

MEDITACIÓN

DEL TEMPLO AL LABORATORIO

¿Qué prodigiosos efectos tiene la meditación para que la recomienden tanto las corrientes religiosas como los psicoterapeutas más racionalistas? Sus beneficios son muy claros, pero también implica ciertos riesgos si no se sabe manejar adecuadamente.

por José Luis González de Rivera*

* José Luis González de Rivera es catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica y presidente de la Sociedad Española de Psicoterapia.

Según el Diccionario de la Real Academia Española, meditar consiste en *“aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo”*. De acuerdo con esta definición, un niño puede estar meditando mientras resuelve ecuaciones y un padre de familia, mientras calcula cómo pagar la hipoteca. Incluso un empresario podría meditar mientras planea cómo incrementar su patrimonio. Pero el uso vulgar de la palabra no hace justicia al significado que adquiere en un contexto especializado. En esta segunda acepción, meditar es una técnica específica que requiere una instrucción apropiada y que produce unos resultados que pueden ser objetivados, descritos y comparados. En la práctica, consiste en mantener la atención de manera sostenida sobre un objeto, un concepto, un sonido o una experiencia sin intención de lograr ningún resultado especial. Es esta concentración sin finalidad lo que caracteriza a la meditación y lo que la

hace diferente de otras maneras de utilizar la mente. En un estadio más avanzado, la meditación tiene como objeto la contemplación objetiva del propio funcionamiento mental y llega, finalmente, a una fase en la que la mente, vacía de todo contenido, se observa a sí misma.

MEDITACIÓN Y RELIGIÓN

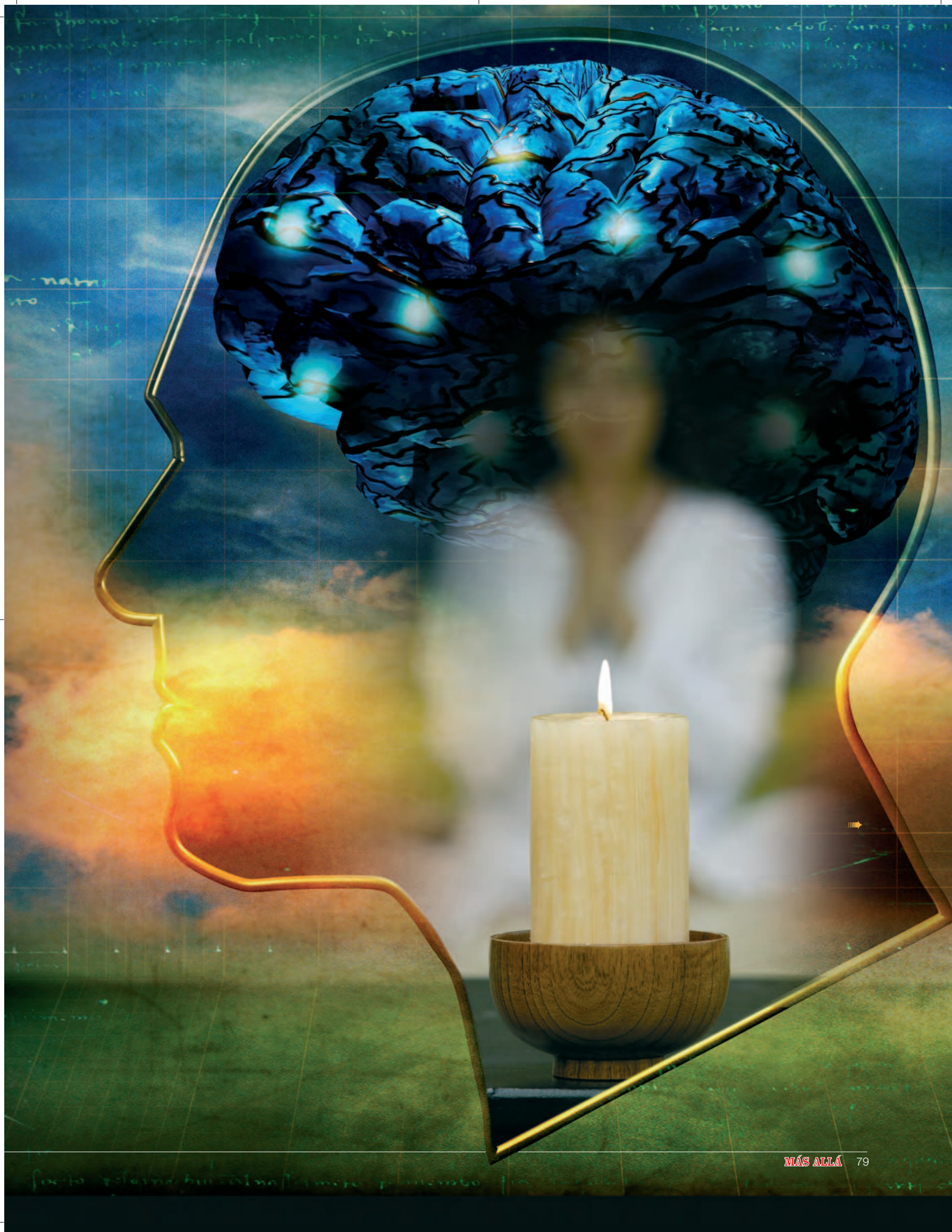
Todas las grandes religiones emplean técnicas de meditación en sus rituales como un elemento esencial. No es de extrañar, porque algunos de los efectos que produce pueden ser interpretados como un contacto con la Divinidad o una fusión con la Consciencia Cósmica. En este sentido, la meditación representa el esfuerzo más importante de la humanidad para entenderse a sí misma y también a su Creador.

