

## Fenomenología de la experiencia mística

Resenciones y comentario: Teresa María Gallardo OP.

### “Mente y conciencia -Conversaciones con el Dalai Lama sobre la ciencia del cerebro y el budismo”

#### Manifestaciones de la Conciencia Sutil

Los sistemas tántricos de fisiología, que son importantes en el budismo tibetano, reconocen manifestaciones de conciencia sutil en el sueño profundo sin ensoñaciones, y en otros estados que incluyen el orgasmo.

El budismo tibetano tiene un concepto más amplio del término “conciencia”, que la ciencia occidental, y “la conciencia sutil”, puede incluir una actividad mental que la ciencia occidental clasifica como “subconsciente”, o que sucede incluso en estados que consideramos inconscientes.

Con ocasión del diálogo entre el Dalai Lama ( en adelante DL), y un grupo de científicos (C), acerca de mente y conciencia, se expusieron los siguientes conceptos:

**DL:** En cierto cuerpo doctrinal de los budistas, conocido como tantra, hay uno, Kalacakra Tantra, en cuyo sistema hay una teoría que identifica **cuatro estados**:

a) de vigilia; b) del sueño con ensueños; c) del sueño sin sueños; d) de orgasmo.

En el cuerpo, hay una sustancia física, “*gotas*”, asociada con cada uno de estos estados y cada una de estas cuatro sustancias, que tienen una localización específica en el cuerpo.

Se ha establecido la relación de los estados y funciones cerebrales con ciertos estados mentales, pero no se habló del estado relacionado con el orgasmo, en el cual se hace énfasis en los tratados tántricos.

Se ha debatido, si existen o no estados sutiles de la mente. En el budismo, este estado no se manifiesta, no es evidente. Sin embargo, en los tratados tántricos se establece que en el punto del orgasmo, la conciencia sutil se torna evidente. De hecho existen cuatro ocasiones, con variación de grado, en que se manifiesta la forma sutil de la conciencia: el orgasmo, el bostezo, el estornudo, el sueño profundo o sueño sin ensueños.

**C:** Tanto el orgasmo como el estornudo, son comportamientos de estado dependiente, incluidos en los otros estados. El estornudo, sólo se produce en estado de vigilia y nunca durante el sueño; por su parte, el orgasmo también, y puede tener lugar en el sueño con ensoñaciones, pero no sucede durante el sueño sin ensueños. El bostezo, se produce en el estado de vigilia, cuando uno está somnoliento.

**DL:** Pregunta si hay alguna diferencia fisiológica en el estado cerebral, entre esos cuatro estados diferentes.

**C1:** La única investigación realizada es sobre el bostezo, hay ciertas pruebas del cambio cerebral que se produce. Sobre el orgasmo se sabe que la incidencia en el sueño con ensoñaciones es tan pequeña, que no resulta fácil su estudio. Los soñadores lúcidos, pueden producir voluntariamente el orgasmo, sin necesidad de pareja, y sin consecuencias sociales.

**C2:** En el bostezo y el estornudo se producen cambios cerebrales, pero lo del orgasmo son mucho más marcados porque tiene que ver con el aporte de oxígeno al cerebro y con modificaciones en la respiración, en el ritmo cardíaco, en la sudoración, vasodilatación y complejos cambios en los mediadores químicos. Se altera la conciencia en el sentido amplio del término.

**DL:** Pregunta si hay un denominador común en esos estados.

**C2:** Por lo mínimo se producen dos cambios globales, en cada uno de los cuatro estados, que pueden influir en las funciones cerebrales.

**C3:** Se carece de datos sustanciales. En cuanto al estornudo su duración es muy corta.

**C1:** Los estados relacionados con el sueño son tónicos, su duración es prolongada, en cambio el estornudo, el bostezo y el orgasmo, son sucesos rápidos y relativamente fugaces. Los mecanismos neuronales tienen que reflejar la diferencia.

**DL:** En el budismo se habla de conciencia subjetiva y de energías, su experiencia es subjetiva. Hay una distinción entre estados toscos y más sutiles de conciencia, asociados con estados de energía corporal. En el sueño profundo, las cinco modalidades sensoriales se vuelven inactivas y los centros asociados con ellos también. Estos cambios se consideran toscos y adormecidos, mientras que el estado más sutil, de pura conciencia mental, se vuelve evidente.

En la mente no entrenada en la meditación, esta secuencia sutil, no se hace evidente. En el proceso del dormirse hay ocho pasos, siendo evidente, de forma experimental, para una mente entrenada en la meditación. El estado de ensoñación es más tosco, y hay textos que hablan de la correspondencia entre los procesos fisiológicos y los diferentes estados mentales, asociados con energías que se experimentan en el cuerpo.

Para esto, es necesario hablar de todo el sistema de canales y centros energéticos del cuerpo, los **chakras**. En el estado de vigilia, estas energías tienden a encontrarse en una zona que se encuentra en el centro de la cabeza, al nivel de la frente. Cuando se sueña, se focalizan en un punto de la garganta; en el sueño profundo, en el corazón (no en el órgano físico), sino en el centro del pecho. Esto se corrobora, con ciertos sucesos que se viven en la meditación, aunque no se encuentran estos puntos chakras en la anatomía corporal.

