reactividad que acabo de describir, se habría de prestar a la investigación experimental neuropsicológica. Se trata de un interesante ejemplo de diferencia entre los procesos terapéuticos meditativos y las terapias tradicionales de Occidente. Mientras estas últimas intentan cambiar el contenido de la experiencia, la terapia meditativa está también interesada en cambiar los procesos cognitivo perceptivos, mediante los cuales la mente produce tal experiencia.

Sensibilidad perceptiva

Uno de los cambios fundamentales consistió en un aumento de la sensibilidad perceptiva (...). Cuando se da tal aumento se tiene una consciencia más sutil de los preceptos o normas de conducta previamente conocidos, y se identifican nítidamente fenómenos que anteriormente no habían sido constatados.

Después de una sesión de Meditación o después de un retiro, la sensibilidad y la claridad parecen potenciarse. En estos periodos podía discriminar más claramente las figuras visuales y los perfiles. También sentía como un incremento significativo de la capacidad de empatía, de modo que era más consciente de las conductas sutiles de las otras personas, de sus entonaciones de voz, etc., así como también de mis propias reacciones. Era como si se hubiera corrido de mis ojos un velo, leve pero palpable, compuesto por cientos de sutiles pensamientos y sentimientos. Cada uno de esos pensamientos o sentimientos venía a actuar como un estímulo competitivo,





como «ruido» que redujese la sensibilidad hacia cualquier otro objeto. Después de la Meditación los estímulos se me ofrecían más fuertes y claros, seguramente porque el ratio señal/ruido se había incrementado. Estas observaciones

constituyen como una base fenomenológica, un mecanismo perceptivo de gran utilidad para explicar los hallazgos empíricos según los cuales, la generalidad de los meditadores tienden a mostrar una sensibilidad perceptiva mayor y una mayor empatía.

El fenómeno de la percepción sinestésica de pensamientos podría considerarse una demostración (inesperada) de esta mayor sensibilidad perceptiva a la que me estoy refiriendo. La sinestesia o percepción transmodal es un fenómeno en el cual la estimulación de una modalidad sensorial específica, es percibida en otras modalidades. Por ejemplo cuando el sonido es al mismo tiempo escuchado y «visto» (MARKS 1975). Correspondiendo a mi acentuada sensibilidad perceptiva obtenida durante mi primera psicoterapia, comencé a experimentar con cierta frecuencia este fenómeno, y sugiero que se puede dar en cualquiera de nosotros, aunque generalmente, por debajo de nuestros límites de sensibilidad (WALSH 1976). Ahora durante los momentos de gran sensibilidad meditativa, he comenzado a experimentar esta percepción transmodal, referida a estímulos mentales puros, por ejemplo a los pensamientos. Y así, puedo inicialmente experimentar un pensamiento como sentimiento y entonces, cobrar consciencia de una imagen visual y reconocer finalmente los componentes cognitivos informativos más familiares.

(...) Gracias a la práctica continuada experimenté otras formas de percepción, cuyo resultado fue una acentuada toma de consciencia de motivaciones y sutiles maniobras manipulativas y defensivas. De hecho esto último parece constituir el factor limitador de la sensibilidad, porque el desánimo que la acompaña es con frecuencia suficiente para provocar una contracción de la consciencia.

Confianza y entrega (*trust and surrender*)

Las experiencias que acabo de describir me condujeron a una mayor comprensión y disposición a la entrega (o abandono de uno mismo) al proceso

meditativo. En Occidente la entrega tiene connotaciones de sucumbir, de quedar abrumado o sobrepasado. Sin embargo gracias a la experiencia creciente, comencé a «abandonarme» o entregarme al proceso con la sensación de confianza en el mismo, de seguirlo y permitir su curso a favor de mi desarrollo; sin pretender cambiarlo, forzarlo o manipularlo, y sin exigir necesariamente una previa anticipación de aquello que me podría pasar, o una previsión del resultado. Por ejemplo, uno de mis grandes temores era la amenaza de perder ciertas habilidades psicológicas e intelectuales, como podían ser las capacidades científicas y de control, lo cual se parece a lo que afirma FADIMAN (1977), según el cual uno de los mayores obstáculos para pasar al siguiente nivel es el miedo a perder aquello que se posee, antes de dar el paso hacia delante.

Aunque he de reconocer que esta entrega o abandono de sí mismo está lejos de ser completo por mi parte, puedo afirmar que he recorrido ya un considerable camino. Señalaré las experiencias que han contribuido a mi entrega.

En primer lugar no se han dado las catástrofes previstas y temidas. Mis capacidades intelectuales y científicas han permanecido intactas. Por el contrario, la Meditación parece haberme facilitado una serie de aprendizajes, intuiciones y desarrollos. Como afirman BUGENTAL (1965) y RAJNEESH (1975), el desarrollo es siempre un viaje hacia aquello desconocido.

Por otro lado, ahora veo claro lo efectivo y lo positivo que es permitir que las experiencias sean como son, y permitirse experimentarlas sin intentar cambiarlas de manera forzada. Esto es particularmente cierto cuando se descubre que cualquier experiencia puede utilizarse para el desarrollo, que cualquier experiencia podría llegar a considerarse como necesaria y perfecta para el proceso. Reconocer la posible perfección y funcionalidad de cualquier experiencia proporciona una perspectiva altamente productiva por varias razones. Primero, porque reduce la agitación negativa, las resistencias, la eclosión de defensas y manipulaciones que suelen acompañar a la actitud enjuiciadora y condenatoria. Segundo, y muy al contrario de mis anteriores creencias, la aceptación y la actitud no enjuiciadora respecto a una experiencia, una situación, no aniquila la fuerza motivadora ni la capacidad de tratarla con efectividad. (Antes creía que necesitaba condenas, aversiones y

reacciones negativas para potenciar mi motivación, en orden a modificar las situaciones y sus factores). Importa destacar aquí que la experiencia de perfección es justamente eso, una experiencia. Esta experiencia dice más sobre el individuo que la vive, que sobre el estímulo en sí; de ningún modo vicia necesariamente la percepción que el individuo pueda tener acerca de la eventual necesidad de modificar la situación. Tercero: se puede constatar que los grandes maestros sabían realmente lo que decían; al leer descripciones, explicaciones o predicciones relativas a la Meditación, de sus latentes virtualidades, etc., me he reído, o he argumentado contra ellas convencido de que están tan alejadas de mis experiencias y creencias, que no pueden ser verdaderas. En cambio ahora poseo, gracias a la Meditación, una gran variedad de experiencias que antes había juzgado imposibles, un fondo especial. Me cuesta admitir que los meditadores avanzados conocen mucho más de lo que yo conozco y que merece la pena tener en cuenta sus sugerencias. El conocimiento experiencial es seguramente un importante factor limitador de la comprensión intelectual de los procesos psicológicos y de la consciencia. Por eso los no practicantes, incluyendo a los dotados con una inteligencia sobresaliente y sofisticada, serán probablemente incapaces de comprender los fenómenos meditativos.

RECAPITULACIÓN

La Meditación es una «psicoterapia innovadora», con 3000 años de edad, que ha sido considerada a través de los siglos y de las culturas capaz de conducir al meditador a las cimas del desarrollo psicológico. Su reciente descubrimiento en Occidente, ha significado que millones de occidentales se añadieran a decenas de millones de no-occidentales, siguiendo el camino de su práctica. No obstante se ha de hacer notar que su utilización más frecuente y popular en Occidente ha sido con fines de relajación y de dominio del estrés, quedando en un segundo término su utilización como medio para llegar a una más profunda comprensión psicológica y a estados alterados de consciencia.

La investigación empírica ha demostrado claramente los



efectos psicológicos, fisiológicos y bioquímicos de la Meditación. También se ha demostrado claramente que su práctica constituye un tratamiento eficaz para una considerable variedad de trastornos psicológicos y psicodinámicos, aunque no se ha aclarado del todo si en estos casos es más eficaz que otras estrategias autorreguladoras, tales como el *training* de relajación y la autohipnosis.

Estudios ocasionales han relatado efectos psicofisiológicos únicos y significativos en los practicantes más avanzados. Sin embargo algunos efectos originalmente atribuidos a la Meditación, como cambios sutiles en la percepción y en la consciencia, todavía no han sido comprobados en las investigaciones empíricas. Esta falta de comprobación empírica es lamentable, ya que la Meditación significa un desafío a presupuestos fundamentales de las ciencias occidentales de la conducta y a sus paradigmas. Por ejemplo, la afirmación del modelo meditativo según la cual el estado normal de vigilia es sub-óptimo y la percepción habitual está obnubilada y distorsionada, choca con el presu-

puesto básico de que nuestro estado normal de vigilia es el óptimo. Dado que los occidentales consideramos este estado como el óptimo, no damos cabida a la consideración de ningún otro estado mejor. Las propuestas del modelo meditativo son tan fundamentalmente divergentes que hasta hace poco eran radicalmente rechazadas como insensatas. No obstante resulta claro que ya no podemos seguir dando de lado tan olímpicamente a tales propuestas. Una red cada vez más tupida de conceptos y hechos está reclamando su validación, y ha comenzado a cambiar nuestro tradicional marco de referencia, asumido como incuestionable.

La Meditación puede ofrecer varias ventajas en relación con otros tratamientos clínicos y otras estrategias de autorregulación. En primer lugar, es más barata. El practicante no depende de un lugar o de unos instrumentos, y puede meditar tanto o tan poco como lo desee. Una autoterapia o estrategia autorreguladora permite la autonomía. En efecto, una vez se ha conseguido la práctica básica, se necesita relativamente poco tiempo del profesional y poco desgaste

energético. Tiene un amplio margen de aplicación, siendo útil tanto para ciertas dificultades clínicas como para el desarrollo psicológico a todos los niveles. Son escasos los casos negativos imprevistos, y tanto los pacientes como los terapeutas se ven considerablemente beneficiados por ella. Puede usarse como complemento de terapias convencionales, y por último y no menos importante, resulta a menudo muy gratificante y placentera.

Estas son, resumidas, las distintas ventajas de la Meditación: es una estrategia de autorregulación barata, de amplia aplicación, relativamente inofensiva y agradable, provechosa tanto para la solución de dificultades clínicas como para el desarrollo del bienestar psicológico.

¿Son auténticas esas ventajas? Todas las tradiciones meditativas coinciden en que la prueba definitiva se halla siempre en la experiencia personal. Para expresarlo en palabras de una antigua leyenda tibetana: "para comprobar si eso es verdadero, mira dentro de tu propia mente". ○



El primer Curhotel de España se llama CURHOTEL HIPÓCRATES

Dieciocho años de experiencia avalan a Curhotel Hipócrates. El primero por su enfoque naturista y de calidad de vida. Único por su enclave privilegiado en la Costa Brava, entre el mar y la montaña. Ideal por la excelencia de sus instalaciones y trato familiar, por la profesionalidad de todo el equipo que hace de él un lugar a la medida de usted y los suyos.

Curhotel Hipócrates es más que un lugar ideal de vacaciones y descanso: tiene las ventajas de un centro integral de salud, donde usted puede practicar curas, ayunos, seguir naturalmente tratamientos para reducir peso, para dejar de fumar, contra el estrés, entre otros. Todo ello bajo el control de un experto equipo médico, psicológico y sanitario.

Además Curhotel Hipócrates, en su afán por mejorar la calidad de vida de sus clientes, programa charlas, cursos y seminarios a cargo de los mejores especialistas en las diferentes áreas del naturismo.

CURHOTEL
Hipócrates

CENTRO DE SALUD Y DE BELLEZA

Carretera de Sant Pol, 229
17220 SANT FELIU DE GUÍXOLS
(Girona)
Tel.: (972) 32 06 62
Fax: (972) 32 38 04

Dietética:

- Tisanas y plantas medicinales.
- Ayuno.
- Reducción de peso.
- Dietas depurativas.
- Método Kousmine.
- Restaurante vegetariano.

Terapias Físicas:

- Masajes (tejido conjuntivo, drenaje linfático, etc.)
- Reeducción Postural Global.
- Osteopatía.
- Hidroterapia.
- Yoga - Relajación.
- Hidrocolonterapia.

Estética:

- Tratamientos faciales.
- Anticelulítico.
- Mesoterapia.