

psicología de la meditación

Lentamente, y sin olvidarse de advertir de los peligros que la práctica indiscriminada puede llevar consigo, se va introduciendo en las revistas españolas el tema del Budismo Zen¹. Se trata de un esfuerzo, tímido pero real, para entablar diálogo con un mundo que, hoy por hoy, es prácticamente desconocido para el cristiano español. Ahora bien, el diálogo puede resultar imposible porque no se parte tanto de la experiencia como de la **interpretación** de dicha experiencia. Dicho de otro modo, en vez de partir de aquellos **temas** que pueden ofrecer cauces de acercamiento, se parte de estructuras totales («**teorías**»). A este nivel resulta evidente que el diálogo es prácticamente imposible. Incluso cuando se trata de un tema tan concreto como el de la **meditación**, se le aborda desde el ángulo de las descripciones «teológicas» que dan de la misma el cristianismo y el Budismo Zen. Y, naturalmente, si un budista dice que la experiencia suprema es la de la «pérdida del yo en el Todo», mientras que un cristiano habla del «diálogo entre el yo humano y el Tú divino», entonces no hay modo de armonizar ambas **expresiones**. Se puede (y se debe) intentar un análisis fenomenológico-lingüístico del lenguaje del Zen para saber si **lo que** ellos expresan es totalmente distinto de **lo que** expresa un cristiano. Se puede (y se debe) intentar, también, abordar la experiencia del Zen no sólo desde el nivel interpretativo exterior, sino desde la experiencia misma (es decir, haciendo meditación budista). Pero siempre quedará el problema de si a la hora de expresar esa **experiencia**, es decir, de verbalizarla, podemos encontrar un lenguaje común. Las notas que siguen, y que constituyen el núcleo central de este artículo, pretenden expresar en **lenguaje psicológico** los diversos estados de conciencia que se pueden dar durante la meditación budista de tipo Zen y (probablemente) también durante la meditación (contemplación) cristiana.

Al hablar de **estados de conciencia** nos adentramos en uno de los campos más interesantes de la psicología humanística. No se trata, en principio, de describir **contenidos** sino **fenómenos**. Se impone, por consiguiente, un modo de

1. Véase, a modo de ejemplo, S. GUERRA, «Yoga, Zen, y oración». *Revista de Espiritualidad* 35 (1976) 125-150; y J. B. LOTZ, «Camino de Liberación: La experiencia del Oriente a la luz de los Ejercicios ignacianos», *Manresa* 48 (1976) 151-167.

aproximación puramente descriptivo. Y al hacer esta descripción procuro basarme tanto en las «escalas» que ya existen² como en mi propia experiencia. Naturalmente esa experiencia es limitada, no sólo por los estados de conciencia que se dan en el campo de un individuo, sino también porque es difícil describir mucho de esos estados y de los fenómenos que se muestran en la conciencia. A pesar de todo ello creo que puede servir de base para un primer estudio. En otros trabajos se podría intentar una comparación con las experiencias de otros sujetos (del presente y del pasado) que sirviera para enriquecer el **espectro fenomenológico** que ofrecemos a continuación.

I. ESTADOS DE CONCIENCIA EN LA MEDITACION

Arbitrariamente escogemos como punto de partida los estados y fenómenos que se pueden considerar «negativos» para acabar en los estados y fenómenos «positivos». Sobre las dificultades que esto plantea se dirá algo en la segunda parte. Lo único que conviene indicar aquí es que el «avance» fenomenológico que se presenta puede considerarse como el avance de un individuo que se lanza, por primera vez, a hacer meditación de estilo Zen (y, tal vez, meditación/contemplación de estilo cristiano). En este tipo de meditación no se da ningún tema **definido** para contemplar, sino que el individuo puede empezar concentrándose en la propia respiración (primero contándola y luego tomando simplemente, conciencia de ella), para luego concentrarse o bien en una palabra o frase (**kcan**) que no tiene un contenido que se puede comprender racionalmente, o bien no concentrarse en nada más que en la misma concentración (**shikan taza**). Es muy posible, sin embargo, que incluso si el individuo medita sobre un tema concreto (por ejemplo la Encarnación del Hijo) se puedan dar los mismos estados y fenómenos de conciencia.

Supuesto esto pasamos a describir **algunos** de los estados de conciencia que se pueden dar en el proceso de la meditación (entendiendo por proceso no sólo el proceso de una meditación sino el proceso de una vida de meditación).

1. **Distracciones.** El sujeto que comienza el proceso (o vida) de meditación se encuentra, normalmente, distraído. La vida exterior y las preocupaciones de cada día pesan más que la vida interior. Las distracciones pueden ser **exteriores** (sitio en donde medita, decoración, temperatura, etc.) o **interiores** (recuer-

2. D. KIEFER (en JOHN WHITE (Ed.) *Frontiers of Consciousness*. New York: The Julian Press, 1974, pp. 150-151) habla de: distraído, somnoliento, envuelto en fantasías, ensoñando, durmiendo, soñando, dolorido, neurótico, con dolor de cabeza, seco, tranquilo, quieto, en trance, iluminado, en raptó. D. GOLEMAN (en CHARLES T. TART (Ed.) *Transpersonal Psychology*, London: Routledge & Kegan Paul, 1975) al hablar de Buda y los estados de conciencia describe ocho **Jhanas** y un acceso a la meditación. En el acceso se incluyen todos los estados de conciencia «negativos». En el primer **jhana** cesan las distracciones, la percepción sensorial, y la conciencia de dolor. Se inicia la atención sostenida y continua. Sentimientos de raptó, felicidad y concentración. En el segundo **jhana** se dan sentimientos de felicidad, raptó, y concentración. No hay pensamientos en torno al objeto de la meditación. En el tercer **jhana** se dan sentimientos de felicidad, concentración y ecuanimidad. Cesa el raptó. En el cuarto **jhana** se da ecuanimidad y concentración. Cesan los sentimientos de felicidad y de placer físico. Concentración total. Cesa la respiración. En el quinto **jhana** hay conciencia del espacio infinito, ecuanimidad y concentración. En el sexto **jhana** hay conciencia infinita sin objeto (**objectless**). Ecuanimidad y concentración. En el séptimo **jhana** se da conciencia de nada (**no-thingness**), ecuanimidad y concentración. En el octavo y último **jhana** no hay ni percepción ni no-percepción, junto con ecuanimidad y concentración (p. 215).

dos, planes, afán de tomar notas o de sentir algo, etc.). Normalmente la distracciones exteriores dejan de tener peso a medida que el sujeto se va acostumbando a la meditación. Las distracciones pueden ser, también, **pegajosas** o **no pegajosas**. Las primeras duran más y pueden llegar, incluso, a hacer imposible la meditación (aunque no el permanecer en la meditación). Las segundas son perfectamente compatibles con una actitud de concentración. Dicho de otro modo, mientras que en las distracciones pegajosas interviene el **deseo** (consciente o subconsciente), en las distracciones no pegajosas no se da ninguna radicación afectiva profunda. Son meras imágenes que vienen y pasan sin dejar huella.

2. **Adormilamiento.** Dejando aparte la falta de sueño, el adormilamiento suele ser un estado de conciencia frecuente cuando no se está acostumbando a la meditación. La falta de estímulos exteriores y el esfuerzo que requiere la concentración producen un cierto cansancio, más psicológico que físico. Va siempre unido a una cierta falta de interés. El cambio de postura puede ayudar a combatirlo. Lo que le caracteriza son los vacíos que se dan en el fluir de la conciencia.

3. **Fantasías.** Tienen relación con las distracciones, pero las imágenes que aparecen tienen menos que ver con la realidad **inmediata** del sujeto. A un primer nivel la fantasía no es otra cosa que un modo de manifestación de la energía vital que no encuentra salida por los sentidos. A un nivel más profundo puede ser una manifestación del inconsciente. En el Budismo Zen al mundo de las imágenes fantásticas (que pueden tener elementos del pasado, o elementos neuróticos, o elementos históricos) se le llama **makyö** (el mundo del demonio) y se aconseja no preocuparse por ellas. Las imágenes pueden ser concretas (árboles, animales, personas) o abstractas (figuras geométricas, etc.). Estas últimas pueden ser una señal de transición hacia un estado de conciencia distinto.

4. **Ensueño.** Es un estado de conciencia muy semejante al anterior pero mucho más estable. Es conveniente indicar que el dejarse llevar de los ensueños es perjudicial no sólo porque aparta de la meditación sino, también, porque da una salida a la energía vital acumulada, imposibilitando con ello una mayor profundización.

5. **Sueño.** En el estado de sueño (estar dormido) desaparece totalmente la conciencia, y esto es lo que le diferencia del estado siguiente. Aunque hay escuelas religiosas (el budismo tantra por ejemplo) que enseñan al sujeto que medita a permanecer consciente durante el sueño, esto no va en contra de la definición dada ya que, en tales casos, no se puede hablar de sueño sino, más bien, de **sueños (dreaming)**.

6. **Sueños.** Se dan imágenes y/o pensamientos con o sin palabras. Se distinguen de la fantasía y del ensueño en que el sentido del yo es menos real. El mundo de los sueños es muy importante pero su interpretación varía de acuerdo con las diversas escuelas y, también, según el contexto cultural. Mientras que en Occidente el sueño (**dream**) está por debajo (en valor práctico) de la conciencia vigil, en muchos pueblos orientales se da más importancia a los sueños que al pensamiento racional. En cualquier caso los sueños pueden tener

mucha relación con el momento presente del sujeto y con su estructura psicológica.

7. **Cansancio.** El cansancio puede ser psicológico o físico. La meditación, en sus primeros estadios, por implicar un esfuerzo (el de no dejarse llevar de las distracciones y permanecer concentrado) implica un desgaste. A medida que se avanza en la meditación es posible, sin embargo, que se dé cansancio físico sin cansancio psicológico y, también, que el mismo cansancio físico disminuya al hacerse menor el esfuerzo por permanecer concentrado. Uno de los «slongan» actuales que se emplean para «vender» todo tipo de meditación se basa, precisamente, en este hecho. Conviene, sin embargo, tener en cuenta, que no es posible no cansarse mientras existan apegos.

8. **Dolor.** El dolor físico (exceptuando el dolor de cabeza) puede deberse o a una perturbación interna (mala digestión, por ejemplo) o a la postura (en la meditación de tipo Zen o tipo yoga la postura resulta muy dolorosa para el que no está acostumbrado a ella). El campo de la conciencia puede quedar muy perturbado por el dolor, pero es también muy posible que se dé dolor físico y perfecta concentración. Las escuelas orientales de meditación tienden a no cambiar la postura a pesar del dolor físico. En un cierto contexto el dolor físico puede ser una «ayuda» para alcanzar el fin que se propone la meditación. S. Ignacio, en cambio, prefería subordinar la postura al «gusto interno». El problema de la **evaluación** del dolor físico parece estar influenciado por elementos interpretativos.

9. **Dolor de cabeza.** Es más «absorbente» que el dolor físico porque ataca el campo mismo de la conciencia. No se trata tan sólo de un estrechamiento del campo de conciencia, sino que es la conciencia misma la que se siente amenazada, ya que el mero esfuerzo por concentrarse tiende a aumentar el dolor. Mientras persiste resulta prácticamente imposible la meditación.

10. **Neurastenia.** Es una especie de dolor «psíquico» en el que lo específico no es un problema exterior o físico sino nuestra misma personalidad. Dudas sobre sí mismo, sobre el sentido de la vida, etc. Conviene hacer notar que ciertas técnicas de meditación, de tipo más introvertido, pueden hacer aflorar el problema en personalidades neurasténicas latentes. Aunque la meditación tiene **efectos** terapéuticos, la meditación no es una terapia. En esto se muestran de acuerdo los maestros de casi todas las escuelas. El proceso de desidentificación que lleva consigo el Budismo Zen puede resultar peligroso para ciertas personalidades, mientras que las meditaciones ignacianas de la Primera Semana pueden ser dañinas para otras. Este es uno de los campos en el que la personalidad del «maestro» puede tener gran importancia.

11. **Apego** (negativo-positivo). Aunque las distracciones ya tenían relación con el **deseo**, al entrar en este campo nos enfrentamos con una fase distinta de las anteriores. Mientras que los fenómenos de conciencia anteriores se pueden encuadrar en el círculo **exterior** de la conciencia, el apego es más interior. El apego es lo contrario de la indiferencia ignaciana (y del Budismo Zen). El **apego negativo** es el deseo de evitar una situación o estado de conciencia (ganas de acabar la meditación para escribir una carta, o leer un libro, etc.).

El **apego positivo** es el deseo de mantener una situación que me agrada (consolación) o de forzarla (volver a tener consolación). Tiene relación con las distracciones pero es más profundo que éstas y, al mismo tiempo, es la fuente de las distracciones pegajosas. Puede tener también relación con lo que los psicólogos de la terapia de conjuntos llaman «negocios por acabar» (**unfinished business**)³. Cuanto menos vivimos el presente (que no es lo mismo que vivir en el presente) más cosas se nos quedan colgadas, y más distendidos vivimos. Si la meditación es un modo de vivir el presente, entonces se puede decir que la meditación es un medio de evitar los «negocios por acabar» (y de aquí, también, que la meditación **produzca** paz).

12. **Sequedad**. Es falta de afecto, tanto positivo (gozo, consuelo, etc.) como negativo (miedo, desánimo, etc.). En este sentido no se la puede considerar como un estado de conciencia negativo **sin más**. Pero tiende a producir un estado afectivo negativo (rebelión, desesperación, dudas, etc.). Puede deberse tanto a un fallo en el estilo de vida del sujeto como al contexto concreto de la meditación o a su dinámica. Desde este último punto de vista la sequedad puede indicar el momento de cambio entre un mundo de afectos y valores que ya no nos interesa y otro mundo que se presiente pero que todavía no está presente y que, por consiguiente, no puede llenar **todavía** al sujeto. En este sentido se la puede percibir —y describir— como un vacío negativo que puede ser muy peligroso pero que, al mismo tiempo, es necesario para poder entrar en un estado de conciencia distinto. Sobre el valor posible y la ambivalencia de la sequedad parecen estar de acuerdo todos los «maestros» de meditación.

13. **Disipación**. Se la puede definir como la falta de atención a las esferas más íntimas de la personalidad. No tiene por qué ser, necesariamente, pérdida en algo interior (lo intelectual, por ejemplo, o lo artístico) pero que no es lo más interior. En este momento dinámico de la meditación se la puede interpretar como un dar salida, de un modo no apropiado, a la energía vital contenida. Implica, siempre, un retroceso en el proceso de la meditación, pero conviene prestar atención a la fenomenología propia de cada sujeto, porque a veces puede parecer un modo de concentración (cuando, por ejemplo, se manifiesta como deseo de lectura «reposada»).

14. **Descentramiento**. Es una pérdida de equilibrio tanto físico (mala postura, dolor físico, respiración defectuosa, etc.) como psicológico-espiritual. Admite grados (como todos los estados anteriores) y en su forma más aguda se manifiesta como **desintegración**. Según el momento dinámico en que se dé puede deberse o a autoconciencia del «absurdo» de estar «perdiendo» el tiempo en la meditación en un mundo lleno de problemas (mala conciencia), o a deseos diversos no concienciados.

15. **Inquietud**. Se trata de una «impresión» subconsciente de que algo no anda bien (no está «integrado») sin poder señalar todavía el problema concreto, que sólo aflora en la preocupación.