El hinduismo es la religión más antigua de todas, con 5.000 años de existencia. Sus textos clásicos son los *Vedas* y, sobre todo, el *Baghavat Gita*. Los *Yoga Sutras* de Patanjali, escritos en el siglo II,

constituyen un auténtico tratado práctico que sigue vigente. Ramiro Calle es su más destacado introductor en nuestro país.

El budismo nació en la India en el año 530 a.C., cuando Siddharta Gautama Sakyamuni, conocido desde entonces como Buda (*el Iluminado*), alcanzó la comprensión de la Realidad Infinita y se liberó definitivamente del sufrimiento. Su doctrina se resume en las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Camino para la Liberación del Deseo. Los cuatro primeros tramos del camino son preceptos de conducta que preparan para la experiencia. Los dos últimos incluyen detalladas instrucciones para practicar la meditación.

El taoísmo fue creado en China por Lao Tse y Chuang Tse, contemporáneos de Buda. Tiene muchos puntos en común con el budismo, con el que se combinó para generar la meditación china o *Ch'an* y, más tarde, el Zen en Japón. Las actitudes que propugna son el desapego y la no-elucidación. Sus prácticas físicas ➡



Oriente y Occidente

Escuelas de meditación

En un estudio de campo que duró más de tres años, mi colaboradora **Reyes Trujillo** examinó las prácticas de 18 escuelas de meditación, todas ellas en activo y algunas con numerosos seguidores. El rango de adscripción que muestran es muy variado: desde el más profundo confesionalismo al agnosticismo. Incluso hay alguna claramente sectaria y una, la psicoterapia autógena, de carácter estrictamente clínico. Pero todas coinciden en que se precian de su “linaje”, la línea sucesoria que une al actual maestro con el Eúmeno o Primer Iniciado del Camino. Siguiendo este rastro, es fácil encontrar sus puntos de convergencia con las fuentes filosóficas y religiosas originales.

