

## La meditación y la mente

La meditación es un yoga, un ejercicio de unificación. Un ejercicio que voy a intentar presentar como conteniendo dos ciclos: al principio lo que se pretende unir es el cuerpo y la mente, después, el sujeto resultante con el Universo.

### EL CUERPO EN LA MENTE

El primer ciclo, el que se refiere a la dualidad mente-cuerpo, plantea un problema típicamente occidental. Desde que existe la autoconciencia somos conscientes, en cierta manera, de la diferencia entre cuerpo y mente, Sin embargo, el mundo contemporáneo sufre en gran medida por su disociación. Esa disociación se debe a la ignorancia de los seres humanos para utilizar el impulso vital en beneficio de la biosfera, la tierra y la convivencia respetuosa.

Como mi tarea es estructurar un discurso sobre la meditación y la mente, la cuestión de las palabras y sus diferentes grados de profundidad y amplitud se plantea ya desde el título. ¿Qué es la mente?

En nuestro entorno cultural, hablamos de mente, para referimos a cosas como la conciencia, los sentimientos, los pensamientos o el yo. En definitiva, a cosas que carecen de localización espacio-temporal, es decir que carecen de extensión. Sin embargo, cuando hablamos de cuerpo estamos hablando de su materialidad, es decir, la carne, las vísceras o el cerebro.

Esta disociación nos enfrenta a dos verdades evidentes pero contradictorias:

La verdad de la ciencia, según la cual, la

realidad está compuesta de elementos materiales mayores o menores y ninguno de ellos ni sus combinaciones posibles explica la existencia de la mente, por lo tanto la mente no existe.

La verdad de la experiencia inmediata, lo que vivimos de la realidad, el mundo interno, la subjetividad, que nos informa continuamente sobre diversos aspectos del mundo externo e interno.

Tradicionalmente se contemplan dos soluciones básicas con diferentes variantes: Dualismo (sustancialista y de propiedades) y Monismo (materialismo científico). La proporción de partidarios de uno y otro lado ha ido variando según las épocas pero, desde el siglo XVII más o menos, la postura fisicalista viene dominando el panorama del conocimiento. Desde este punto de vista, el universo descrito por la Física es lo único que existe y, en consecuencia no hay nada «interior» como la mente o la conciencia, que terminan considerándose subproductos ilusorios de la materia. La solución materialista no satisface ni a los mismos materialistas aunque pretendan que su postura es «parsimoniosa», pero la dualista se enfrenta a viejas cuestiones sin solucionar: ¿Cómo se relacionan dos sustancias esencialmente distintas? ¿Cómo influye la mente en el cuerpo?

La cuestión empieza a aclararse cuando nos damos cuenta de que los términos «cuerpo» y «mente» los usamos con un doble sentido.

Decimos «Cuerpo» para referirnos al organismo biológico en su totalidad, el objeto cuerpo.

pero también lo utilizamos para referirnos a lo que sentimos del cuerpo, a nuestra experiencia subjetiva del cuerpo, es decir, a los sentimientos, emociones y sensaciones.

De la misma manera, decimos «Mente» para referirnos a nuestro mundo interno, al sujeto sintiente, pensante, etc.

Y decimos «mente» para referirnos a nuestro aparato cognoscitivo, al intelecto, que habitualmente reducimos a nuestro cerebro.

Por eso, cuando alguien dice que su mente está en pugna con su cuerpo está queriendo decir que su voluntad está peleando con algún deseo o tendencia corporal como el hambre o el sexo. Es decir, que el «cuerpo sentido» se intenta imponer a la «mente pensante», por decirlo de alguna manera, sin embargo, ambos pertenecen al mundo interno, al mundo de la conciencia, de la no extensión.

Dicho en otras palabras, la relación cuerpo-mente, el «nudo del mundo» que decía Schopenhauer, consiste en que si bien el cuerpo (sentido) está en la Mente (mundo interno), la mente (el cerebro) está en el Cuerpo (organismo).

Así, se puede comprender que lo que llamamos mental (estructuras cognitivas) incluye y va más allá, trasciende, nuestra vivencia corporal (sensoriomotor-impulsivo), motivo por el cual, la mente puede operar causalmente sobre el cuerpo, porque las capacidades cognitivas superiores (operaciones formales, abstractas, creencias, valores, etc.) pueden operar sobre el mundo sensoriomotor y vital internos (impulsos, sensaciones y

emociones). Aunque, unas y otros forman parte de la Mente.

Los investigadores científicos, en contextos académicos se suelen presentar como monistas e identifican «mente» con «cerebro», pero cuando dicen en la vida cotidiana que su mente lucha con su cuerpo, no están diciendo que su neocórtex esté en pugna con su sistema límbico, sino que su voluntad racional está luchando con su conciencia sensoriomotora y emocional.

Las personas normales solemos ser dualistas porque vivimos mente y cuerpo como cosas separadas. Mundo interno (Mente) y mundo externo (Cuerpo), ocupan los bordes de un abismo, el mismo que separa sujeto y objeto. Desde el punto de vista de la razón racional, esto es así, y sólo se puede vivir de forma diferente en los estados pre y transpersonales. El yoga y la meditación son PRÁCTICAS que buscan la unificación tendiendo puentes entre ambos. El hecho de ser prácticas, es lo que les diferencia de la filosofía, de la teoría, de la especulación mental que, a menudo, han elaborado explicaciones no «encarnadas» sobre la realidad que han propiciado la actitud anti-intelectual característica de muchos abordajes corporales. Pues bien, los puentes a los que nos referíamos pueden practicarse como habilidades del yo, habilidades que propician cambios en la conciencia. Por ejemplo, en el estado que denominamos SATORI, resulta evidente que sujeto y objeto son dos aspectos de la misma cosa, mientras que afirmar eso en el estado habitual de conciencia genera cantidad de problemas y paradojas. El primer ciclo de la práctica de la meditación se ocupa de la unión del cuerpo

sentido con la mente pensante, para sanar la disociación que sufrimos en la Mente (conciencia individual interna).

HABILIDADES o procesos que pueden modificar la estructura de conciencia del sujeto propiciando una transformación del mismo.

Enfoque: habilidad de identificar, diferenciar, mantener y reorientar la atención a estímulos simples en periodos prolongados.

Pasividad: habilidad de detener la actividad analítica innecesaria y dirigida a una meta.

Receptividad: habilidad de tolerar y aceptar experiencias inciertas, poco familiares o paradójicas.

Estas aptitudes, recrean el silencio iniciático de las filosofías intuitivas como el Orfismo, Taoísmo, Tantra-Yoga, Budismo Zen, Druidas celtas, Religiones místicas de Eleusis, etc. El silencio como vía de conocimiento fue roto cuando se objetivó el origen del Cosmos mediante el relato mítico. El conocimiento fue pasando de ser una aptitud de escucha y comunión a otra bien distinta de acecho y separación, y estableció la observación y el análisis como métodos para conocer el mundo.

Las tres habilidades son igualmente importantes, no sólo para la meditación sino para cualquier técnica de relajación. Sin embargo, la capacidad de enfocar es la base sobre la que se asientan las otras dos ya que para «soltar» (pasividad) y desarrollar la receptividad hay que estar mínimamente concentrado. Aunque también es cierto que la profundización en la

pasividad y receptividad ayudan a enfocar mejor.

Son procesos que van desarrollando unas cualidades abstractas en la medida en que se practican por algún procedimiento parecido al que ocurre en el bio-feedback. No se puede decir que sean más emocionales que cognitivas pero lo que está claro es que es el «yo» quien voluntariamente las pone en marcha, conscientemente, aunque también es cierto que el propio yo renuncia en su práctica a funciones que le son propias, hasta el punto de provocar su propia reestructuración, no sólo somática sino emocional y cognitiva también.

El «yo» se halla tan identificado a sí mismo que está atrapado en su «identidad egoica». La identificación le impide discernir de que está compuesta. Parte de su propia subjetividad le resulta inconsciente puesto que es ella «quien ve» y por tanto no puede ser vista. La práctica continuada de estas habilidades propicia que el propio «yo» vaya descubriendo cómo el cuerpo sentido (la información de los sentidos) evoca la emoción, que nos conduce a la imagen, que nos devuelve al monólogo interno (le llamaremos monólogo aunque haya muchos personajes). Cada vez que rompemos esta cadena se produce una reestructuración, no sólo somática sino emocional y cognitiva también.

La profundización en la práctica va a tener como consecuencia cambios importantes en temas como las creencias, los valores y los compromisos. La meditación suele afectar no sólo a las vivencias internas del meditador sino que también modifica su «forma de estar en el mundo».