3. La palabra de «negocios por acabar» (**unfinished business**) fue acuñada por FRITZ PERLS, el fundador de la Terapia de Conjuntos (**Gestalt Therapie**).

16. **Preocupación.** Es una incapacidad afectiva de permanecer en el presente (en la meditación) bajo el peso de una situación **negativa** (puede ser una noticia que acabamos de recibir y que presagia algo malo, un negocio por acabar y que nos hace pensar que si no acudimos acabará mal, etc.). En la situación concreta de la meditación aparece, con bastante frecuencia, como una situación de tensión entre paz interior y vida «real». Se diferencia del descentramiento en que ya no se reduce a la duda, sino que tiende a dar un valor negativo a la misma paz de la meditación (tal vez porque prevea que ese sentimiento de paz puede convertirse en una «tentación» a la hora de la lucha).

17. **Agitación.** En un sentido neutro se la puede describir como energía que busca una salida. A la hora de la interpretación se la puede concebir como lucha entre «el espíritu malo» y «el espíritu bueno», pero en cualquier caso se da una cierta distensión entre dos polos. Es distinta de todos los estados anteriores por su carácter de dualidad, y porque abarca mucho más la totalidad del sujeto, aunque éste no pierde la conciencia psicológica del yo.

18. **Turbación.** En la turbación se da una pérdida, más o menos momentánea, del yo, pérdida que tiene un carácter negativo (no es, fenomenológicamente hablando, desaparición del yo en una realidad superior). Lo afectivo-desiderativo cubre el campo psicológico de la conciencia. La impresión predominante es la de estar «poseído» por algo externo al yo (aunque no necesariamente externo al sujeto) y amenazador. En su nivel más profundo es miedo ante la extinción del yo (ya sea por la amenaza de la muerte o de la locura).

19. **Desánimo.** Conciencia de ser incapaces de algo. Mientras que la turbación puede ser momentánea, el desánimo tiende a durar más (a diferencia del desaliento, aunque se puede emplear ambos términos como sinónimos). En el contexto de la meditación el desánimo se manifiesta como incapacidad para concentrarse, para meditar.

20. **Desesperación.** Vivencia de que **todo** se viene abajo (el yo, los valores personales, el mundo ambiente, etc.). Implica un juicio negativo sobre el yo, y una proyección de situaciones negativas del pasado en el futuro (que todavía está por hacer). La afectividad (que es muy fuerte) tiene un carácter totalmente negativo. Se distingue del desánimo en que afecta más profundamente al yo y no se limita a juzgar negativamente el presente. El valor de este estado de conciencia depende de la interpretación que se le dé, pero fenomenológicamente se puede decir que en casi todas las grandes conversiones e iluminaciones ha precedido un estado parecido (aunque la escuela **Soto** del Budismo Zen sea partidaria, más bien, de un proceso paulatino). Y también en Psicología se habla de la barrera (**impasse**) con la que se enfrenta todo individuo (neurótico o no) que afronta el proceso de reconstrucción de la personalidad.

21. **Desapego.** Con este estado entramos ya en la serie de estados de conciencia **positivos**. Esto no quiere decir, como aclararemos más detenidamente en la segunda parte, que los estados positivos sigan, matemáticamente, a los negativos. Hay, sin embargo, que hacer notar que en todas las místicas los estados positivos se colocan (fenomenológica y valorativamente) después de los negativos. En la mística tradicional cristiana ya es clásico el esquema de las tres

vías: purificativa, iluminativa y unitiva. Algo parecido se da en el Budismo con los diversos **Jhanas** que van de la máxima dispersión a la máxima unión. Y en este proceso el desapego es el primer paso. No quiere decir que en este estado no haya distracciones, sino que éstas no son pegajosas. Falta en él, también, todo deseo, ya sea positivo o negativo (aunque la **valoración** del deseo varía, como veremos, según las místicas).

22. **Centramiento.** Se trata de un estado de estabilidad tanto física como psicológica. Físicamente tanto la postura como la respiración son buenas. Psicológicamente la atención es clara, estable y fija en un punto (ya sea el «tema» de la meditación o la pura conciencia). Aunque, de cuando en cuando, se pueden dar oscilaciones el estado, como tal, es de estabilidad.

23. **Calma.** La concentración resulta fácil, con sentimientos de seguridad y poco esfuerzo. Se podría hablar de una «voluntad pasiva» en cuanto que no hay ausencia de esfuerzo, pero es un esfuerzo que apenas se nota como tal.

24. **Tranquilidad.** Aunque apenas se puede distinguir este estado del anterior, se le podría definir como ausencia de distracciones o agitaciones, tanto internas como externas. El mundo exterior o no hace impacto en el sujeto (como en la meditación de los yoguis) o hace impacto fisiológico pero no psicológico (como en la meditación de los maestros del Zen) ⁴.

25. **Ecuanimidad.** (Serenidad). A diferencia del estado anterior en la ecuanimidad se pueden dar distracciones o agitaciones, pero sin que estas hagan perder el equilibrio profundo. En cierto modo, y según el modo de valoración, la ecuanimidad puede ser o bien superior a la tranquilidad o bien inferior. Es superior en cuanto que está en equilibrio **a pesar de** las dificultades. Es inferior en cuanto que todavía experimenta movimientos del deseo. Fenomenológicamente lo único que se puede decir es que todavía hay actividad voluntaria.

