

# Meditación y Placer

Mucha gente parece entender que el objetivo de la meditación es alcanzar un “estado de goce” consiente. Esta creencia se encuentra tanto en meditadores como no – meditadores y puede ser parcialmente responsable por el concepto erróneo que dice que la meditación es una forma de renunciación narcisista y autoindulgente. Así que quisiera tomar un momento para decir algo acerca de la naturaleza del placer, tanto en su relación específica con la meditación como con la vida humana en general.

No hay duda de que la meditación puede producir estados muy placenteros y que a medida que nuestra meditación se desarrolla estos estados tienden a volverse más profundos y a durar más tiempo. Las fuentes de placer en la meditación son diversas. El asentamiento del cuerpo es placentero; la paz mental es placentera. El estar realmente enfocado y presente puede convertir incluso la experiencia más banal en un éxtasis de fascinación.

Además, los meditadores a veces experimentan “energía” fluyendo a través del cuerpo. Esto puede ser experimentado como una tibieza tipo néctar, o de forma efervescente como burbujas de champaña, o de manera ondulatoria como rizos en un estanque. Al rededor del mundo existen términos especiales para esta experiencia de flujo subjetivo. En Asia Oriental se conoce como *ch’i (qi or ki)*; en la India, *prana*. Las personas tribales, quienes tienden a estar muy en sintonía con sus cuerpos también tienen palabras para este fenómeno. Por ejemplo, entre los indios Lakotas (Sioux) de los llanos norteamericanos, se llama *ni* o respiración interior. La ceremonia *inipi* (llamada “cabaña de sudoración” en español) esta diseñada para activar el flujo del *ni*.

Es enteramente posible que estas experiencias subjetivas de “energía” estén correlacionadas con eventos fisiológicos objetivos como la producción de endorfinas, las cuales algunos investigadores creen que son las responsables de la “subida de atleta” y de los efectos de la acupuntura. Otras experiencias placenteras que a veces se asocian con la meditación incluyen luces, colores y sonidos de otro mundo.

Los meditadores maduros no consideran ninguna de estas experiencias placenteras como el objetivo de la meditación. Por otro lado, el placer no debe ser ignorado o suprimido, ni su valor debe ser desconocido.

Para una persona espiritualmente madura, los placeres que surgen como resultado de la meditación, así como los placeres que ocurren en el curso de la vida diaria representan una valiosa oportunidad, *una oportunidad de experimentar algo conectado muy de cerca con el placer pero conceptualmente muy distinto*. Ese “algo” es lo que por falta de un mejor término yo llamo satisfacción o realización. ¿Entonces cuál es la relación entre placer y satisfacción? Dicho de una manera sencilla, satisfacción es lo que experimentamos cada vez que tenemos una experiencia *total* del placer. Pero es importante entender claramente lo que significa una “experiencia total” y el gran reto que supone experimentar totalmente incluso un placer sencillo.

Para empezar, la totalidad de una experiencia placentera no depende del tipo, la intensidad o la duración de la experiencia placentera en sí. Más bien depende de la habilidad que uno tenga de experimentar cada ola grande o pequeña de placer en *contacto continuo* y con *cero interferencia*. Contacto continuo significa no distraerse del placer, incluyendo la distracción por los pensamientos que producen la sensación de un ser experimentando el placer. Y cero interferencia significa sin empujar ni halar, sin tensión, sin agarrar cada ola mientras emerge y pasa. La habilidad de experimentar placer completamente implica una profunda contención de nuestra relación

con el placer ya que usualmente, una vez una ola de placer llega a la conciencia, *desde antes* ya ha sido sujeta a sutiles aferramientos en los niveles pre-concientes de procesamiento del sistema nervioso. Lo que la mayoría de la gente llama placer es realmente una mezcla. Es placer mezclado con tensión y aferramiento conciente y subconsciente. Por lo tanto es placer incompleto.

Sin importar que tan intensa y fascinante sea la experiencia del placer incompleto, esta no puede brindar satisfacción duradera ni transformar la conciencia de forma permanente. Es por esto que las personas que practican el camino del “éxtasis espiritual” pueden fácilmente engañarse a ellas mismas. Pueden creer que el espiritualizar el placer implica un tipo especial de intensidad del placer. ¿Cómo puede usted estar seguro de que no se está engañando a usted mismo? Bueno, una prueba objetiva para uno conocer su progreso en el camino del placer es observar si hay cambios en la relación que uno tiene con el dolor. Aprender a experimentar placer paroxístico de forma espiritual implica la habilidad de experimentar dolor paroxístico de forma espiritual, es decir, sin sufrimiento.

Así que cuando el placer emerge durante la meditación, el meditador maduro intenta experimentarlo como placer puro, sin una sutil tensión o anhelo. Pero el placer puro es paradójico. No hay aferramiento, asimiento ni apego, así el placer no se congela hasta convertirse en una “cosa” opaca y objetivada. Es profundamente satisfactorio y al mismo tiempo transparente y vacío. La tradición tántrica del Tíbet tiene una maravillosa expresión para esto, ellos hablan de *dedong yerme* o “la unidad de la dicha y el vacío”. Entonces, en el placer total no hay un ser experimentador ni un placer que sea experimentado como un objeto ! Solo hay *satisfacción que hace temblar la tierra*. ¿Esto puede sonar extraño pero no ha experimentado usted al menos ocasionalmente el temblor de tierra, aunque sea durante un momento especial con un ser amado?

Así que aunque el placer como es comúnmente entendido *no* es un objetivo de la meditación madura. *La satisfacción o realización definitivamente sí lo es*. Así que cuando estados placenteros surgen en la meditación, uno intenta experimentarlos completamente. Esto conlleva a la habilidad de experimentar los placeres de la vida diaria completamente y por lo tanto a elevar continuamente su “base de satisfacción” en la vida en general.