Las creencias son pensamientos permanentes acerca de lo que es real, los valores el reflejo de lo que consideramos importante, los compromisos el curso de acción que escogemos seguir. La creencia nos hace valorar algunas cosas y el hecho de valorar una cosa nos conduce a comprometernos por ella.

Ejemplo: Si creo que la tensión no es mala para mi salud, no valoro mucho mi salud, no me comprometo a destensarme y continuo estresándome.

En la medida en que el hábito de la relajación se va instalando mi creencia cambia y 1- percibo que debo ignorar el impulso de hacer muchas cosas al mismo tiempo porque la tensión sí perjudica mi salud, 2- dado que mi salud me importa, valoro el tener un tiempo para relajarme, lo que 3- me comprometo a practicar regularmente la técnica de relajación que haya escogido.

Si seguimos trabajando las habilidades de relajación, el yo va incrementando el número de distracciones, incomodidades o ansiedades que puede tolerar. Eso es, más o menos, la receptividad que es un buen indicador del grado de neuroticismo. A menos capacidad de tolerar frustraciones más neurosis. Practicando la meditación nos ejercitamos en «observar» con más o menos ecuanimidad situaciones que nos desagradan, nos aturden, nos hacen emprender la huida, etc. De esta manera, nos prepara para que la relajación se generalice, vaya más allá de la sesión y se extienda al intercambio relacional y a la vida cotidiana.

Volviendo al ejemplo, 1- se accede a la creencia de que las preocupaciones y

ambiciones cotidianas impiden darse cuenta de la existencia de una realidad más profunda, 2- se empieza a valorar otras cosas aparte de mis propios deseos y preocupaciones y 3- me comprometo a contribuir al bienestar de los demás, vivir momento a momento y no preocuparme por las cosas que no se pueden cambiar.

## DE LA MENTE A LA CONCIENCIA

Las creencias, los valores y los compromisos, pertenecen al «mundo colectivo interno». Todos nacemos y vivimos en un contexto cultural determinado sin el que la conciencia no puede desarrollarse. El lenguaje, las visiones del mundo, los valores, todo estaba ahí antes que el «yo». La sensación de identidad surge inevitablemente inmersa en ese mundo noético, en ese mundo invisible, intocable, inmedible que compartimos en tanto que seres humanos.

Sin embargo, la meditación no sólo afecta al «mundo interno» o Mente. La meditación sólo puede ser una práctica más de la vida cotidiana y, por supuesto, tiene sus efectos en ella. El proceso de la meditación aumenta la interacción entre el «mundo interno» (Mente con mayúscula) y «mundo externo» compuesto tanto por el que hemos llamado Cuerpo (con mayúscula) como por los objetos físicos y seres vivientes.

Lo referente al Cuerpo, lo ha estudiado la ciencia, una de ellas la psicología. Lo que se puede medir, cuantificar y repetir es lo que ha interesado tradicionalmente al punto de vista científico. Su aplicación ha permitido descubrir aplicaciones

terapéuticas de enorme valor para paliar el sufrimiento humano. Se han obtenido buenos resultados en trabajos científicos sobre la meditación aplicada en: Adicciones (alcohol y drogas); Agresividad; Depresión; Anorexia; Insomnio; Problemas de atención y concentración; Problemas Psicosomáticos como Diabetes, Hipertensión arterial, Asma y Reduce la depresión moderada de manera significativa. Además ha sido efectiva en el Cáncer y otras enfermedades relacionadas con el debilitamiento del sistema inmunológico y en el tratamiento del dolor, especialmente en migrañas y cefaleas así como en Desordenes intestinales, úlceras e insomnio.

Sin embargo, por métodos «científicos», sólo se puede evaluar la relajación, el yoga o la meditación en términos de alivio de la tensión física negativa y de la ansiedad (derivadamente). Esto plantea el problema de que las personas pueden aprender a reducir la tensión negativa y la ansiedad en un mes y, cuando estas desaparecen no hay diferencias que detectar entre técnicas o sujetos. Desde un punto de vista científico-irónico se ha llegado a decir que la Meditación es una forma de relajación no más efectiva para reducir el nivel de activación o estrés que sentarse a leer o no hacer nada. Presentar el yoga y la meditación como simple relajación y contemplar sólo el nivel de activación somática, la tensión física, es una forma de reduccionismo que se empieza a superar. En este sentido, algunos autores han comenzado a contemplar cuestiones cognitivas y motivacionales en los nuevos modelos.

