

Meditación trascendental y núcleo*

Pregunta: ¿Es la «meditación trascendental» (MT) una manera de llegar al Ámbito A?

Respuesta: Ya hemos dicho que no hay técnicas para llegar al núcleo. Usted está allí o no lo está. No se logra con esfuerzos. Espero que eso no sea muy difícil de entender. Hemos hablado también de la palabra meditación, que se ha transformado en otra fuente de explotación por parte de autodenominados psicoterapeutas y gurús improvisados. El manoseo de la palabra «trascendental» me parece una desgraciada obscenidad.

En 1976 Beary y Benson escribieron un artículo en *Psychosomatic Medicine*, con el título: «Una técnica psicofisiológica simple que produce cambios hipometabólicos en la respuesta de relajación». La respuesta de relajación es para ellos lo opuesto de la respuesta de fuga o lucha descrita por Cannon en 1936. El estado hipometabólico consiste en una *disminución* de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la actividad de las glándulas sudoríparas, la frecuencia de la respiración, los niveles de ácido láctico en la sangre y el metabolismo basal, que se produce comúnmente durante el sueño. Pero, lo que es curioso, muchas veces el metabolismo disminuye más con algunas técnicas como la que ellos describen, que es simplemente regular la atención, dirigiéndola hacia la propia respiración, diciendo la palabra «uno» después de cada inspiración. Esta es la adaptación norteamericana de algunos procedimientos Zen y de la repetición del famoso *mahamantra* «aum» en el yoga. No faltaron los que, usando el biofeedback, y con el nombre de «yoga electrónico» quisieron sistematizar la autorregulación de ese estado hipometabólico. Pero el estado hipometabólico, aun cuando pudiera autorregularse con la ayuda de nuevos aparatos electrónicos o de costosos y pequeños *mantras* personales, no está necesariamente relacionado con la Percepción Unitaria.

En 1974, Hirai escribió su libro *Psicofisiología del Zen*, donde habla de un «relajado darse cuenta». Goleman y Schwartz, estudiando sujetos que practicaban la así llamada meditación trascendental, formularon la «hipótesis de que la meditación trascendental conduce a una mayor excitabilidad cortical y a una menor excitabilidad límbica, todo lo cual se experimentaría como una mayor capacidad de percepción y una excitación emocional simultáneamente reducida, con una ventajosa respuesta al stress».

* Extraído del libro: "PSICOLOGÍA HOLOKINÉTICA (EL ÚNICO PARADIGMA CIENTÍFICO EN PSICOLOGÍA)", de Rubén Feldman González. Puede hacer clic aquí para descargarlo gratuitamente.

Esto no pasa de ser una hipótesis interesante. Nosotros preferimos no hablar de meditación, sino de Percepción Unitaria. Por definición, nadie puede hacerse rico enseñando Percepción Unitaria a los incautos y a los desesperados.

Además, para la Percepción Unitaria no hacen falta complejos aparatos electrónicos: casi todos tenemos, por derecho de nacimiento, los cinco sentidos, sobre todo la vista y el oído. Si no hacemos uso adecuado de esos cinco sentidos es por nuestra patética inconsciencia y en parte también por nuestra creciente irresponsabilidad.

El trabajo que Gary Schwartz escribió recientemente en *American Scientist* sobre «biofeedback y autorregulación», que da una continuación a los descubrimientos de Neal Miller sobre el aprendizaje del autocontrol de las vísceras, no hace más que confirmar nuestro concepto de unidad del proceso «mnemónico-eidético-tímico-autonómico» (META). Por tal razón creemos que el autocontrol, tanto el electrónico en el *biofeedback* como el meditativo en la meditación trascendental, podría ser útil para hipertensos y cardíacos (entre otros), pero por definición no es un camino que facilite lo sagrado, implícito en la Percepción Unitaria.

Ese autocontrol es una extensión del «proceso META» y ya hemos hablado de ese proceso en nuestras conferencias aquí, en la Universidad de Costa Rica (agosto de 1978, hace cuatro años).

En Lima, Perú, una joven, evidentemente comprometida con la meditación trascendental, me hizo esta misma pregunta y mi respuesta fue muy semejante a la de hoy. Aquella joven no volvió al resto de mis conferencias de la serie de charlas y diálogos que ofrecí en Lima para profesionales de la educación y la salud mental.

Cuando nos comprometemos con atractivos fragmentos de la verdad, perdemos la oportunidad de ver toda la verdad con respecto a un problema. Una vez comprometidos, en vez de permanecer abiertos a nuevas preguntas, buscamos meramente las respuestas que justifiquen nuestro compromiso.

Tenemos que ser flexibles en la búsqueda y nunca perder la capacidad de ver algunas de las mentiras que inexorablemente se filtran en la expresión de toda gran verdad.

En la paz de la Percepción Unitaria cesa la búsqueda. ❖