26. **Silencio interior.** Al llegar aquí nos encontramos, de nuevo, con una de las fases que parecen indicar un cambio fundamental de «fase». Todo lo descrito hasta ahora se puede ver como un solidificarse del «hombre interior» (llámese a esta nueva dimensión «espíritu» o **kokoro**, corazón en sentido integral, es decir, como sede del pensamiento, la voluntad, y el afecto). Al producirse el silencio interior, es decir, el aquietamiento de toda actividad, ya sea discursiva, afectiva o volitiva, entramos en una esfera nueva que cada vez resultará más difícil describir. Tal vez se la pueda identificar con el **ku** (vacío) del que habla el Budismo Zen. Es un estado que sólo se puede describir negativamente, pero que no por eso es negativo, aunque se caracteriza más por la **ausencia** de lo anterior que por la presencia de algo nuevo.

4. Existen dos famosos estudios sobre los estados de conciencia de los yoguis y de los maestros de Zen. El primero fue hecho por B. K. ANAND, G. S. CHHINA, y BALDEV SINGH, y el segundo por AKIRA KASAMATSU y TOMIO HIRAI. Ambos se pueden encontrar en CHARLES T. TART (Ed.) **Altered States of Consciousness**, New York: Doubleday & Company, 1969, páginas 515-518, y 501-514, respectivamente. El término «estados alterados de conciencia» (en el que se incluían tanto los estados «anormales» como los supranormales») se han dividido, actualmente, en estados superiores de conciencia (HSC) y estados anormales.

27. **Transparencia.** Lo que este estado añade al anterior es la capacidad de reflejar todo lo que entra en el campo de la conciencia sin deformarlo. Es la pura percepción sin filtros afectivos, ideológicos o valorativos.

28. **Enstasis.** El éntasis es un concepto global que resulta de la suma de muchos factores pero que aparece en la conciencia como un estar en sí mismo más allá de lo que dichos factores puedan expresar pero sin por ello perderlos de vista. Es una compleja sencillez. El concepto fue acuñado por MIRCEA ELIADE para distinguir este estado del de éxtasis en el que el sujeto sale de sí mismo. En el éntasis el movimiento no es ni hacia afuera ni hacia adentro porque, de hecho, no se da movimiento. Tal vez se podría hablar de inmanencia perfecta sin que esto quiera decir que se rechaza la transcendencia.

29. **Gusto.** Entramos ahora en el mundo de lo afectivo, aunque se trata de una afectividad muy purgada (dialéctica). Los términos que se emplean a partir de ahora son eminentemente analógicos, no porque no sean humanos sino porque pertenecen a una esfera de lo humano que, por definición, trascienden la esfera de la conciencia ordinaria. El gusto es el resultado (eco) afectivo de saberse centrado (enstático). En otras tradiciones el gusto es el resultado de sentirse **en** el tema y **con** el tema. En la mística de S. Ignacio el «conocimiento interno» es lo que precede al gusto, entendiendo el interno tanto al interior del sujeto que medita como al interior de la persona (Jesús) sobre la que medita. Hay una cierta co-presencia de ambos.

30. **Consolación.** Es un aumento del gusto que se puede definir como el desbordarse del afecto sin que por ello el sujeto pierda la conciencia de sí mismo. En la consolación el sujeto se siente inundado pero no desbordado por el afecto, y tiene la impresión de que este afecto le viene de fuera (no tanto que le brota como cuanto que le anega).

31. **Paz.** Si la ecuanimidad es un permanecer centrado **a pesar** de las distracciones o agitación que pueda darse, y la tranquilidad es la **ausencia** de todo elemento perturbador, la paz es un estado en el que el sujeto es consciente de una presencia que le calma. Esta presencia, como se verá a continuación, no tiene por qué ser personal.

32. **Presencia.** El dato fenomenológico es el de plenitud interior pero sin perder todavía la conciencia del yo. Se podría hablar, también, de comunión. Puede ser presencia de algo o de alguien. Puede también, ser presencia en la memoria pero con una intensidad y realismo del que carece el mero recuerdo. No se trata, ciertamente, de alucinaciones porque el sentimiento concomitante es de gran paz. Cuando se trata de una presencia personal el contenido de esta presencia varía con las diversas tradiciones religiosas.

33. **Armonía.** Es un estado de conciencia muy parecido al anterior pero con un sentido del yo más tenue. Mientras que en el estado anterior el esquema yo-tú sigue siendo válido aquí ya resulta más difícil el aplicarlo. El decir que la armonía implica diversidad no parece que pueda admitirse en un esquema puramente fenomenológico. Se puede dar conciencia de armonía sin que esto im-

plique conciencia del yo. Pero tampoco se puede decir, taxativamente, que en este estado se ha perdido ya la conciencia del yo.

34. **Trance.** Unión o coidentidad inconsciente y sin esfuerzo con el «objeto» de meditación. No se da ni conciencia del mundo externo ni del yo sino la pura conciencia de unidad. En psicología clínica (que se mueve en otra esfera) se hablaría de catalepsia o catatonía. En el Budismo Zen la vivencia del **mu** (nada) parece corresponder a este estado. Conviene advertir que el **mu** no es la nada de la ausencia (que corresponde más bien al **ku** o vacío) sino la falta de límites o discriminaciones. No sería el **ens** sino el **esse**.

