

HACIA UNA MEDITACIÓN DE LA COMPLEJIDAD

INTRODUCCIÓN

Existen varias formas de descripción de la meditación. Además, se han creado una variada gama de técnicas y herramientas para la práctica de la meditación. Sin hacer una extensa clasificación de las numerosas técnicas y formas de meditación, diremos que, en cierta medida, tienen las siguientes características generales en todas ellas:

Son técnicas que aproximadamente, en promedio, duran entre 10 a 20 minutos, y que intentan producir la disminución de la actividad mental del sujeto, para llegar a obtener el pleno potencial del individuo.

El procedimiento que utilizan, cualquiera sea la técnica, para fines prácticos puede dividirse en tres etapas:

- Entrada a la meditación
- Proceso de meditación
- Salida de la meditación

- Entrada a la meditación:

La meditación se inicia adoptando una posición corporal cómoda y relajada cerrando los ojos. Cualquier pensamiento se experimenta o se deja sin esfuerzo alguno por mantenerlo en la conciencia.

- Proceso de meditación:

La base de esta etapa consiste en meditar sobre un objeto de atención, no reveladas a otros sujetos. No se debe forzar a que venga ni permanezca en nuestra memoria el objeto de atención. Debe esperarse que llegue naturalmente a nuestra conciencia. Pueden venir otros pensamientos y no debe tratarse de cambiarlos. Eventualmente se volverá al objeto de la meditación. Suele utilizarse grabaciones de música o instrumentos para meditar.

- Salida de meditación:

Se termina la meditación del objeto de meditación, permaneciendo por breve tiempo de similar forma al estado inicial de relajación, a fin de irse acostumbrando al cambio, de un estado de reposo al de actividad.

Atención Sensorial: Una limitación de la conciencia.

Una característica novedosa de la conciencia, es la facilidad de establecer un grado de atención creciente hacia un objeto, con la participación de solo uno de los órganos sensoriales, paralelamente presentando una des-atención de las demás realidades por parte del resto de los sentidos. Así, por ejemplo, en un momento determinado estamos en un estado de conciencia visual, limitando o reduciendo al mismo tiempo la percepción auditiva, como sucede al estar concentrados en un libro. Esta situación produce un efecto de inhibición del campo de la conciencia, puesto que los estímulos predominantes no permiten al individuo “darse cuenta” de estímulos externos-internos, que pueden estar afectándole a un nivel inferior al necesario para “despertar” a otra realidad perceptiva. De ahí que, una forma de percatarse de estos estados de “percepción interna”, sería la de ir silenciando la mente mediante un proceso de “privación sensorial” en la que se intenta alcanzar un estado mental de relajación (dejar la mente en blanco) en el que se interrumpen todos los pensamientos mediante el bloqueo de la corriente de estímulos sensoriales. Esto se consigue en la meditación concentrando la atención o el pensamiento en diversos estímulos, como señala M. Ryzl, “repetición monótona de oraciones o de sílabas sagradas (mantras); escuchar música de cadencia lenta, o contemplar pinturas con dibujos complejos (mandalas); koans (afirmaciones o preguntas paradójicas que no tienen ningún sentido); contemplar en silencio una pared blanca; observación introspectiva de los propios procesos de pensamiento, o girar simplemente la mente “hacia adentro” y, gradualmente concentrar su pensamiento tan sólo en esa dirección y olvidarse de todo lo demás”.

En el estado meditativo llega un momento en que se produce un efecto de unión sujeto-objeto y ya no existe conciencia de atención sensorial sino que se presenta una situación de “conciencia de la conciencia” o “conciencia del sí mismo”. Todo esto nos lleva a concluir que si bien se utiliza la atención como un medio de lograr el estado meditativo, se intenta alcanzar un estado de des-atención sensorial que permita obtener la ansiada liberación de la conciencia.

El proceso de meditación, probablemente puede resumirse del siguiente modo: En condiciones normales el individuo cambia permanentemente su atención desde un órgano sensorial a otro, estableciendo simultáneamente con ello una limitación de la conciencia al no dar lugar a que ésta se libere de la prisión sensorial. La concentración de la atención en un estímulo inhibe la acción de los órganos sensoriales que están fuera del campo de atención. En algún instante de la meditación se produciría una especie de des-atención del estímulo meditativo y, dado que los demás sentidos están inactivos, no es posible producir un cambio de percepción sensorial, sino que se obtiene un estado de “vacío mental” transitorio, de contemplación, de aislamiento sensorial, de inhibición del pensamiento que facilitan la expresión del sí mismo y de las potencialidades interiores del Ser.

El objetivo de este escrito, es determinar que en gran medida las técnicas de meditación se pueden agrupar como sistemas autoorganizativos (autopoiesis) de la mente-cuerpo, y que bajo ciertas condiciones de pre-inducción pueden transformarse en un sistema complejo sujeto a las propiedades de los sistemas dinámicos no lineales. Esto hace que se produzca una bifurcación: meditación como sistema autopoietico y/o meditación como sistema complejo.

(I) MEDITACIÓN COMO SISTEMA AUTOPOIÉTICO

En mi libro, *El Universo en un Instante de Conciencia*, planteaba que el modelamiento de la Conciencia como estructura de un evento instantáneo, lejos del equilibrio, es un proceso que tiene todas las características de un modelo de producción de una estructura disipativa. Es así que señalaba, que “el modelo contempla las etapas del proceso de un instante de conciencia”. Ahora, si consideramos que la organización de los sistemas vivos (autopoiesis) es un proceso que genera nuevas estructuras del sistema por interacción de elementos simples, entonces, podemos asimilar que la estructura del proceso de la meditación disipativa cumple las propiedades de formar un sistema autopoietico. La interacción de impulsos neurológicos rítmicos, de imágenes y sonidos, produce cambios y transformaciones espontáneas de estructura del sistema nervioso que generan y regeneran un sistema autopoietico en la circularidad del proceso recursivo de la historia personal reconstruida. En el mismo libro, señalado anteriormente, se describía aquellas técnicas que utilizan preferentemente la palabra como herramienta de inducción al trance. Así, la hipnosis, PNL, sugestión, visualización dirigida, viaje visionario y, en particular, todas las técnicas de meditación que utilizan la sugestión (verbal) directa y permanentemente durante el proceso, desde su inicio hasta el término de él, serían ejemplos clásicos de este tipo.

La autopoiesis, término acuñado por H. Maturana y F. Varela, define la organización autónoma de los organismos vivos. Los seres vivos son sistemas que mantienen su estructura o patrón de organización en un proceso autopoietico, de autonomía en la organización o, como se conoce, autoorganización de los sistemas complejos. Las estructuras disipativas son los sistemas abiertos lejos del equilibrio. Los sistemas complejos participan de ambas propiedades: son estructuras disipativas que se autoorganizan a sí mismas y además emerge un tercer elemento indeterminado sujeto a restricciones que “atraen” soluciones predeterminadas bajo un cierto espacio fase (probabilidad).

Para comprender cómo actúan los sistemas complejos en los grandes grupos, observemos qué nos enseña la naturaleza en tales casos. Tenemos grupos formados por cardúmenes de peces, manadas de animales, bandadas de pájaros. Todos ellos se autoorganizan formando un solo organismo. En estos “organismos” se obtiene un proceso que actúa eficiente e inteligentemente frente a interacciones con el medio, como por ejemplo, una bandada de aves que es atacada por un ave de rapiña que no logra capturar alguna presa que

permanezca conformando el “organismo”. Para entender cómo se coordinan cada uno de los peces con todo el “organismo” hagamos uso de los conceptos de las estructuras disipativas, de los procesos autopoieticos, del pensamiento complejo o de la matemática no lineal.

En primer término, el sistema en estudio, cualquiera sea, es un sistema abierto o una estructura disipativa que está afectado por interacciones externas a él. Sin embargo, todo cambio lo especifican las unidades autónomas que pertenecen al sistema. De ahí que, aunque todo su actuar está determinado por el aporte externo, sin embargo, es libre para decidir el sentido del cambio. Para orientar el cambio se requiere de elementos “atractores” que delimiten el “espacio fase” por donde queremos guiar a los distintos componentes del sistema que se trate, lo cual reduce el elemento de azar a un nivel manejable. De ahí, la importancia de la sensibilidad a las condiciones iniciales, por pequeñas o mínimas que sean éstas, dentro del contexto global. Como señala F. Munné (2004):

Se trata, pues, de reclamar una Psicología de las diferencias mínimas.

También Munné (1995) recalca en otro artículo, sobre la importancia de los atractores en la sensibilidad a las condiciones iniciales:

Porque a través de él puede representarse el comportamiento del sistema, si bien sea a largo plazo, es decir, transcurrido un tiempo suficiente. A su vez, esto tiene la singularidad de que estamos ante unos fenómenos capaces de englobar el caos y el orden.

La ciencia actualmente cuenta con un gran cúmulo de conceptos del pensamiento complejo tales como autopoiesis, conexionismo, enacción, emergencia, estructuras disipativas, bifurcación, etc. Estos permiten configurar un modelo autónomo de percepción de la realidad de los seres vivos.

Hoy podemos decir, que conocer un ámbito de un tema, cualquiera sea este, estamos centrándonos en un “espacio de la conciencia” que comprende transitoriamente un sistema cerrado o autónomo que participa de un proceso de autogénesis (autopoiesis) que se produce a sí mismo hasta que se genera un sistema abierto por interacción con el medio que permite la creación de nuevas estructuras.

Los sistemas autopoieticos pueden permanecer como estructuras autónomas fuera de los sistemas complejos. