

Esa Sensación Repulsiva – Pegajosa – Espeluznante Que No Duele Pero Es Insoportable

La Debido a que la mediación es un estado de relajación despierta, usualmente produce sensaciones corporales placenteras. A veces este placer es bastante obvio, a veces puede ser más ralo y sutil. Incluso cuando una persona experimenta algún malestar durante la meditación, aún así hay algo de placer presente, aunque tal vez uno no lo note. En la tradición Budista, existen varios términos técnicos para distinguir aquellos matices sutiles de placer producidos por la meditación como *piti* (éxtasis), *sukha* (dicha), y *passaddhi* (ligereza).

Uno de los trucos del oficio que los meditadores aprenden es cómo usar el placer intrínseco de la meditación para hacer que la meditación misma se haga más profunda. Esto crea una retroalimentación positiva que lleva al meditador hacia estados más y más profundos.

Funciona así. La meditación produce relajación y eso se siente bien. Entonces el meditador puede enfocarse hábilmente en ese placer, es decir con ecuanimidad y alta concentración. Esto hace que el placer se haga profundamente satisfactorio, lo cual a su vez fomenta una mayor ecuanimidad y concentración. Esto a su vez hace que el meditador llegue hacia un estado de meditación aún más profundo produciendo más placer...

Sin embargo, también es cierto que a veces los meditadores pasan por periodos en donde entre más se relajan, peor se sienten! Específicamente, existe una especie de malestar corporal que ocasionalmente emerge durante la meditación. No existe una expresión en español que denote esta cualidad de sensación aunque debamos tener una palabra para describirla, ya que es un fenómeno muy común. Una vez escuché a un famoso maestro de Burma referirse a él como “*dolor de samadhi*” ya que a diferencia de otros malestares que mejoran inmediatamente cuando uno entra en *samadhi* (relajación, concentración), este malestar puede empeorar temporalmente. Lo mejor que puedo hacer es tratar de caracterizarlo en unas pocas frases. Si alguna vez lo ha experimentado, usted reconocerá inmediatamente lo que estoy tratando de describir. A falta de un mejor término, a veces me refiero a este fenómeno como “dolor de relajación.”

Es una cualidad repulsiva, pegajosa, espeluznante, que provoca como salirse de la piel, un tipo de asco sutil que puede afectar todo o parte del cuerpo. Incluso puede que el cuerpo se mueva, se sacuda, o se retuerza, como si estuviera en extrema agonía, pero en realidad hay muy poco dolor. *Parece insoportable, aunque en realidad no duele. Lo peor es que entre usted más se relaja, peor se siente.* Cuando este fenómeno emerge, pareciera que lo último que uno quisiera hacer es permanecer quieto por un segundo más.

Por supuesto que esto no le sucede a todo aquel que medita, así que usted tal vez nunca tenga que enfrentarlo. Pero es importante saber a cerca de él ya que puede que usted se lo encuentre en cualquier momento de su desarrollo espiritual. Incluso si usted nunca medita, puede que también experimente este fenómeno, ya que puede surgir debido a cualquier tipo de proceso de crecimiento. Por ejemplo, una persona puede sentirse muy bien mientras recibe un masaje o tratamiento corporal, y luego sentir que quiere salirse de su piel unas pocas horas o días después.

A menos que el masajista o terapeuta sepa cómo explicar lo que está sucediendo y qué hacer al respecto, los resultados pueden ser confusos y desmotivadores para el cliente. Esta cualidad de sensación también puede aparecer como resultado de terapias, desintoxicaciones, dietas y otras modalidades de crecimiento. De hecho, a veces las personas la experimentan sin una razón *aparente*. Cuando una persona se encuentra con este fenómeno, existe la tendencia de confundirse, de preguntarse “¿Qué estoy haciendo mal?”. De hecho, este es un signo de que está haciendo algo bien!

Si por alguna razón, usted se encuentra con este fenómeno, debe hacer cuatro cosas:

1. Entender qué lo causa.
2. Saber cómo trabajar con él.
3. Recordar que eventualmente se disolverá.
4. Alégrese.

Alégrese? Tal vez usted crea que estoy siendo chistoso o poco compasivo, pero lo que voy a compartir con usted está basado en dos décadas de experiencia muy personal con este fenómeno.

¿Qué lo causa?

Es totalmente posible que esta pregunta se pueda responder válidamente en más de una forma. En cierto nivel, puede que existan ciertos procesos bioquímicos o fisiológicos involucrados. Este aspecto está fuera de mis habilidades. Sin embargo, puedo proveerle un poderoso paradigma que explica este fenómeno en términos del crecimiento espiritual.

En mis discusiones acerca del dolor, yo presento el concepto de que el sufrimiento equivale al dolor multiplicado por la resistencia ($S = D \times R$). El dolor se define como cualquier sensación incómoda, y la resistencia es cualquier tire y afloje, cualquier deseo y aversión que interfiera con el flujo natural del dolor. El sufrimiento es una especie de guerra civil interna, una cierta presión que se desarrolla cuando una parte de uno mismo (la parte cuyo trabajo es crear el dolor) choca con otra parte de uno mismo (los juicios mentales y tensiones corporales que luchan contra el dolor). Nuestro lenguaje revela esta verdad; agonía significa literalmente conflicto en Griego original.

La fórmula $S = D \times R$ es similar a la fórmula de un rectángulo, A (Área) = A_l (Alto) \times A_n (Ancho). Si el rectángulo tiene 10 pulgadas de alto y 20 pulgadas de ancho, su área será $10 \times 20 = 200$ pulgadas cuadradas. Si cortamos su altura por la mitad, así mismo reducimos su área la mitad: $(\frac{1}{2} \times 10) \times 20 = 5 \times 20 = 100 = \frac{1}{2} \times 200$. Igualmente, si reducimos su ancho a la mitad, obtenemos el mismo efecto: $10 \times (\frac{1}{2} \times 20) = 10 \times 10 = 100 = \frac{1}{2} \times 200$. Si la altura del rectángulo es muy pequeña, su área también será pequeña, aún si su ancho es muy grande. Y por supuesto, si tanto el ancho o el alto se reducen a cero, el área desaparece en su totalidad.

La fórmula $S = D \times R$ (aunque solo sea aproximadamente) transmite mucha información útil. Nos dice que hay 3 maneras de reducir el sufrimiento: reduciendo el dolor, reduciendo la resistencia, o reduciendo ambos a la vez. Podemos reducir el dolor al remover su causa o adormeciéndolo con anestésicos. Podemos reducir la resistencia

a través de un proceso de aprendizaje como la meditación. Eventualmente, nuestra tendencia a resistirnos puede volverse tan pequeña que se haga despreciable.

Anteriormente mencioné que la fórmula: $S = D \times R$ es solo una aproximación. Una razón es que la resistencia no es independiente del dolor. De hecho, por lo general la resistencia es *proporcional* al dolor mismo. Pequeños dolores causan pequeñas resistencias; grandes dolores causan grandes resistencias. Viéndolo de otra forma, entre más duele, mayor es nuestra tendencia a luchar. Una fórmula mejor aunque aún aproximada sería $S = D \times R = D \times D = D^2$. La razón por la cual esto sigue siendo una aproximación es fascinante, aunque un poco técnica. (Si está interesado, consulte el innovador trabajo de S. S. Stevens del Laboratorio de SicoFísica de Harvard).

Por ejemplo, un dolor nivel 10 tiende a producir un resistencia nivel 10 resultando en un sufrimiento nivel $10 \times 10 = 100$. Un dolor nivel 30 produce una resistencia nivel 30 resultando en un sufrimiento nivel $30 \times 30 = 900$. Por lo tanto, el incrementar el dolor usando un factor tan pequeño como 3 magnifica el sufrimiento por un factor de $3^2 = 9$! Es por esto que el dolor puede volverse tan absolutamente abrumador de una forma tan rápida.

En este punto usted puede estar preguntando qué tiene que ver todo esto con el repulsivo fenómeno del cual estamos hablando. Pues recuerde que describí el “dolor de relajación” como algo con dos extrañas características: entre más se relaja, pero se vuelve (por lo menos durante un tiempo) y aunque no duele mucho, parece causar mucho sufrimiento.

Desde el punto de vista del crecimiento espiritual, esto es lo que está sucediendo. El acto de relajación hace que se abra la malla de la conciencia. Usted se hace poroso como una tela diáfana. Las “impurezas” psicológicas (*samskaras*) fijaciones profundas pueden ahora filtrarse hacia la superficie de manera tangible. La resistencia por se aparece aún sin nada que resistir! El malestar real en su cuerpo puede ser solamente un nivel 2, pero el sufrimiento percibido puede estar en nivel 100. $S = D \times R$ implica que $R = S / P$. Así que usted debe estar resistiendo a un nivel $100/2 = 50$. Usted está experimentando casi resistencia pura, deseo y aversión puras. En otras palabras usted está experimentando pura impureza!

Así que ahora tenemos un modelo o paradigma para describir por qué estas sensaciones repulsivas, espeluznantes y pegajosas ocurren, pero entonces qué hacer al respecto? Nada! Solo intente sentirlas y aceptarlas lo mejor que pueda. Tarde o temprano se disolverán. Si usted hace el esfuerzo de aceptarlas, al disolverse, usted habrá liberado un “paquete cuántico” de veneno y dolor desde las profundidades de su mente subconsciente. Por supuesto que el fenómeno puede aparecer de nuevo, pero esto no significa que usted haya retrocedido. Es solo que un nivel más profundo de impureza a llegado a la superficie. De nuevo, trate de aceptarlo lo más que pueda. De esta forma, capa tras capa de bloqueos desde la profundidad del subconsciente, a los cuales sería muy difícil acceder directamente, emergen a la superficie y son procesados. Es cierto que esto es un reto ya que estas mismas sensaciones son la manifestación tangible de tendencias muy profundas de no-aceptación. Aunque es un reto, cualquier persona lo puede hacer. Objetivamente hablando, el sufrimiento asociado a este fenómeno no es mayor que el que pueda causar un salpullido o una gripe. Cualquiera puede aprender a vivir con este tipo de sensaciones, pero por qué hacerlo? Cuál es el beneficio? El beneficio es que la conciencia se está limpiando a un nivel radical, un nivel al que tal vez sea muy difícil acceder de otra manera.

Esta es la razón por la cual dije que hay que alegrarse. El tratar de tener contacto con nuestras tendencias conflictivas más profundas de manera directa en el inconsciente es muy difícil. Pero cuando el fenómeno de la

sensación “repulsiva-pegajosa” emerge, el trabajo se hace muy simple. Lo único que usted debe hacer es prestar atención a estas sensaciones, tratar de aceptarlas y dejar que el tiempo pase. La naturaleza hará lo demás.

Empecé esta sección hablando de cómo el placer producido por la meditación puede ser usado para crear una retroalimentación positiva que profundiza y motiva la práctica. Espero que usted ahora tenga un paradigma para trabajar con el fenómeno opuesto, de manera que si usted pasa por un periodo donde la meditación exagera el malestar, no se volverá una retroalimentación negativa que desmotive la práctica. La marca de la madurez en la meditación es que *todo* se vuelve una retroalimentación positiva. Entre mejor se siente la meditación, más profundo se va, entre peor se siente la meditación, más profundo se va!

Quisiera concluir esta sección con una sugerencia práctica y una entretenida historia personal. Primero, la sugerencia práctica. Si el dolor de la relajación lo está afectando y usted no puede aceptarlo, le puede ayudar hacer algo físicamente intenso como ejercicio vigoroso o tomar un baño de tina o un baño turco. Esto por lo general me da un alivio temporal. Tal vez tenga algo que ver con las endorfinas o con sus antagonistas.

Ahora la historia. Hace muchos años me invitaron a dictar una charla en un programa de intervención para desórdenes alimenticios compulsivos. Este era un programa para pacientes internos. Los pacientes, la mayoría mujeres, se quedaban en un hospital durante tres semanas sujetas a terapia intensiva y atención médica. El costo era astronómico, pero en esa época las compañías de seguros cubrían ese tipo de procedimientos.

Mi charla tenía que ver en el uso de la meditación para sobreponerse a comportamientos compulsivos. Durante el periodo de preguntas y respuestas, un paciente preguntó si la meditación podía ayudarle con un fenómeno peculiar que estaba experimentando. Luego procedió a describir el caso clásico del “dolor de relajación.” Le di una respuesta detallada, similar a lo que usted acaba de leer.

Sentí que mi presentación fue bien recibida, pero mientras salía fui literalmente asaltado por cinco o seis mujeres que bruscamente me empujaron hacía un salón vacío.

Empezaron a bombardearme con preguntas acerca del fenómeno “dolor de relajación.” Parecía que muchos pacientes lo estaban experimentando y se había vuelto un importante tema de discusión entre ellos. Le habían preguntado a los doctores y al personal pero nadie había podido darles una explicación satisfactoria o una sugerencia sobre qué hacer. Una mujer dijo, “Con todo el dinero que estoy pagando por este programa, lo que usted nos dijo hoy ha sido lo más valioso que he aprendido hasta ahora.”