35. **Iluminación.** Realización total e intuitiva de la realidad, la verdad y la unidad de todo lo que existe. Desaparición de toda dicotomía. Va acompañada de un sentimiento cósmico que tiene resonancias fisiológicas. A partir de aquí el concepto mismo de «estados de conciencia» resulta inadecuado porque no se da una conciencia individual.

36. **Rapto** (enajenamiento). Supresión de las barreras espacio-temporales. Percepción de la unidad de todos los objetos sensibles. Desaparición de la dicotomía cuerpo-alma. Aunque es muy difícil **hablar** con seguridad de este «estado», tal vez se pueda decir que lo dicho no implica el dejar de ver lo fenoménico y sus diferencias, sino que, más bien, se percibe una unidad superior y más profunda. No es tanto la percepción lo que cambia cuanto su sentido. Pero ese sentido no es puramente «intelectual».

37. **Absorción.** 38. **Unión.** 39. **Identificación.** Resulta prácticamente imposible determinar las notas características de cada uno de estos estados. Es posible que, según la tradición religiosa de que se trate, su misma descripción varíe. Lo que sí se puede decir es que incluso cuando se habla de un **yo** que se pierde y que, sin embargo, permanece, se trata de un yo analógico que no corresponde al yo de la conciencia ordinaria y que, sin embargo, es mucho más real que éste. Donde surgen las diferencias es en la caracterización de aquello en lo que se pierde el yo. Se puede perder en una Persona (que varía según las religiones) o en el Todo indiferenciado. Pero aun ante este Todo indiferenciado no se debe concebir como menos que Personal sino como más que Personal. Ahora bien, al llegar aquí nos encontramos ya en el terreno de la interpretación. Hemos llegado, por consiguiente, al final de nuestro recorrido fenomenológico. Conviene ahora hacer algunos comentarios antes de entrar en el problema del diálogo.

II. COMENTARIOS EN TORNO A LOS ESTADOS DE CONCIENCIA

Lo primero que salta a la vista es que resulta más fácil describir los estados de conciencia negativos que los positivos. La razón es muy sencilla. Los estados de conciencia negativos son, por definición, estados en los que el yo se encuentra desintegrado en sus diversos componentes y por ello mismo es más fácil «clasificar» dichos componentes. Se trata de una «disección» psicológica que siempre se hace sobre lo muerto. Los estados de conciencia positivos resultan tanto más difíciles de describir cuanto mayor es la unidad y armonía que

reflejan. Esto tiene relación con la imposibilidad de verbalizar sus vivencias de que hablan tanto los místicos cristianos como los maestros del Zen. El que estos últimos recurran a procedimientos no verbales que pueden parecer irracionales a los occidentales no es, por consiguiente, irracional en sí. Hay que tener en cuenta, además, que dichos procedimientos no pretenden transmitir información sino, más bien, provocar un cierto estado de conciencia. No se trata, por consiguiente, de recursos **informativos** sino **terapéuticos** ⁵.

Lo segundo que hay que añadir es que el proceso que se ha descrito no es homogéneo. Desde el punto de vista del mero fenómeno aislado se pueden dar estados de conciencia positivos alternando —y a veces simultáneamente, pero a dos niveles de conciencia distintos— con los negativos. Ahora bien, cuando se habla ya no de fenómenos sueltos sino de estadios, sí que se puede decir que el proceso va, en general, de **estados** negativos (la vía purificativa de los místicos cristianos) a **estados** positivos, y de estados exteriores (estados en que los estímulos provienen del exterior) a estados interiores (en los que los estímulos son internos). En último término lo que se da es una purificación progresiva del yo hasta llegar a su desaparición del campo de la conciencia (explíquese como se explique esta desaparición).

Lo más importante de todo es hacer notar que el proceso, que ciertamente no se puede negar, no es lineal sino espiral. En cierta manera, y hasta un cierto punto, se pueden indicar estadios, pero estos estadios se repiten siempre, de un modo más refinado, hasta llegar a la situación de absorción, unión, o identificación. Cojamos, por ejemplo, el problema de las distracciones. Al principio las distracciones son puramente exteriores (cosas que tengo que hacer, amigos que me gustaría ver, etc.). A medida que el sujeto se va acostumbrando a la meditación las distracciones se interiorizan (estados físicos, estados de ánimo, etc.). En un nuevo estadio la mera ausencia de distracciones se puede convertir en una distracción (o inquietud). Lo mismo se puede decir del apego. El apego a lo material (un cierto tipo de cuarto, de actividad, de comida, etc.), se convierte luego, paradójicamente, en apego a lo espiritual (apego a mi tiempo de meditación, a la tranquilidad, al estado de unión, etc.). Continuamente el sujeto se está enfrentando con la misma dificultad, **pero nunca del mismo modo**. De aquí que haya que hablar de un proceso en espiral. No se puede hablar de que el sujeto pase dos veces por el mismo estado, a no ser que haya abandonado completamente la meditación y vuelva a reemprenderla después de un período de inacción total. En tal caso se puede presuponer (y aun así sería discutible) que, por lo menos al principio, volverá a tener las mismas dificultades que tuvo un día el empezar a hacer meditación. Pero también se puede prever que, desde un punto de vista meramente psicológico, las etapas que ya hizo anteriormente las hará ahora más rápidamente, porque en el cerebro han quedado registrados todos los esquemas de conducta anteriores.

