

Cómo trabajar con las incomodidades físicas durante la meditación

Traducción de Mario Cepeda con la colaboración de Katherine Masís

Primero, una nota para aclarar la terminología: en este artículo el autor usa la palabra “dolor” en su sentido más amplio a fin de incluir todas las variedades de incomodidad, desde una simple molestia hasta la agonía compulsiva.

En muchas culturas, la práctica de meditación está asociada en forma cercana con otra práctica. . . el ascetismo. El ascetismo es una práctica voluntaria que expone al individuo a molestias e incomodidades a fin de alcanzar una meta espiritual. La noción de ascetismo puede ser confusa. En el mundo hay una gran cantidad de dolor que no podemos evitar, por tanto ¿por qué exponerse a más dolor? Para mucha gente, la idea de someterse voluntariamente a dolores y torturas parece estúpida y ofensiva, para otros la idea es considerada como una expresión claramente patológica. En realidad la naturaleza del ascetismo es fácilmente mal interpretada, no solo por el público en general sino por aquellos individuos que practican y enseñan el ascetismo. ¿Es el dolor bueno para el crecimiento espiritual? ¿Es el dolor malo para el crecimiento espiritual? ¿Por qué es tan prevalente en diferentes culturas de todo el mundo el ascetismo e incluso la tortura personal? Pues bien, vamos a ver si podemos encontrar alguna luz que clarifique estas importantes y relevantes preguntas.

¿Por qué son estas preguntas tan relevantes? En un próximo futuro yo sé que probablemente usted no está pensando en adoptar la práctica de autoflagelarse ni en imitar las danzas de los indios Sioux. Pero al mismo tiempo quiero que considere las muchísimas molestias y dolores que no se pueden evitar en la vida. Examine cuidadosamente su experiencia en cada momento de su vida. En un nivel sutil, usted encontrará que constantemente en su vida diaria se ve asaltado por dolores de una clase o de otra. A fin de evitar ese constante flujo de dolores y molestias para sobrevivir y proveer a nuestro cuerpo con aparente descanso, hemos aprendido a desviar nuestra atención en otra dirección. En el nivel inconsciente, sabemos que sentimos terror de pensar en la posibilidad latente que tenemos de padecer dolores severos. Sabemos que tarde o temprano, tendremos que confrontar esos dolores que vienen con las enfermedades, las heridas de un accidente y las que siempre vienen con el proceso natural del envejecimiento. Usualmente nuestra estrategia es negar la posibilidad de que eso pueda suceder. Nos decimos “eso lo confrontaré cuando llegue el momento” o también decimos “el doctor encontrará la manera de controlar esos dolores.” Pero cuando el momento llegue y no encontremos escape al dolor severo, la búsqueda del alivio será la única preocupación de nuestra existencia.

Además de simplemente negarnos a aceptar el dolor como nuestra realidad, además de crear sugerencias mentales, además de usar anestésicos, hay mucho que podemos hacer hoy con nuestros dolores. Ahora bien, ¿hay alguna estrategia universal que se pueda aplicar a todos los dolores sin importar su tipo, intensidad o las causas que los producen? ¿Hay algún camino psicológico sano para encontrarle sentido al dolor humano, o simplemente una manera de usar su energía en servicio de la vida? Si la respuesta es afirmativa, ¡tenemos una muy buena noticia! Si este es el caso, podríamos usar los dolores, molestias e incomodidades diarias para incrementar nuestro crecimiento personal. Nos llenaría de gozo y nos daría un gran poder saber que cuando nosotros confrontamos dolores muy fuertes que no puedan ser aliviados por ningún medio convencional, podríamos tener otra opción. La alternativa para encontrar sentido al dolor humano se llama meditación.

A fin de entender la naturaleza del dolor y su relación con los caminos del espíritu, consideremos por un momento el tema del placer humano. En otro artículo titulado “Meditation and Pleasure” hice algunas distinciones de conceptos. Las palabras específicas que usé para hacer esas distinciones no son importantes. Para el lector, un vocabulario diferente quizás evoca el mismo significado. Lo que más importa son los conceptos. El autor definió el término “satisfacción” como una forma particular de experimentar placer. Cualquier clase de placer se puede experimentar completamente o no. Cuando se experimenta un placer completamente, produce algo que se llama satisfacción. La totalidad de la experiencia no tiene nada que ver con la intensidad, variedad o la duración del placer. La totalidad del placer requiere dos elementos: un contacto continuo y la ausencia de otras interferencias. Esto último significa que a nivel consciente o inconsciente el placer no está mezclado con el anhelo o el apego. El anhelo o el apego es una clase de tensión o viscosidad que impide o parcializa el flujo natural del placer. Es una clase de estrangulamiento del flujo y crecimiento del placer. Para experimentar placer sin anhelo o apego hay que experimentarlo con ecuanimidad, lo cual significa darse permiso para no distanciarse del sentimiento de placer y experimentarlo en su plenitud. El placer que no está mezclado con el anhelo o apego puede ser llamado placer puro. El placer puro purifica nuestra conciencia y eleva en forma permanente nuestro nivel de aprecio por la vida. Ahora bien, la situación con el dolor tiene un perfecto paralelo con el placer. Podemos sentir cualquier dolor de manera completa o parcial. Cuando experimentamos el dolor, lo sentimos como sufrimiento, en otras palabras, no se convierte en problema. ¿Que duele? Sí, duele. ¿La perfección del momento se ve eclipsada? No. Este dolor es dolor puro, dolor que no se mezcla con resistencia a ningún nivel, a nivel del proceso neurológico consciente o inconsciente. La resistencia se puede entender como una clase de fricción que interfiere con el flujo del dolor. Tener ecuanimidad con respecto al dolor significa no resistir el flujo del dolor, en otras palabras, significa darse a sí mismo permiso radical para sentir el dolor. El dolor puro purifica. La “materia” del dolor se convierte en energía que da un masaje al alma humana y la hace más pura en su propia naturaleza.

Quiero hacer este proceso un poco más tangible. Meditando ininterrumpidamente, si el dolor surge, podemos observar con claridad la interacción entre el dolor y nuestras resistencias al dolor. Por ejemplo, se presenta una sensación molesta en nuestra rodilla. Al mismo tiempo, podemos observar cómo se incrementa la tensión en otras partes del cuerpo en reacción al dolor. Igualmente, podemos observar cómo surgen una serie de juicios acerca de la adversidad. El dolor es la sensación en la rodilla. La tensión en otras partes del cuerpo es la resistencia física. Los juicios son la resistencia mental. Podemos distinguir claramente entre nuestras resistencias al dolor y el dolor mismo. Cuando meditamos, en la medida que relajamos la tensión del cuerpo y olvidamos los juicios, descubrimos que aunque el nivel del dolor es el mismo, parece como si el problema fuera de menos importancia. Más tarde, cuando nuestra resistencia se eleva, observamos que el dolor se convierte de nuevo en problema. Si de nuevo olvidamos los juicios mentales y relajamos la tensión en el cuerpo, nuestra percepción del sufrimiento disminuye, de una forma u otra. Lo más importante es que tomamos los primeros pasos en aprender cómo experimentar el dolor en una forma diestra. Los pasos subsiguientes implican el abandonar en forma progresiva las resistencias más sofisticadas del cuerpo y la mente hasta resquebrajar nuestras resistencias profundas y subconscientes. Cuando logramos ese nivel de meditación, el dolor comienza a moverse libremente. La sensación se puede comparar con el recibir un masaje que nos nutre. Experimentamos el dolor como una herramienta que trabaja en nuestros niveles más profundos de conciencia, como si nuestra conciencia fuera una masa de pan y el dolor fueran las manos del panadero que al trabajar con la masa, la vuelven completamente maleable al nivel molecular. Con la práctica continua, internalizamos esta destreza y la integramos a nuestro ser.

Cuando en la vida diaria tenemos momentos en que perdemos nuestro confort, automáticamente observamos el movimiento hacia la ecuanimidad.

¿Es necesario, por tanto, experimentar molestias y sufrimiento con el fin de profundizar la práctica espiritual? Absolutamente ¡no! Las herramientas que nos permiten experimentar el placer con elevada satisfacción son las mismas que nos permiten experimentar el dolor con el mínimo de sufrimiento. La herramienta que usamos para experimentar el placer incrementado es similar a la que usamos para experimentar el dolor disminuido. Ser diestros experimentando el placer nos lleva a ser diestros experimentando el dolor y viceversa. La verdad es que estamos aprendiendo a usar herramientas para experimentar lo que sentimos en general. Si surge una sensación de incomodidad durante la meditación, podemos tomar medidas para aliviarla o para explorarla—la alternativa está en nuestras manos. Desde luego, si se nos presenta algún dolor que no podemos aliviar, la única alternativa inteligente es experimentarlo con destreza como sufrimiento real. En esta vida muchas veces tenemos que pasar un tiempo en el purgatorio (un lugar incomodo de purificación espiritual). Si comprendemos el arte de meditar, entonces el purgatorio no se transformará en infierno (un lugar donde el sufrimiento no tiene sentido). Por lo tanto, espiritualmente hay una gran diferencia entre el infierno y el purgatorio. Pero la idea de exponernos en forma voluntaria al dolor quizás siga pareciendo un poco radical. Recordemos que estamos hablando de trabajar con pequeñas dosis de dolor o incomodidades que no causarán daño físico a nuestro cuerpo objetivamente hablando. Y realmente esta sí es una actitud ¡radical! La raíz latina de la palabra “radical” significa confrontar un hecho a su nivel más profundo.

Quizás la siguiente metáfora sea útil. Hay un procedimiento médico básico llamado vacunación. Cuando nos vacunamos, recibimos una dosis de la enfermedad pero en cantidad pequeña y controlable. Como resultado, el cuerpo sufre un cambio natural: aprende a lidiar con la enfermedad. Después de recibir la vacuna, el cuerpo se vuelve inmune y no debe temer ser expuesto a la enfermedad en su forma más virulenta. Pero hay un precio que pagar: tenemos que soportar algunas incomodidades. El brazo se nos puede hinchar, o nos sentimos débiles y tenemos fiebre por un corto período de tiempo. Como sea, con gusto pagamos el precio porque la alternativa es catastrófica. La vacunación es una herramienta muy delicada que usa la enfermedad para curar la enfermedad. En los últimos años, las vacunas han hecho la vida del ser humano más feliz.

Cuando nos sentamos a meditar, algunas veces experimentamos molestias, incomodidades, dolores, sueño, sensaciones de agitación e impaciencia en el cuerpo, malas posturas y comezones o rasquiñas. Estas sensaciones son reales pero igualmente son manejables. En el estado de meditación, las podemos experimentar con más conciencia y ecuanimidad que en nuestra vida diaria. Como resultado, la mente y el cuerpo sufren cambios naturales, cambios a nivel tan profundo que afectan nuestro nivel de conciencia y sus procesos neuronales. Nuestra mente profunda aprenderá un método sano de lidiar con el dolor. Como resultado de lo anterior, cuando confrontamos el dolor real del mundo que nos rodea, descubrimos que el sufrimiento no controlará nuestra vida como lo hacía antes. Cuando hablo de no sufrir, lo que quiero decir es que el dolor no oscurecerá la perfección del momento, no cambiará nuestra conducta, y no nos separará de nuestro centro de vida espiritual o de la compañía de nuestros seres más queridos.

El verdadero ascetismo es un proceso experimental que usa el dolor para curar el dolor. Cuando es entendido y practicado correctamente, nos hace más humanos, eleva nuestro nivel de satisfacción con la vida y rompe barreras en los niveles más profundos de nuestra mente. Cuando no se entiende correctamente, degenera a

niveles patológicos. La primera de estas patologías es la del extremismo, que puede dañar el cuerpo y hacer más frágil la capacidad de concentración de la mente. La segunda de estas patologías es la del machismo espiritual, la cual busca tan solo alcanzar niveles máximos. La tercera patología es la del masoquismo espiritual, con la cual nos exponemos al dolor o a la incomodidad simplemente porque nos consideramos indignos y creemos que merecemos sufrir. Tanto la segunda como la tercera patología alimentan sutilmente un sofisticado y estancado ego. Por el contrario, el verdadero ascetismo nos muestra cómo hacernos libres de nuestro propio sufrimiento.

Ahora podemos entender por qué mucha gente se expone voluntariamente a las incomodidades de la meditación. *Ven esta como una vacuna contra los sufrimientos futuros.*

El análisis anterior acerca de la relación entre la meditación, el placer y el dolor se puede resumir en cuatro fórmulas. Para los que no le gustan las matemáticas, tengan paciencia por un momento y permítanme aclarar los conceptos.

El área del rectángulo se puede calcular en función de dos variables: anchura y altura. Esta relación se puede expresar en una fórmula matemática: $\text{área} = \text{anchura} \times \text{altura}$. De igual manera, el sufrimiento está en función de dos variables: (a) el dolor y (b) el nivel de resistencia al dolor. La relación puede ser expresada de la siguiente manera: $\text{sufrimiento} = \text{dolor} \times \text{resistencia}$. De la misma manera, la satisfacción está en función de dos variables: (a) placer y (b) el nivel al cual experimentamos el placer puro, sin apego.

Estas son las fórmulas. Debemos recordar que el significado de la palabra dolor abarca cualquier sensación física o emocional, mayor o menor, que se registra como incómoda. De la misma manera, el placer se refiere a cualquier sensación, mayor o menor, que se registra como placer físico o emocional. Podemos llamar estas fórmulas El Teorema Fundamental de la Felicidad Humana.

El Teorema Fundamental de la Felicidad Humana¹

- H1. $\text{SATISFACCIÓN} = \text{PLACER} \times \text{ECUANIMIDAD}$
- H2. $\text{FRUSTRACIÓN} = \text{PLACER} \times \text{ANHELO O APEGO}$
- H3. $\text{POTENCIACION} = \text{DOLOR} \times \text{ECUANIMIDAD}$
- H4. $\text{SUFRIMIENTO} = \text{DOLOR} \times \text{RESISTENCIA}$

¹Nota del autor: Para aquellos que tienen formación científica, hablando específicamente, estas fórmulas representan una aproximación lineal de relaciones más complejas, probablemente funciones de potencia. Vease los trabajos pioneros en este campo de S.S. Stevens, del Psychophysics Lab de la Universidad de Harvard.