

ESTADOS DE CONSCIENCIA DURANTE LA PRÁCTICA MEDITATIVA

Fragmentos de la tesis doctoral de Elena López Suárez

De acuerdo con la revisión de los significados populares de los estados meditativos en Occidente, entre ellos se incluyen:

- a) un estado de concentración donde la consciencia se focaliza en un solo objeto
- b) un estado de relajación que es psicológica y médicamente beneficioso c) un estado disociado donde puede haber fenómenos de trance
- d) un estado místico donde se experimentan realidades superiores u objetos religiosos.

El factor común de estos significados es que todos son estados alterados de consciencia; el mediador hace algo para apartarse de su estado habitual e inferior de realidad, que es mundano, desconcentrado, no relajado

En efecto, la práctica de las técnicas meditativas está considerada dentro de los procedimientos psicológicos de inducción voluntaria de un estado alterado de consciencia.

Es necesario puntualizar acerca de la alteración que se encuentra con mucha frecuencia en la literatura sobre meditación. El adjetivo alterador pretende señalar que son estados que difieren del estado de consciencia cotidiano. Se trata de un término que debe utilizarse con cautela, por sus connotaciones negativas y el riesgo de confusión con estados incluidos dentro de los psicopatológicos, cuando la posibilidad de acceder a otro tipo de consciencia fuera de la cotidiana no tiene por qué ser considerada patológica.

Existe suficiente grado de acuerdo en que durante la práctica meditativa pueden aparecer estados de consciencia diferentes a la vigilia, el dormir y el soñar.

El estado de consciencia meditativo puede ser definido e identificado por el practicante. Se asume que cada una de las prácticas induce un estado de consciencia (o un conjunto de estados) diferente e identificable, cuya ocurrencia puede detectarse porque viene acompañado de una serie de características que pueden ser fenomenológicamente observadas por el practicante.

Las tradiciones de origen conocen desde hace miles de años y con gran nivel de detalle la fenomenología de estos estados, integrándolos en una práctica de trayectoria de alcance vital, de transformación del practicante a lo largo de su vida. En este sentido, la conjunción entre el estudio científico de los estados meditativos, que está teniendo lugar desde mitad del siglo pasado, con el conocimiento atesorado por estas tradiciones podría traer consigo importantes sinergias.

Las investigaciones recientes sugieren que, a nivel de principiante, en la mayoría de los casos, estos estados pueden solaparse con otros estados cotidianos. En efecto, en los sujetos que comienzan a meditar es frecuente que aparezcan estados psicológicos como por ejemplo el de relajación o que surja una actitud observadora que se mantienen fuera de la meditación.

Los meditadores expertos hablan de alcanzar —estados expandidos de consciencia, que una vez experimentados pueden tener lugar fuera o dentro de un contexto de meditación.

Normalmente los debutantes hablan de estos estados excepcionales como algo efímero, mientras que los expertos pueden mantenerlos durante periodos de tiempo considerables. La evidencia muestra indicios de que los estados expandidos de consciencia alcanzados por los meditadores expertos son únicos, diferentes de otros estados como, por ejemplo, el de relajación profunda, en coherencia con los correlatos neurofisiológicos que se dan durante la práctica.

Estados de consciencia meditativos: un estudio neurofenomenológico

Normalmente el acercamiento a los ECMs desde diseños experimentales se centra en el estado mientras se practica, es decir, en el estado que aparece en el sujeto mientras intenta seguir una determinada técnica de meditación. Este estado no tiene por qué coincidir con el estado que se pretende alcanzar: el objetivo de la práctica. De hecho, el estudio de los estados que se dan durante la práctica meditativa conlleva de forma implícita la imposibilidad de saber con certeza si el practicante está realmente meditando o no, de detectar la diferencia entre meditar e intentar meditar. En muchos casos es difícil (hay quien sugiere que imposible) medir si se han alcanzado estos objetivos con las técnicas con las que la ciencia cuenta en la actualidad.

El rasgo meditativo

Desde la perspectiva de las tradiciones de origen, esta distinción rasgo- estado es problemática, ya que se entiende que la práctica debe integrarse en la vida cotidiana del alumno:

“La meditación es conocimiento de uno mismo, y sin ese conocimiento no hay meditación. Si no os dais cuenta en todo momento de vuestras reacciones, si no sois plenamente conscientes, si no os dais plena cuenta de vuestras actividades diarias, el mero hecho de encerraros en una habitación y sentaros frente a vuestro guru, de vuestro maestro, a meditar, es una escapatoria, pues sin el conocimiento de uno mismo no hay verdadero pensar, y sin verdadero pensar lo que hacéis carece de sentido, por muy nobles que sean vuestras intenciones.” Krishnamurti, 1996

La idea subyacente a las prácticas meditativas es que los estados alcanzados durante la práctica van acompañados simultáneamente por cambios en variables tipo rasgo, como la aparición de actitudes relacionadas con la ecuanimidad, la compasión, o la reducción de la rumiación. En este sentido, se va acumulando evidencia de que estado y rasgo van de la mano, aunque el meditador termina de meditar esencialmente en el mismo estado de consciencia, a largo plazo este estado de consciencia va cambiando, se van produciendo cambios a nivel de rasgo. Esta idea parece confirmarse con investigaciones que han demostrado que incluso las intervenciones de corta duración, en contextos seculares, inducen cambios neuroplásticos. El rasgo meditativo tiene que ver con el mantenimiento, durante todo el día, de un estar en el presente con una actitud abierta, de curiosidad y de aceptación.

Para la mayoría de los meditadores, la meditación no es un estado de la mente fijo, en el que se entra al empezar y que se abandona al terminar la práctica. Diversos autores sugieren que, de acuerdo con los datos fisiológicos y los relatos proporcionados por los meditadores acerca de los estados que han percibido durante su práctica, la meditación puede considerarse como un proceso dinámico, más que como un estado estático.

“El meditador descubre que la mente y el cuerpo no están coordinados. El cuerpo está sentado pero la mente es ocupada constantemente por pensamientos, sentimientos, conversaciones interiores, ensueños diurnos, fantasías, sopor, opiniones, teorías, juicios sobre pensamientos y sentimientos, juicios sobre juicios, un torrente incesante de acontecimientos mentales inconexos en los que el meditador no repara excepto en esos breves instantes en que recuerda lo que está haciendo.”

Francisco Varela, De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana