

Experiencias Asociadas con la Meditación en el Proceso del Pensamiento

Observaciones Introductorias

- Algunas personas tienen todas estas experiencias, otras personas solo experimentan unas pocas.
- Estas experiencias pueden presentarse de forma secuencial o pueden ir y volver.
- Como secuencia, pueden desarrollarse a lo largo de varias “escalas” de tiempo. Puede que usted pase por ellas durante una sola sesión de meditación, durante la duración entera de un retiro, o durante un periodo de meses o años.
- A medida que la práctica se hace más profunda, la tendencia es experimentar más que todo las últimas partes de la secuencia (experiencias de la 7 a la 9). Pero:
- Lo que usted experimente de manera subjetiva durante la meditación no depende solo de que tanto haya practicado. También depende del nivel de reto que venga de su situación externa y del ritmo natural de liberación de su mente profunda. Por lo tanto,
- Hay algo importante que aprender (y volver a aprender) de cada experiencia, y usted nunca está desperdiciando su tiempo o devolviéndose siempre que:
 1. Entienda cómo trabajar con cada experiencia y
 2. Haga al menos un esfuerzo por hacerlo.

Las Experiencias

Experiencia 1

Completa falta de conciencia y detalle respecto al proceso del pensamiento.

¿Qué hacer?

1. Etiquetado Vocal !!

2. Entienda que la incomodidad y la frustración asociadas con esta experiencia son parte importante (y tal vez necesaria) del aprendizaje ya que:
 - a. La mente debe experimentar el dolor de su propio caos de manera aguda antes de motivarse a cambiar.
 - b. La incomodidad y la frustración experimentada en esta etapa se convierten en las semillas de la compasión y la humildad para más adelante, cuando usted eventualmente se empodere con una concentración superior

Experiencia 2

Usted es capaz de ser consciente del pensamiento hasta cierto punto, pero el “notarlo” queda atrás del evento en sí. Es decir, usted se hace consciente del pensamiento sobre todo en retrospectiva, varios segundos (o pensamientos) después de que este ha ocurrido.

¿Qué hacer?

Siga tratando, pero a la vez acepte el hecho de que su atención consciente aún no es “concurrente.” Recuerde el “principio de relatividad.” En una escala relativa usted es mucho más consciente de lo que de otra forma sería. Recuerde, en lo que tiene que ver con el aspecto del auto esfuerzo en el camino, los resultados relativos son suficientes. Deje que la naturaleza (La Gracia, El Tiempo) haga lo demás.

Experiencia 3

“Pensar acerca de pensar acerca de pensar ...”

Cuando aprendemos una nueva habilidad, usualmente tenemos que pensar acerca de lo que estamos haciendo. Sin embargo, una vez esta habilidad se vuelve parte de nuestra naturaleza, tenemos acceso a ella con muy poca o ninguna necesidad de pensar. No es sorpresa que cuando empezamos a meditar sobre el pensamiento, podemos descubrir que estamos pensando mucho acerca del proceso de observar el pensamiento; la mente es capaz de jugar muchos juegos complicados con ella misma.

En general, “los pensamientos acerca de observar el pensamiento” deben ser observados igual que cualquier otro pensamiento. Eventualmente la mente se cansará de “jugar juegos” con ella misma, y usted se encontrará asentado en un modo de observación objetivo sin todos esos juegos extraños y confusos.

Sin embargo, existen dos posibles excepciones a la regla general que dice “observe todos los pensamientos sin importar su contenido.” La primera excepción tiene que ver con revelaciones interiores profundas, que pueden surgir ocasionalmente durante el proceso de observación. Puede que usted encuentre útil abandonar el “modo de observación” por un momento para considerar y clarificar dicha revelación.

La segunda excepción tiene que ver con las etiquetas mentales. Las etiquetas son palabras sencillas que ayudan en el proceso de observación. Hay muchas formas de categorizar el estado de pensamiento con las etiquetas. Una muy común es etiquetar el pensamiento en términos de su contenido (memoria, plan, juicio, fantasía, etc.)

Personalmente, encuentro que hay dos tipos de categorías de etiquetas que son particularmente heurísticas, una palabra elegante que significa “con tendencia a facilitar la revelación interior.”

1. Etiquetar el pensamiento en base al tipo de evento mental: (*Imagen, Diálogo, Ambos, Ninguno*)

2. Etiquetar el pensamiento en base al nivel de activación.

a. Respecto a la imagen únicamente: (*Clara, Sutil, Ninguna*)

- b. Respecto al diálogo únicamente: (*Claro, Sutil, Ninguno*)
 c. Respecto a imagen y diálogo juntos (en ese orden): (*Claro/Claro, Claro/Sutil, Claro/ Ninguno, Sutil/Claro, Sutil/Sutil, Sutil/Ninguno, Ninguno/Claro, Ninguno/Sutil, Ninguno/Ninguno*) ($3^2 = 9$ pares posibles. No es tan complejo como parece ... ¡de verdad!)

Las etiquetas mentales son, por supuesto, pensamientos en si mismas (específicamente, son ejemplos del “habla” (o “diálogo”), pero se diferencian del pensamiento general de las siguientes maneras significativas:

1. El etiquetado mental es un pensamiento simple mientras que el pensamiento general es a menudo complejo.
2. El etiquetado mental es altamente ordenado mientras que el pensamiento general es a menudo aleatorio, si es que no es caótico.
3. El etiquetado mental esta diseñado específicamente para clarificar el proceso del pensamiento en sí.
4. El etiquetado mental genera la menor cantidad de pensamiento necesaria para lograr esta clarificación.

Aunque las etiquetas mentales son pensamientos, el intentar etiquetarlos puede llevar a una regresión confusa y frustrante, especialmente cuando se está empezando. ¿Entonces qué se debe hacer? Muy sencillo. **No etiquete ni observe las etiquetas mentales** a menos que realmente lo quiera hacer. Si lo desea, considérelos un tipo especial de pensamiento exento del proceso de etiquetado.

Experiencia 4

Reacciones incómodas

Hasta que uno le “coge el truco”, el observar los pensamientos es un poco como tratar de alzarse uno mismo tirando de los cordones de sus zapatos. Los intentos iniciales por “girar la mente hacia ella misma” pueden producir reacciones incómodas. Estas incluyen: frustración, confusión, desorientación, miedo, tensión e incluso ocasionalmente dolores de cabeza. Además, se puede experimentar agotamiento debido al esfuerzo requerido para concentrarse ¿Entonces qué hacer?

1. No deje que esto lo desanime. Una vez su habilidad madure, estas reacciones se van y usualmente no vuelven.
2. Aplique la “directiva primaria de la práctica de la atención conciente”: recicle las reacciones (es decir, aplique la práctica a las reacciones mismas).
3. Recuerde, mientras va ganando experiencia, se requerirá de menos y menos esfuerzo ... eventualmente se vuelve automático (¡De verdad!)

Al igual que todos los estados subjetivos, estas reacciones solo pueden emerger en forma de pensamientos, sensaciones corporales o una mezcla de pensamientos y sensaciones corporales. Por lo tanto,

1. Observe consistentemente todos los pensamientos asociados con la reacción: ellos por definición están incluidos en su dominio de enfoque. (por ejemplo, etiquete “odio etiquetar el habla” objetivamente como “habla”)
2. Tenga ecuanimidad con todas las sensaciones corporales asociadas con la reacción (sea que les preste atención o no).
3. Si parece necesario o productivo:
 - a. Expanda su dominio de enfoque hasta incluir tanto las sensaciones corporales como los pensamientos asociados con la reacción, o
 - b. Restrinja su dominio de enfoque a las sensaciones corporales únicamente, dejando ir el enfoque en el pensamiento por un rato, de manera que se puedan penetrar más profundamente las emociones reactivas.

Experiencia 5

Los pensamientos superficiales (es decir, el diálogo interno y las imágenes concientes) tienden a desaparecer tan pronto usted los nota. Esto puede llevar a las siguientes preocupaciones:

1. ¿Estoy suprimiendo o interfiriendo con el pensamiento?
2. ¿Qué debo hacer si los pensamientos “se truncan” tan pronto los noto? ¿Hacia dónde debo dirigir mi enfoque de manera que no me distraiga entre pensamiento y pensamiento?

Respuesta:

Cuando realizamos la práctica pura de la atención conciente (atención plena), nuestro trabajo es prestar atención a las cosas como son:

A veces el acto de observar cambia el fenómeno que estamos observando. Este cambio en el fenómeno es lo que es, en dicho momento. Préstele atención, específicamente,

1. Si usted nota una imagen mental e inmediatamente desaparece, mantenga su atención en la pantalla mental donde la imagen estaba. Después de la desaparición de una imagen, esta pantalla solo puede estar en dos estados:

- a. Placenteramente en blanco.
- b. En actividad sutil.

Detecte claramente cuál estado es y continúe observándolo. Solo hay dos posibilidades. Puede que el estado en blanco o la actividad sutil continúen o que aparezcan nuevas imágenes claras. El estado en blanco o la actividad sutil es la realidad de su proceso mental visual en ese momento. Empápelo de conciencia por el tiempo que dure.

2. Similarmente, si usted nota el diálogo interno y este desaparece inmediatamente, mantenga su atención

en el “parlante” interno, el lugar donde usted “escucha” sus pensamientos mentales. Entre las erupciones de diálogo interno, ese lugar solo puede estar en dos estados:

- a. Silencio placentero
- b. Actividad sutil

Detecte claramente cuál estado es y continúe observándolo. Una vez más, solo hay dos posibilidades. Bien sea que el silencio o la actividad sutil continúen o que aparezcan nuevos diálogos internos claros. El silencio o la actividad sutil es la realidad de su proceso mental verbal en ese momento. Empápelo de conciencia por el tiempo que dure.

Es parte de la naturaleza del pensamiento el desaparecer tan pronto lo observamos. Esto es parte de su secuencia de “rompimiento”. No significa necesariamente que estemos suprimiendo. Eventualmente lo que necesite surgir lo hará, pero también es muy importante ser muy claro respecto a la diferencia entre la práctica pura de la atención conciente y otras prácticas y en ser claro respecto a cuál de ellas se está haciendo en un determinado momento. En otras formas de práctica (samatha, metta) se trata de dirigir y controlar los pensamientos.

En la atención conciente pura, tomamos una actitud de no intervención, permitiendo a los pensamientos durar el tiempo que quieran y aparecer con la frecuencia que quieran. A menudo, cuando solo observamos lo que está ahí sin desear que la mente se comporte de una manera particular, descubrimos que el pensamiento es más corto y menos frecuente de lo que habíamos asumido.

Aquí el punto es que la pantalla en blanco o el silencio de la voz interna o la presencia del procesamiento pre-conciente sutil son aspectos del pensamiento, tanto como lo son el diálogo interno y las imágenes mentales concientes. Siempre hay algo que observar en la puerta del pensamiento, así que usted nunca necesita preocuparse acerca de estar distraído “en medio de”

Experiencia 6

Los pensamientos se vuelven disociados, extrañas yuxtaposiciones de palabras e imágenes ocurren sin ninguna conexión aparente entre ellas.

Esta es una señal de que se está descendiendo hacia niveles más profundos de la mente. Es similar a lo que sucede durante el estado hipnagógico (crepúsculo) cuando uno empieza a dormirse. Tómelo como un buen signo, pero este atento a un posible adormecimiento. Mantenga su espalda muy derecha y si es necesario abra sus ojos parcial o totalmente. No dude en usar el etiquetado vocal. Hay dos experiencias relacionadas que necesitan discutirse:

Gran Somnolencia

Usted se adormece tanto que literalmente empieza a soñar mientras medita. Esta puede ser una experiencia de aprendizaje poderosa, pero necesita ser muy disciplinado para hacer uso de ella. Una y otra vez enderece su espina dorsal y abra sus ojos. Enfóquese intencionalmente en su pantalla mental, monitoreando los cambios fuertes o sutiles que ocurren ahí mientras cada ola de adormecimiento surge y pasa.

Una variación de este tema es redefinir su objeto de meditación incluyendo tanto la pantalla interna del pensamiento como la pantalla externa de la visión ordinaria. Manteniendo sus ojos abiertos, note como usted se ve arrastrado de aquí para allá entre estas dos pantallas (posibles etiquetas: “interior,” “exterior.” “ambos”). Cuando usted se vuelva bueno en esto, será capaz de detectar la realidad visual ordinaria contraerse mientras que la realidad imaginaria se expande y viceversa. Esto conlleva a un ablandamiento e integración de los mundos interno y externo ... ¡una experiencia que literalmente hace temblar la tierra!

Visiones Intensas y Alucinaciones

Hay mucho que decir acerca de este fenómeno. Aquí (de forma más bien breve) hay solo unos pocos de los puntos más importantes.

1. Algunos meditadores las tienen, otros nunca las tienen.
2. Sus causas son varias, incluyendo factores físicos, fisiológicos y psicológicos.
3. Desde la perspectiva del fin último de la meditación, no son ni deseables ni indeseables, no son necesarias ni tampoco son impedimentos.
4. El brote de dicho material visionario es una función natural de la conciencia humana y no debe ser causa de la menor preocupación:
 - a. Usted no se está volviendo loco
 - b. Usted no se va a convertir en alguien raro.
 - c. Usted no será poseído por demonios, asaltado por satanistas o devorado por monstruos.
 - d. Usted no va a ser arrastrado hacia otro mundo.
 - e. Sin embargo, si usted tiene una historia de enfermedades mentales, debe discutir estos fenómenos con su profesor de meditación y con un terapeuta.
 - f. Este material puede estar relacionado con experiencias de vida personales, pueden ser cosas que usted recuerde conscientemente o el brote de material reprimido. En este caso tiene tres opciones:
 - i. Trabaje con él sicoterapéuticamente (bajo la guía de un profesional hábil).
 - ii. Trabaje con él meditativamente (es decir, tan solo obsérvelo desapegadamente)
 - iii. Haga las dos anteriores
5. Desde el punto de vista de los objetivos finales de la meditación, la mejor manera de interpretar dichos fenómenos es como parte de un proceso natural de liberación desde los niveles profundos de la mente arquetípica. Básicamente hay dos puertas convenientes hacia la mente profunda: la sensación corporal y las imágenes mentales. A la inversa, la mente profunda puede liberar presión a través de dos canales: las sensaciones (a menudo incómodas) corporales y las imágenes (a menudo de arquetipos) en la mente. Este hecho se expresa históricamente en maneras contrastantes de abordar la sicoterapia (Wilhelm Reich vs. Carl Jung) y la espiritualidad (formas de Vipassana basadas en la sensación corporal vs. la Vajrayana basada en la visualización).
6. A veces el contenido de este material puede ser placentero e informativo, pero más a menudo es

desconcertante, lleno de rareza, destrucción, sexo y violencia. (En otras palabras, lo que el subconsciente proyecta en la pantalla interna de la mente es lo mismo que la cultura proyecta en la pantalla externa de la TV y el cine).

7. ¿Qué hacer?