Se puede indicar, por último, que el proceso va de un estadio de máxima dispersión (que, por otra parte, suele estar en razón inversa con la rigidez del yo), a un estadio de máxima armonía, hasta llegar a la «disolución» del yo (entiéndese esto como se entienda). Esta integración progresiva no se limita a los aspectos internos del sujeto, sino que también implica una conciencia cada vez

5. El término está tomado de FRITZ STAAL, *Exploring Mysticism*. Berkeley: University of California Press, 1975, p. 40.

más aguda de la profundidad del presente (en el que tienden a fundirse pasado y futuro), y una conciencia cada vez menos aguda de la dicotomía yo-mundo externo. En su estadio final la conciencia lo es todo. Es decir, la armonía es interna y externa. Los problemas que ésto pueda plantear no se pueden resolver en el plano puramente fenomenológico sino que pertenecen al plano evaluativo-interpretativo. Pero se puede decir (con los matices que se indicarán a continuación) que la dinámica misma de los estadios de conciencia es un punto de referencia para saber donde se encuentra el sujeto en un momento determinado. No se trata de evaluar el proceso de la meditación desde fuera sino desde dentro del sujeto. Si el sujeto, por ejemplo, desea resolver un momento de tensión a base de actividad externa, se le puede indicar que la energía que emplee en esa actividad será energía que restará al proceso que lleva al **énstasis** (en un cierto período) o al **éxtasis** (en otro período). El proceso tiene una cierta teleología que parece intrínseca al mismo (es decir, que no depende de los sujetos). Cómo interpretar esa teleología es otra cuestión.

III. PROBLEMAS PARA EL DIALOGO

El primer problema que se presenta a la hora de entablar un diálogo sobre las diversas formas de meditación es el de establecer una «escala» neutral. En el proceso fenomenológico que hemos descrito no todas las «místicas» estarían de acuerdo con el orden establecido. El punto central de discusión sería, probablemente, el de si la existencia de afectos es señal de avance (como parece ser el caso en la mística tradicional española) o, más bien, señal de que todavía no se ha avanzado suficientemente (como parece ser el caso en la mayoría de las escuelas budistas). Nótese que la discusión no gira sobre el **contenido** de la afectividad, sino sobre la **existencia** misma de la afectividad. Las lágrimas de los místicos (un S. Ignacio por ejemplo) se interpretan en la mística cristiana como un **don místico**, mientras que en la mística buhista serían, probablemente, un fenómeno de la conciencia que sólo aparece en un estado de conciencia que todavía no ha alcanzado la liberación total. Resulta, por consiguiente, bastante difícil ponerse de acuerdo sobre el orden **jerárquico** de la escala que se construya. Son los estudios comparativos los que podrían dar lugar a una escala cada vez más universal pero en principio todas las escuelas místicas relacionadas con el budismo tenderán a poner en los puntos más altos de la escala (es decir, en los estados más profundos de conciencia), la situación de ecuanimidad, en la cual cesa todo sentimiento.

Esto nos lleva al punto más difícil del diálogo. Evidentemente lo que se busca es la experiencia pura más allá de toda interpretación. Sin experiencia resulta imposible el diálogo (y en este sentido es más fácil que un místico reconozca la profundidad de la experiencia de otros místico⁶, que no que un teó-

6. Véase la siguiente anécdota. «Un estudiante de universidad, que estaba visitando a Gasan (un maestro de Zen) le preguntó: «¿Ha leído Vd. la Biblia?».

«No, léemela», dijo Gasan.

El estudiante abrió la Biblia y leyó un párrafo de S. Mateo: «Y ¿por qué os agobiais por el vestido? Daos cuenta de cómo crecen los lirios del campo, y no trabajan ni hilan. Os digo que ni Salomón, en todo su fasto, estaba vestido como cualquiera de ellos... Total, que no os agobieis por el mañana, porque el mañana traerá su propio agobio» (Mt. 6, 28-30 y 34). «Quienquiera que haya pronunciado esas palabras pienso que es un hombre iluminado», dijo Gasan.