«El amor es más que un corazón palpitante,

la tristeza más que una lágrima y la relajación más que un suspiro»

La meditación afecta, también, a la vida social cuando el compromiso va más allá del «mundo colectivo interno» y del organismo biológico. De una manera u otra «actuamos» nuestro mundo interno individual y colectivo, pasamos a la acción concreta y situada en el mundo material. Queramos o no, participamos de un «mundo material», que posee una estructura tecno-económica y geopolítica determinada, en la que tenemos que responsabilizarnos de una función (acción) concretas. Queramos o no, la familia, el barrio, la ciudad, la sociedad, nos recuerdan que asociarse y vivir en grupo es lo que ha propiciado la supervivencia de la especie y, que sin cumplir nuestras responsabilidades sociales no podemos profundizar en el ser humano.

De manera que la meditación es un ejercicio diseñado para la observación de la Mente (conciencia individual interna). Sin embargo, parece que su práctica afecta también a la conciencia colectiva interna (creencias, valores, compromisos) y al mundo externo (tanto al Cuerpo o conciencia individual externa como al resto del mundo material o conciencia colectiva externa). La meditación, por tanto, aun siendo una vía individual afecta a estos cuatro ámbitos, constituyentes esenciales de la Consciencia. Esta es -digo yo-, la relación entre la meditación y la Mente.

Apliquemos ahora el esquema que hemos desarrollado más arriba, los cuatro componentes de la Conciencia, al estrés y la relajación que ha sido el tema de este encuentro.

La investigación realizada hasta la fecha parece indicar que existe una cierta jerarquía en la aparición de las estructuras de la conciencia que tendría la forma de necesario pero no suficiente. La conciencia sensorio-emocional es necesaria pero no suficiente para la cognitiva, la cual, a su vez es necesaria pero no suficiente para el desarrollo de habilidades yóicas e interpersonales que, a su vez es necesario pero no suficiente para el desarrollo moral.

Este proceso evolutivo puede verse afectado de muchas maneras. Una de ellas es la disociación mente-cuerpo que venimos de desentrañar. Este problema evolutivo se puede presentar, al menos, de dos formas diferentes. En el primer caso, se prima la conciencia cognitiva, que aparece sobreactivada frente a la conciencia sensorio-emocional que queda reprimida o aletargada. En estos casos, los problemas surgen por una defectuosa organización del impulso vital en el organismo. Frente a esa actitud intelectualista, de menosprecio del cuerpo y el mundo material, tradicionalmente se ha levantado un anti-intelectualismo regresivo que ha sobrevalorado la experiencia sensorio-emocional despreciando lo mental. Reducir lo experiencial al cuerpo es negar el intelecto y el espíritu, y con ello la imaginación, los sueños, la discriminación racional o el perspectivismo, así como la profundidad moral, los estados contemplativos o la conciencia sin forma. También puede darse una fijación del proceso evolutivo cuando el sujeto se adapta al nivel de conciencia convencional y no continúa desplegando sus potencialidades. Por último, puede suceder

que la intrusión, la irrupción en la conciencia de contenidos que aprovechan la caída de las defensas del sujeto, para cuyo metabolismo el «yo» no tiene aun unas bases suficientemente estables, provoquen el desequilibrio evolutivo.

Volviendo al esquema necesario pero no suficiente, puede darse el caso de que lo necesario vaya muy por delante de lo suficiente, como por ejemplo en el caso de una persona que se encuentre muy evolucionado cognitivamente mientras apenas haya despuntado a nivel moral y sea un consumado egoísta. Todos conocemos personas muy listas y muy inmorales. Incluso podemos conocer personas que hablan desde una posición ética muy elevada pero sus actos no son acordes con sus palabras. Esto se debe a que habitualmente se puede «mirar» e incluso pensar desde un nivel sin estar firmemente asentado en él. Sin embargo, las personas éticamente muy desarrolladas necesariamente han evolucionado previamente en el ámbito cognitivo.

En cualquier caso esta estructura anidada bastante validada empíricamente: 1-físico-emocional, 2-identidad-cognitiva, 3-socio-ética, en otras palabras biopsicosociológica, nos permite establecer una jerarquía según la práctica de relajación escogida atiende a uno o más de los aspectos del desarrollo integral del ser humano:

Relajación Muscular Progresiva;

Estiramientos;

Técnicas respiratorias;

Enfoque somático avanzado;

Imaginería;

Visualización creativa;

Contemplación;

Meditación Concentrativa;

Meditación no concentrativa.

## LA EXPERIENCIA INTERNA

Hemos situado la meditación como práctica diseñada para la observación de la Mente y hemos señalado que el nudo «cuerpo-mente» ha de resolverse dentro de la propia Mente. Dado que el tema propuesto se circunscribe al ámbito de la experiencia interna, veamos lo que sucede en ella durante la meditación.

Al principio, dado que estamos sentados, inmóviles y en silencio, no hay otras referencias sensoriales externas además del sonido y los olores. La información proveniente de dichos sentidos es la única manera que tenemos de controlar el mundo exterior. Por eso, antes que «soltar» (pasividad) el exterior, uno se apega desesperadamente al ruido de los coches, de las cañerías o de la respiración del otro.

Por fin, cuando la pasividad respecto del exterior se instala uno empieza a ser receptivo a lo que sucede en el interior, y lo que sucede es, el cuerpo sentido (cuerpo). El cuerpo hace daño, y el meditador pasa una buena temporada (varios años) pendiente del cuerpo. Hay muchas técnicas para «barrer» el cuerpo, para

hacerse consciente y «asentar» el esquema corporal. Una y otra vez se rectifica la postura hasta que uno acaba instalándose y «suelta» la atención al cuerpo que pasa a ser un objeto más de la Mente.

Dado que, todavía en este nivel, experimentamos el cuerpo como separado de la mente, el resto de los objetos mentales están desenfocados. El «yo» experimenta la realidad a través de una «óptica sensorio-emocional», un carácter, disociado. En la medida en que la relajación somática se va instalando, durante los primeros meses de práctica, lo que se nos aparece son huellas mnémicas, recuerdos de la vida cotidiana sin gran valor psicodinámico. Asistimos a escenas y elaboraciones mentales sobre los éxitos y conflictos de la vida cotidiana. Incluso en esta fase la meditación es muy práctica. En un sistema de vida en el que no hay tiempo para pensar, la meditación nos hace recordar asuntos pendientes, preparar las citas del día, las cartas que hay que escribir y nos proporciona ideas interesantes para el trabajo, las relaciones y la vida. Entonces, el trabajo de la atención focalizada se hace más importante. Un bonito trabajo es, por ejemplo, concentrarse en la cosa que más te gusta del mundo e intentar no pensar en otra cosa durante un cuarto de hora. Probar hacer este ejercicio con gente que no haya meditado antes y plantearles la cuestión: ¿cuánto tiempo podéis estar pensando en lo mismo sin que ese objeto desaparezca del centro de vuestra atención? Probablemente la respuesta será 5, 10 minutos, y, si eres meditador sabrás que, a veces, no se consigue ni un solo segundo. Al cabo de un momento aparece otra idea, y otra, y otra, a veces dos y tres a la vez, en el caso de

los intelectuales, por ejemplo, que están muy entrenados para eso. Sin darnos cuenta estamos metidos en el cinerama, nos empezamos a contar historias, ensoñaciones que nada tienen que ver con el sueño despierto, por ejemplo, ni con ninguna técnica de imaginación o visualización, tal y como algunos pretenden. Simple distracción.

En esta parte del proceso uno puede jugar a hacer psicología observando nuestros temas de distracción preferidos. Lo cierto es que no suele haber muchos: la comida (no son los más numerosos), el sexo (aquí ya hay algunos más, la mayoría hombres –risas-, que recrean sus deseos sexuales, porque las mujeres lo disimulan con el amor, se trata de ser amada, adorada –protestas-, de poder lloriquear, seducir, etc), el poder (cómo arrebatarse el poder al jefe, como convertirse en alguien respetado, y toda la megalomanía consecuente.), el dinero (hay mucha gente que dice que no puede meditar porque tiene que pensar cómo pagar el alquiler, la letra, y si tuviera dinero, el coche que me compraría, el viaje que haría a India a meditar de verdad, etc.) la agresividad (uno se enfrenta a todo el mundo, domina las artes marciales y se dedica a dar porrazos a diestro y siniestro, etc. O bien la agresión sobre uno mismo, la victimización: si mi madre me hubiera querido de verdad, si mi mujer no me hubiese engañado, si mi jefe hablase menos, y se apiadan de ellos mismos.