Escuelas orientales

- Budo
- Budismo tibetano
- Meditación transcendental
- Sufismo
- Tai Chi
- Taoísmo
- Tantra
- Yoga
- Zen

Escuelas occidentales

- Control Mental Silva
- Comunidad Saint Germain
- Cuarto camino de Gurdjieff
- Fraternidad Rosacruz
- Hermandad Martinista
- Cábala
- Movimientos gnósticos
- Psicoterapia autógena
- Sociedad Teosófica



La meditación es una práctica habitual en el budismo tibetano.

Efectos de la meditación... ...en el organismo

La práctica de la meditación tiene unos efectos fisiológicos que han sido observados y medidos en el laboratorio. Éstos son los más significativos:

- Incremento de la actividad alfa cerebral, o mayor producción de ondas bieléctricas cerebrales de entre 8 y 12 ciclos por segundo, y del espacio en el que se distribuyen.
- Disminución del ritmo cardiaco y de la presión arterial.
- Disminución de la frecuencia respiratoria y del consumo de oxígeno.
- Disminución de la conductividad epitelial galvánica.
- Disminución del tono muscular.
- Reducción de la producción de hormonas del estrés –cortisol y adrenalina– y aumento de la producción de insulina, vasopresina y hormona del crecimiento.



► son dinámicas, muy diferentes de la inmovilidad propia de los *asanas* de los yoguis. De ellas se derivan las artes marciales o *Budo*, que se conciben como una forma de liberar el ego y lograr la vivencia de la Unidad. En el arte Zen del tiro con arco, por ejemplo, “*el arquero, la flecha y el blanco son uno*”. Por eso es imposible fallar.

El origen del misticismo cristiano se remonta al siglo II, a los padres del desierto, cuyos métodos y consejos se recogen en un tratado antiquísimo llamado *Philokalia*. En España hay dos grandes representantes de esta corriente: **Teresa de Jesús** y **Juan de la Cruz**. La orden cisterciense mantiene relativamente vivas estas prácticas, accesibles al público general a través de las obras de **Thomas Merton**. Desde otra perspectiva, el jesuita **Tony de Mello** recoge en su obra una interesante integración de prácticas cristianas y budistas.

El misticismo hasídico se centra en el estudio de la Cábala y en la meditación sobre el significado de las letras del alfabeto hebraico. Muy difícil para quien no conozca muy a fondo la lengua y la cultura judías, se practica sobre todo en Estados Unidos y en Argentina. El sufismo o misticismo islámico, perseguido –al igual que el misticismo judío y el cristiano– cada cierto tiempo a causa de la tendencia de sus adeptos a discrepar de las verdades oficiales, tiene como

base la concentración en el amor divino y el uso de relatos cuya comprensión obliga a trascender el razonamiento ordinario. **Idries Sha** es su autor contemporáneo más conocido.

EMOCIONES CONSCIENTES

Las prácticas meditativas, reducidas a sus aspectos laicos, han acabado por atraer el interés de la medicina y de la psicología como un tratamiento excelente contra el estrés y la ansiedad. Además, la meditación provoca cambios fisiológicos fácilmente cuantificables (ver recuadro en esta página) que tienen un gran valor preventivo y terapéutico.

Desde el punto de vista psicológico, uno de los efectos más característicos de la meditación es la relajación. Pero no es el único, ni siquiera el más importante. De hecho, casi todos los meditadores serios experimentan en algún momento emociones o sensaciones desagradables. Este fenómeno es conocido por la psicología académica como “respuesta paradójica”, pues considera que la meditación sólo sirve para relajarse.

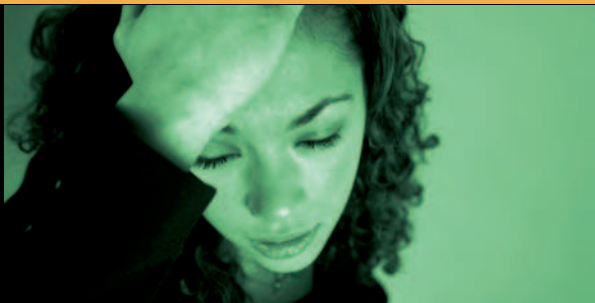
Para despejar esta confusión es preciso establecer las diferencias entre meditación y relajación. Una primera acepción, la más simple, determina que relajación es lo contrario de tensión. Así, en términos vulgares, podemos relajarnos escuchando música o conver-

Uno de los efectos psicológicos de la meditación es la relajación, pero también puede provocar sensaciones desagradables, porque favorece ser más consciente de las emociones.