- a. Facilite este proceso natural de desintoxicación sico – espiritual continuando con la aplicación de su técnica y
- b. Esté feliz (¡Lo digo en serio!)
Esté feliz de que la mente profunda está soltando una carga. Es mejor que aparezca ahora bajo estas circunstancias benignas. De otra forma, existe toda la posibilidad de que aparezca bajo otras circunstancias difíciles como enfermedades o el proceso de la muerte. Bajo dichas circunstancias negativas se multiplicará junto con los otros retos que estén presentes, potencializando de gran manera su sensación de sufrimiento.
Recuerde que la purificación es proporcional a la intensidad de la experiencia multiplicada por la profundidad de la ecuanimidad. $P=I \times E$
- c. Así que, atienda las imágenes con ecuanimidad. Trate de ver alrededor de ellas o a través de ellas sin quedarse atrapado en su contenido. Esto será más fácil si las imágenes están estáticas, como fotografías. Sin embargo, a menudo las imágenes son dinámicas, moviéndose más como en la vida real. En este caso, enfóquese en los movimientos de expansión, contracción y vibración que las agitan hasta llevarlas a la existencia y las animan. Enfóquese en el fluir que las subyace y lejos de su forma. Medite en el movimiento en vez del significado, en el contorno cambiante en vez del contenido específico. ¡Usted se está encontrando directamente con el poder de manifestación de la impermanencia!
- d. Trate las “voces” de manera análoga.

8. ¿Qué no hacer?

Mientras que usted intente hacer de este fenómeno su objeto de meditación, trate de no:

- a. Tener expectativas de que desaparezca.
- b. Interpretarlo o tratar de entenderlo.
- c. Jugar juegos con el.
- d. Tratar de usarlo para ganar poderes, revelaciones personales o instrucciones espirituales (hay algunas excepciones; hable con su profesor).
- e. Meterse en un viaje respecto a el.
- f. Sorprenderse si las imágenes se hacen (temporalmente) más animadas y reales como resultados de observarlas con atención conciente y ecuanimidad.

9. Si usted tiene reacciones emocionales a las imágenes, nunca olvide que la emoción está hecha de pensamientos y sensaciones corporales.

$$\text{Emo} = \text{Pens} + \text{SC}$$

Así que usted tal vez quiera ampliar su objeto de meditación hasta incluir tanto el pensamiento como la sensación corporal. En ese caso, las posibles categorías de notación y esquemas de etiquetado incluyen

(pero no se limitan a) los siguientes:

<i>CATEGORIAS</i>	<i>ETIQUETAS</i>
Pensamiento & Sensación	“habla,” “imagen,” “sensación”
Pensamiento & Sensación por ubicación	“habla,” “imagen,” “cara,” “pecho” “todo el cuerpo,” etc.
Pensamiento & Sensación por impacto local o global	“habla,” “imagen,” “local,” “global,” “ambos”

10. Nota Cultural: Respecto a las imágenes de decadencia, destrucción, mortalidad personal y el ser asaltado o devorado. Dos tradiciones describen esto en gran detalle como etapas asociadas con el crecimiento espiritual, Chamanismo y Budismo. En el Chamanismo, son una característica común de la prueba que el Chamán debe superar como parte de su “vocación” por el rol de Chamán. En la práctica Budista, se pueden asociar con el fenómeno de bhanga (literalmente, disolución), una de las siete etapas del proceso de purificación (sattavisuddhi) en la formulación tradicional Vipassana del Budismo Theravada.

Experiencia 7

Puede que usted se haga conciente de que el “procesamiento sutil” esta presente continuamente.

Esto tiene sentido ya que el procesamiento sutil es la actividad pre-verbal, pre-imagen. Es la vibración de fondo continua de la mente subconsciente que al agitarse lleva las palabras y las imágenes internas hacia la existencia. Puede compararse con la capa subterránea desde la cual las flores (palabras e imágenes) emergen del suelo y hacia la cual vuelven a descender.

Cuando usted se hace conciente de esta corriente de actividad sutil, usted puede decidir enfocarse en ella selectivamente. Puede que usted encuentre que está ubicada en su “pantalla interna”, o en su “parlante interno” o en ambas o en ninguna. La última opción significa que usted la puede contactar, pero no se encuentra en el mismo lugar donde ocurren las palabras y las imágenes. En cualquier caso está bien. Los puntos importantes son:

1. Debido a que el procesamiento sutil tiende a ser suave y continuo como un arroyo, puede ser “observado” continuamente, a diferencia de las imágenes y el diálogo superficiales que tienden a ir y venir abruptamente. Observar este continuo arroyo puede volverse bastante relajante.
2. En términos de su nivel de actividad general, en cualquier momento, el arroyo puede a) acelerarse, b) ir más despacio, c) mantenerse igual. En asocio con el acelerase o ir más despacio puede haber una sensación de expandirse o contraerse en términos del volumen tridimensional del “espacio del pensamiento.”
3. Mientras usted le cede el paso a estos movimientos (incluyendo “mantenerse igual”), puede que usted empiece a sentirse masajado, nutrido, ablandado y limpiado por ellos. Incluso,

4. Se puede desarrollar cierto tipo de retroalimentación positiva de la siguiente manera:
 - a. El permitir que la mente subconsciente fluya sin interferencia significa que cada pensamiento se completa en un nivel profundo sin tener que surgir abruptamente a la superficie como palabras e imágenes.
 - b. Esto conlleva a menos pensamientos concientes y por ende a una sensación de paz y enfoque que
 - c. Hace que sea aún más fácil el mantener contacto con el procesamiento sutil y, debido a que se siente bien, lo alienta a ceder aún más a sus cualidades de movimiento.
 - d. Esto hace que el procesamiento sutil se haga aún más fluido y eficiente, llevando a una concentración aún más profunda, etc.

5. Con una práctica sostenida, es posible que se noten los siguientes efectos:
 - a. La energía del fluir de la actividad sutil desbloqueada libera puntos endurecidos, apegos, nudos y conflictos internos al interior de la mente subconsciente, generando a un mayor sentido de integración.
 - b. Esto reduce el entumecimiento, la viscosidad y la fricción dentro de la sustancia del subconsciente, haciéndolo funcionar de forma más eficiente (como una “máquina bien aceiteada”)
 - c. Esto permite que surjan nuevas asociaciones y revelaciones interiores, generando una mayor inteligencia espiritual y sabiduría.
 - d. En esencia, la mente se hace tranquila y flexible, pero a la vez energizada.

“Para aquel cuyo pensamiento elástico y vigoroso se mantiene al ritmo del sol, el día es mañana perpetua.”
– Henry David Thoreau, *Walden II*

Experiencia 8

El “espacio” entero del pensamiento, conciente, subconsciente e inconciente, se disuelve y se reúne con el fluir sin esfuerzo de la naturaleza. El *movimiento* del pensamiento se hace su *significado*. Ya que dicho movimiento es parte de la “ola del mundo,” cada pensamiento tiene el mismo significado que es el TOTAL – significado. Puesto en términos más tangibles, el masaje del pensamiento se vuelve su mensaje

Obviamente, uno permanecerá en dicho estado solo durante ciertos periodos, en ciertos momentos, con ciertos propósitos (como experimentar la unidad, purificación, descanso profundo). Esto es por que en este estado, el pensamiento se convertido en un contorno vibrante sin contenido. Pero como seres humanos, también necesitamos ser capaces de responder al contenido, es decir, de pensar con claridad acerca de asuntos específicos, de resolver problemas efectivamente, de considerar situaciones hábilmente. La habilidad de pensar en vacío y la habilidad de pensar claramente acerca de ciertos asuntos se potencian mutuamente. El apreciar este hecho es una de las señales de la madurez espiritual.

La disolución del pensamiento hacia el fluir sin esfuerzo de la naturaleza puede describirse como el comienzo de una experiencia completa de la mente ordinaria.

Experiencia 9

Este fluir sin esfuerzo cesa espontáneamente, y todos los ángeles en el cielo permanecen en silencio por un rato.

© 2006 Shinzen Young □ Todos los derechos reservados. Traducción Santiago Jiménez Blanco