Por fin, cuando uno descubre que la atención no trata de ser consciente de lo que se está pensando sino de que se está pensando, es cuando en realidad descubre lo que significa el parloteo mental, la famosa

mente de mono loco que, paradójicamente es lo que llamamos normalidad.

A fuerza de seguir repitiendo el proceso de «soltar» (pasividad) y observar sin juicio (receptividad), el yo va profundizando y debilitando el carácter haciendo aparecer información cada vez más relevante de nuestra historia personal. El debilitamiento de la represión trae a la conciencia todo lo que el yo nunca quiso saber de sí mismo, la sombra en términos jungianos.

Por fin, el yo se enfrenta a los contenidos reprimidos, los que se negó a experimentar porque le resultaban insoportables. Aquí es donde realmente entramos en contacto con los problemas psicológicos profundos. De repente, una violencia enorme puede adueñarse de la persona que se levanta del cojín y sale de la sala antes de empezar a gritar «banda de cretinos, que hacéis ahí perdiendo el tiempo», o cosas parecidas. Una violencia que puede durar meses y que puede relacionarse con algo fundamental escondido en el inconsciente. Otra cosa que puede aparecer es el llanto. Un llanto inconsolable que vuelve meditación tras meditación. Dado que la meditación no es una técnica de autodescubrimiento sino un camino de trascendencia, es muy posible que el meditador necesite ayuda para resolver lo que le sucede. En este sentido, la psicoterapia occidental y el psicoanálisis pueden ser de gran utilidad en esta fase del proceso. También se puede continuar en la meditación, observando la tristeza, pero el análisis del inconsciente puede resultar muy interesante. Continuar es, desde mi punto de vista, utilizar la meditación para la psicoterapia y casi seguro que el

trabajo es mucho más lento. Hay gente que se tira muchos años no haciendo meditación sino evitando una psicoterapia.

Puede suceder también que, en esta fase del proceso, el yo reconecte con sus potencialidades personales más elevadas. Esta doble circunstancia ha provocado que algunos hayan considerado que la meditación provoca una regresión al adualismo oceánico (Freud) mientras que a otros les haya descubierto su Dios interior.

Hasta aquí el ciclo de restablecer la relación cuerpo-mente en la Mente. Es el final de la fase de auto-descubrimiento. Habitualmente, uno tiene que enfrentarse a temas inconclusos relacionados con el cuerpo sentido, con el cuerpo en la Mente, esa es la primera parte del proceso, restablecer el contacto entre la mente cognitiva y el cuerpo sentido.

#### DEL CUERPOMENTE AL INFINITO

Este nuevo cuerpomente unificado es el que continuará el camino de trascendencia. El término trascendencia no debe asustarnos porque no implica nada extraño sino una secuencia que empieza por la detección de una nueva estructura, una forma diferente de visión o presencia. Su reconocimiento implica la identificación parcial del yo con la misma lo que, a su vez, permitirá la emergencia completa de la nueva estructura. En este punto, se puede dar el desplazamiento de la identidad hacia esta última y la desidentificación de la estructura anterior que pasa a ser un objeto sobre el que se puede operar. Si esto es así, se habrá producido la

trascendencia de una estructura que queda ahí como parte del nuevo yo. En otras palabras, el contexto, el viejo yo a través del que veíamos el mundo, se convierte en parte del contenido del nuevo yo, el fondo se convierte en figura, el sujeto pasa a ser objeto, hasta que esta diferenciación deja de tener sentido.

En realidad, este es el trabajo evolutivo que realiza el yo continuamente a lo largo de la vida, la diferenciación sujeto-objeto. La meditación acelera ese proceso, sin modificar ni la forma ni la secuencia del desarrollo.

Sabemos que el recién nacido no diferencia su cuerpo de los objetos de su entorno, ni siquiera del cuerpo de su madre. No conoce los límites de su cuerpo. Cuando consigue establecer diferencias materiales permanentes, lo que podríamos llamar constancia del objeto físico, es capaz de operar sobre su entorno material con su cuerpo (músculos, extremidades, etc.)