Relajación y ansiedad

Estados contrapuestos

Relajación y ansiedad son estados contrapuestos. ¿En qué consisten? La ansiedad equivale a una sensación vaga de peligro, de que algo terrible va a ocurrir. Por el contrario, un estado de relajación implica tener la sensación difusa de que todo está bien y nada malo puede pasar.



sando con personas afines, lo mismo que paseando por el campo o dejando vagar la imaginación en un entorno placentero. Utilizando términos psicológicos más precisos, llamamos rela-

jación a la experiencia subjetiva de encontrarse en el estado opuesto al de ansiedad (ver recuadro en esta página). Puede producirse de manera espontánea o mediante la aplicación de técni-

cas específicas, como aprender a descontraer los músculos o a visualizar escenas tranquilas. El segundo tipo de fenómenos subjetivos propiciados por la meditación consiste en una mayor capa-

cidad de percibir los estados internos. Las preocupaciones habituales, los pensamientos y las emociones, así como sensaciones como hambre, sueño o molestias físicas, se hacen mucho más conscientes. Por eso resulta fácil meditar cuando uno se encuentra bien, pero muy difícil cuando se atraviesan momentos de estrés o de dolor físico o psíquico. Los momentos iniciales pueden ser muy desagradables para el meditador poco experimentado o mal entrenado, aunque las molestias suelen desaparecer cuando se adquiere experiencia. Es frecuente que las personas ansiosas refieran que su ansiedad se incrementa durante la meditación, lo cual no es cierto pero lo parece, porque identifican mucho mejor la ansiedad que ya tenían al empezar. En situaciones de duelo, por ejemplo, es habitual que aumenten la tristeza y las ganas de llorar, para ir paulatinamente atenuándose después de un clímax que finaliza con una satisfactoria sensación de relajación. Lo mismo ocurre con la agresividad reprimida y, en general, con

La Gran Invocación es un plegaria mundial. No pertenece a ninguna religión, secta o grupo en particular. Pertenece a toda la humanidad.

Su belleza y fuerza residen en su sencillez y en la expresión de ciertas verdades esenciales que todo ser humano acepta innata y normalmente.

Es una técnica de alineamiento, una fórmula de meditación y una invocación mántrica por Luz y Amor que evoca una respuesta.

Cuando estemos reflexionando, meditando o invocando, a través de las frases que se encuentran contenidas en la segunda estrofa de **La Gran Invocación**, podemos realizar nuestro llamado **A Aquel Que Viene** con uno de los Nombres con los que Se Le conoce desde hace más de dos mil años, en Su carácter de **Instructor del Mundo**, en las culturas: Cristiana, Budhista, Islámica, Hinduista, Judía, Tibetana y Persa, tal como se encuentran transcritos dentro de las frases que son presentadas a continuación:

Que Cristo retorne a la Tierra – Cristiana
Que El Bodhisattva retorne a la Tierra – Budhista
Que El Imán Mahdi retorne a la Tierra – Islámica
Que El Mesías retorne a la Tierra – Judía
Que Krishna retorne a la Tierra – Hinduista
Que Maitreya retorne a la Tierra – Tibetana
Que Muntazar retorne a la Tierra – Persa

En todos los casos estamos invocando **A Ese Excelso Ser, Que Es: Maestro de Maestros, Instructor de ángeles y hombres, Conductor de la Jerarquía Espiritual del Planeta, y Guía Espiritual de toda la Humanidad.**

Más información: Mary Delicado, Tel.: 93 330 86 88 o en
 Librería Síntesis, Urgel 86, 08011 Barcelona



LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios
Que afluya luz a las mentes de los hombres.
Que la Luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios
Que afluya amor a los corazones de los hombres.
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres
Que se realice el Plan de Amor y de Luz
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

Como servicio a la raza humana, debería usarse frecuentemente en forma desapegada, actitud imparcial, amor puro y pensamiento enfocado.