**C1:** Pregunta sobre cuáles son las características del estado más profundo.

**DL:** Lo desconoce. La práctica, en ese nivel profundo, hace que la conciencia sea más y más profunda, llegando a detenerse la respiración.

**C1:** La experiencia es la misma, sólo que ha de cuidarse la terminología. Se distingue de forma objetiva cinco niveles: el estado de vigilia y cuatro niveles de sueño.

**DL:** Desde el budismo, los ocho niveles se asocian a la disolución de los cinco elementos corporales: tierra, agua, fuego, aire y conciencia. Entendiendo que la “tierra” no es el polvo, sino los constituyentes sólidos del cuerpo. La disolución de estos elementos se da a través de cinco estados secuenciales, y hay tres más que corresponden a estados más y más sutiles de la conciencia, siendo el octavo el más sutil.

**C1:** Hace saber que el estado más profundo del sueño sin ensoñaciones, definido psicológicamente, se asocia, en sujetos no entrenados, con niveles muy bajos de conciencia, y en un cincuenta por ciento de esos despertares, no hay prueba que exista conciencia en absoluto. Desde el punto de vista del cerebro, se necesita proporcionar mucho entrenamiento de tipo fisiológico.

**Otro C:** Alude a que no hay una correcta comprensión del término “conciencia”. En la psicología y filosofía occidentales, conciencia es “consciente”, mientras que en el budismo, se incluye también los niveles “subconsciente” e “inconsciente”.

**C1:** “Consciente” e “inconsciente” no se utilizan en el budismo. Se habla de diferentes grados de claridad y de sutileza de conciencia.

**DL:** En el séptimo nivel de sueño profundo, la conciencia ha disminuido y no se logra captar nada. En la psicología budista, se refiere al sueño como uno de los factores mentales, precediendo al del estado del sueño profundo, significando que el estado de sueño sin ensoñación, igual que el miedo, pueden producir desvanecimiento, sin formar parte de él.

**C2:** Pregunta si en el estado de conciencia muy sutil, que se supone se da antes de la muerte, se reduce la capacidad de percepción hasta niveles muy bajos.

**DL:** Afirmativamente. Uno de los objetivos de la meditación tántrica, es preparar a la persona para saber utilizar la circunstancia de la muerte. Se trata de transformar en sabiduría ese estado mental, porque es el más sutil; hay menos influencia de los condicionamientos, y por lo tanto, es más puro.

**C1:** Parafrasea: - preparación para la muerte, a través del ejercicio mental -.

**DL:** Asevera que es muy fuerte.

### **Comentario al diálogo entre DL y los C**

El diálogo entre DL y los C, pone en evidencia, una vez más, dos posiciones sobre un tema tan controvertido como es el de la mente y la conciencia. Por un lado, la meditación tántrica, que prepara (a través de su práctica), al ser humano para la muerte, es decir, para el momento donde la finitud tiene su experiencia más acabada.

Por otro lado, la ciencia occidental, que a través de sus investigaciones descubre cuánto queda por aprender en los estados (de vigilia, de sueño con ensoñaciones, de sueño profundo y orgasmo), donde la conciencia se ve alterada en mayor o menor grado, sin haber alcanzado explicaciones empíricas aún.

Tanto la una como la otra, buscan entrar en un terreno donde hay más por conocer, que de evidencia. En la práctica tántrica, se vuelve experimental la conciencia sutil en estados de orgasmo, bostezo, estornudo y sueño profundo o sueño sin ensueños, pero no se habla del órgano del cerebro como tal, sino de conciencia subjetiva y también de energías (chakras). Este modo de abordaje, deja de lado las acciones más complejas del alma, como son la inteligencia o comprensión de los actos que se realizan en esos estados.

Al distinguir entre estados más toscos y sutiles de conciencia, cabe suponer que la gran mayoría de sujetos que no practican la meditación, no tienen acceso a la conciencia sutil y por lo tanto están incapacitados para una experiencia subjetiva del cuerpo y de la mente. Por el contrario, los conocimientos científicos, aún no han podido evaluar en plenitud, los alcances de la conciencia sutil en estados donde el ser humano evidencia alteraciones no sólo fisiológicas, sino de conciencia subjetiva, como es el orgasmo.

Las prácticas de meditación, llevan en el budismo tántrico a niveles donde la conciencia se hace más y más profunda, provocando incluso el cese de la respiración, pero esto no logra demostrar qué efectos se producen en la química del organismo, ni en el factor mental que se pone en movimiento. La reducción de la capacidad de percepción, hasta niveles muy bajos (antes de morir), impide una conciencia mayor, por lo tanto, la conciencia no es sutil y deduzco que la preparación como sabiduría queda vulnerable, por la intensidad del momento que se experimenta.

A mi entender, sólo una complementariedad de ambas posiciones, abrirá una senda nueva en la comprensión del ser humano, en sus estados y manifestaciones, porque lo que unos han alcanzado, servirán a otros para explicar lo que aún no han explicado.