Gracias a sus nuevas habilidades, aprende a recrear en su incipiente mundo interno la imagen de su cuidador/a sin necesidad de su presencia, consigue la constancia del objeto emocional, gran descubrimiento de la psicología evolutiva occidental. La mente comienza a diferenciarse del cuerpo lo que le permite operar sobre el cuerpo y el resto del mundo material con las herramientas propiamente mentales (los conceptos, los símbolos, la sintaxis, etc.) consiguiendo la constancia del objeto mental. Esta marca la transición del mundo pre-representacional al representacional y es la capacidad de seguir ininterrumpidamente el flujo de los objetos. Por fin, el paso de lo

representacional a lo post-representacional, post-formal, post-racional, se consigue mediante el establecimiento del testigo estable o constancia del sujeto. Dicho de otra forma, la posibilidad del sujeto de operar ininterrumpidamente sobre cualquiera de sus objetos: físicos, emocionales, o mentales, incluida la identidad egoica, constituye un requisito necesario para el acceso a los estados y estructuras transpersonales.

Para ilustrar esta complicada frase presentaré un experimento realizado con meditadores principiantes, avanzados y maestros iluminados utilizando el test de Rorschach. Como sabéis, el test de Rorschach es un test proyectivo, es decir, un test en el que al sujeto se le presentan diez láminas con manchas de tinta y debe decir lo que le viene a la cabeza, debe asociar, decir lo que se le ocurre, a medida que se le presentan las láminas. Los resultados de este estudio mostraron que los principiantes decían cosas típicas mientras que los iniciados decían ver manchas de tinta, es decir, no elaboraban sobre lo que percibían lo que viene a confirmar que la meditación focaliza la mente y limita el número de asociaciones.

Los estudios realizados con sujetos que habían tenido alguna experiencia de nirvana resultaron más sorprendentes. Señalaban que las imágenes que percibían eran una proyección de la mente y mostraban plena conciencia del proceso mediante el cual la Mente organizaba los datos preceptuales momento a momento y los iba transformando en imágenes. También resultó interesante observar que, éstos sujetos, mostraban los conflictos habituales en temas como;

dependencia, sexualidad y agresividad, aunque presentaban poca reactividad ante ellos, como si fuesen aceptados.

Los sujetos de un grupo más reducido que habían alcanzado el tercer nivel de los cuatro de la meditación budista, no sólo percibían las imágenes asociadas como proyecciones de la mente sino que las propias manchas de tinta provenían de un proceso de construcción mental del que daban cuenta. En este nivel hay que destacar que no demostraban la menor evidencia de conflictos conductuales o psicológicos, lo que viene a confirmar la idea de Buda de que la práctica avanzada de la meditación puede reducir drásticamente el sufrimiento psicológico.

Los maestros de meditación asociaron una frase a cada una de las láminas de manera que, cuando el pasador del test las leyó una detrás de otra constituían una enseñanza sobre un tema del sufrimiento humano que convertía el test en una enseñanza para los que les pasaron la prueba.

De manera que se trata enfocar, no reaccionar y escuchar. En eso consiste la conciencia trascendente, esa forma de conocimiento que evoca la meditación. Cuando esa conciencia se consolida ininterrumpidamente durante la vigilia, el sueño y el sueño profundo, se entra en lo que los autores denominan conciencia cósmica o constancia del sujeto. En ella, el yo comienza a trascender el último dualismo, la última etapa del camino trascendente.

Después de soltar el mundo exterior, soltar el cuerpo con todo lo que hemos visto que

eso supone, después de soltar la Mente, sólo queda para soltar el tiempo. Durante años y años meditamos contra el tiempo, meditamos con esfuerzo, pero un día, algo sucede, algo del orden del sentir, la paz se instala en el corazón, y el tiempo desaparece. No queda nada contra lo que luchar o resistirse y se entra en la vacuidad. El sentimiento puede durar un segundo al principio, pero una vez que se conoce comienza su trascendencia. Al final, se siente una presencia que empieza siendo pequeña y acaba ocupándolo todo, esa es la experiencia de SER, que no es una experiencia.

Fernando Rodríguez

La comunicación fue concebida durante el «encuentro de profesores» (2001) de la Escuela de Formación de Profesores de Yoga: Sâdhana, en La Plana (Barcelona), en reciprocidad por la beca afectiva que supusieron esos días de convivencia. El hecho de ser una charla me exime de las citas y las referencias. Debo decir, de todas formas, que no puede haber equívoco, dado que, ninguna de las palabras o ideas que contiene me pertenecen. Doy las gracias por ello, también.

---