logo reconozca la profundidad de la teoría mística de un místico o de otro teólogo). Ahora bien, hoy por hoy parece muy probable (si no cierto) que la escuela o tradición a la que uno pertenece (y su interpretación de la experiencia mística) condiciona la misma experiencia mística. No se trata, tan sólo, del problema de establecer un orden jerárquico en el proceso de los estados de conciencia, sino de determinar cual es el criterio intrínseco para determinar la profundidad de una experiencia. Este problema rebasa los ámbitos de las diversas tradiciones y se encuentra, incluso, dentro de una misma tradición. Las discusiones entre las escuelas **Rinzai** y **Soto** del Budismo Zen pueden servir de ejemplo. El Budismo Zen que había permanecido unido después de haber entrado en China con **Bodhi-Dharma** se divide (a mediados del s. III d.C.) precisamente con ocasión de la expresión verbal del **Satori** (iluminación). Mientras que **Shen-hsiu** (m. 706), que será el primer patriarca de la secta **Soto**, expresa su iluminación diciendo: «Este cuerpo es el árbol del iluminado (o Buda), y el alma es como un espejo brillante; presta atención a tenerlo siempre limpio y no dejes que el polvo se acumule en él», **Hui-neng** (m. 713), que será el que dé lugar a la rama **Rinzai**, dice: «El iluminado (Buda) no es como un árbol, y el espejo brillante no reluce en ninguna parte; si desde el principio no hay nada, ¿dónde puede acumularse el polvo?»⁷. No cabe duda de que **Hui-neng** está negando el valor de la experiencia de **Shen-hsiu** como estado último del proceso de la iluminación. ¿En qué se basa para ello? Por lo que podemos saber, en su propia experiencia y en su teoría de la nada (**sunyata**), que se basa en una cierta tradición histórica. Es decir, que la teoría influye, también, en la experiencia. Si el problema lo llevamos ahora al campo del diálogo entre diversas tradiciones religiosas, podemos comprender de antemano la dificultad de encontrar puntos de contacto.

Con esto llegamos al tercer y último problema del diálogo. De lo dicho anteriormente se deduce, en primer lugar, que la experiencia es fundamental pero, al mismo tiempo, que es también muy importante conocer las respectivas teorías que fundamentan y, tal vez, median la experiencia. Y al entablar un diálogo con el Budismo Zen es necesario tener en cuenta que su concepción del **yo** no es (en una primera aproximación) la misma que la occidental. Evidentemente el estado último de la iluminación no permite, en la teoría del Zen, hablar de un diálogo del **yo** con el Absoluto (o **lo** Absoluto). Este es un problema de interpretación. Pero mejor que empezar hablando de lo que significa el (lo) Absoluto en el Budismo Zen sería, tal vez, empezar hablando del sentido que

El estudiante siguió leyendo: «Pedid y se os dará, buscad y encontrareis, llamad y os abrirán; porque todo el que pide recibe, el que busca encuentra y al que llaman le abren» (Mt. 6, 7-8).

«Excelente. El que haya dicho eso no está lejos de alcanzar la naturaleza de Buda» comentó Gasan. (Citado por NANCY WILSON ROSS, *The World of Zen*. New York, Vintage Books, 1960, p. 273).

7. WILLIAM BARRET (Ed.). *Zen Buddhism: Selected Writings of D.T. Suzuki*. New York: Doubleday & Company, 1956, pp. 67-68. Suzuki que es el que introdujo, a nivel popular, el Zen en Occidente, pertenecía a la rama **Rinzai** y, por ello, tiende a subrayar la superioridad del **Rinzai** sobre el **Soto**. Sin embargo en su estudio sobre el «Inconsciente» (**mu-shin = no-mind**) indica claramente que el mismo **Hui-neng** participaba, también, de las ideas de **Shen-hsiu** (ibid. p. 179. Tal vez fuese más correcto decir que **Shen-hsiu** tenía el mismo punto de vista que **Hui-neng** en lo relativo a la unidad de **Prajna** (sabiduría) y **Dhyana** (contemplación). Es difícil, sin embargo, saber si esto es así objetivamente o se trata, tan sólo, de la opinión de Suzuki. De hecho hay muchos maestros en Japón que combinan las dos escuelas.

tiene el yo en su teoría. Lo que nos encontraríamos entonces es que el Zen habla de dos clases de yo: el yo pequeño (**shoga**) y el yo grande (**taiga**). La disolución del yo de la que habla no se refiere al segundo sino al primero. Dejando aparte una hermenéutica del yo grande (que requeriría todo un estudio) lo que sí se puede afirmar por anticipado es que la dialéctica del yo de la que habla el Zen no es, en principio, opuesta a la dialéctica de la que hablan Pablo, Juan, y los místicos cristianos. Hay una «pérdida» de algo que, de hecho, no es pérdida sino enriquecimiento. En el lenguaje fenomenológico que se ha empleado en la primera parte de este ensayo, el nivel de conciencia final es cualitativamente distinto del nivel de conciencia inicial, pero el (?) que lo experimenta no se siente perdido sino que se encuentra enriquecido. El yo que se alimentaba de lo fenoménico y relativo se encuentra ahora asentado en lo permanente y absoluto. Con lo cual se puede dar el salto (precipitado pero no infundado) hacia el otro término de la relación y afirmar que el (lo) Absoluto no es impersonal en el sentido de disminución de la densidad del ser sino en el sentido de riqueza absoluta. La nada (**sunyata, mu**) del Zen no es impersonal en el sentido de no-personal sino en el sentido de supra-personal. El cómo **interpretar** esta afirmación es un problema distinto, pero desde el punto de vista psicológico-fenoménico no parece imposible el afirmar que se trata de una nada de plenitud que no destruye al sujeto que medita sino que le da su máxima consistencia. El problema de **definir** qué es esta consistencia y qué es lo que respalda el proceso del sujeto que medita (el famoso dilema esfuerzo-gracia) es algo que queda abierto, una vez más, al diálogo, un diálogo basado en la experiencia pero consciente del impacto que la teoría puede tener sobre dicha experiencia.

Juan M. Sánchez Rivera