Confusiones peligrosas

Ensimismamiento y ensoñación

Es muy importante no confundir la meditación con el ensimismamiento, que consiste en observarse y preocuparse por uno mismo mientras se muestra desinterés por todo lo demás. Meditar tampoco equivale a practicar la ensoñación, que supone dar rienda suelta a la fantasía para satisfacer imaginariamente nuestros deseos. Como ya se reseñaba en los tratados más antiguos, identificar la meditación con alguna de estas dos prácticas puede tener

consecuencias muy negativas: algunos casos de psicosis descritos en la literatura especializada se han precipitado a causa de la práctica de técnicas de meditación deficientes o mal enfocadas.

Hay que diferenciar la práctica de la meditación de otros estados que provocan efectos muy distintos.



Por qué se abandona

Inmadurez y miedos

Es frecuente que personas que han experimentado cambios muy positivos en sus vidas gracias a la meditación abandonen

la técnica sin poder explicar muy bien por qué. Los tres elementos que dificultan ser constante en la práctica de la meditación son:

- La pereza u optar por la gratificación fácil de los sentidos antes que por el desarrollo personal.
- El "departamento de sabotaje" integrado por los aspectos inmaduros de la personalidad que se resisten al cambio.
- Los "enemigos internos" o representaciones desagradables de traumas y conflictos que teme el meditador.



► todas las emociones negativas que vamos eludiendo o ignorando mientras nos encontramos en nuestro estado habitual. En el estado de meditación no es posible esconder nada. Las emociones negativas son como una gran ola y el meditador aprende a sumergirse en ella, en lugar de intentar huir o dejarse arrastrar.

LIBERACIÓN DE CONFLICTOS

El tercer tipo de fenómenos que suceden durante la meditación suponen una extensión del anterior: la liberación progresiva de conflictos y vivencias traumáticas enterrados más o menos profundamente en el inconsciente. Es frecuente que aparezcan recuerdos o fantasías muy intensos acerca de experiencias pasadas, no siempre agradables. En ocasiones, estas descargas de tensión son de carácter físico y se manifiestan en forma de sensaciones diversas, temblores o alteraciones de la imagen corporal. Normalmente, son transitorias y van desapareciendo con la práctica. Cuando son muy intensas o repetidas, no es aconsejable continuar la meditación sin la supervisión de un experto.

Mi maestro, **Wolfgang Luthe**, discípulo directo del creador del entre-

namiento autógeno, **J. H. Schultz**, descubrió cómo canalizar el fenómeno de las descargas a través de un método terapéutico de gran eficacia en el tratamiento de los trastornos de personalidad y del estrés postraumático: la abreacción autógena. En la actualidad, la versión perfeccionada del método de Luthe, denominada análisis autógeno, constituye un elemento fundamental de la psicoterapia autógena.

Los grados de experiencia en la práctica de un método de meditación y la intensidad de los efectos que produce no son más que distintos niveles de una progresiva continuidad de estados de consciencia. Tanto la excitación producida por la agitación y el estrés como la tranquilidad provocada por la meditación inducen una progresiva desconexión del mundo externo, con un acceso cada vez más completo a los estados internos del practicante. Constituye sin duda un viaje interesante y enriquecedor. No en vano, su recorrido nos ha interesado a los seres humanos desde el pasado más remoto. Pero, como hemos visto, debemos emprenderlo con precauciones, pues no está exento de dificultades y riesgos. ■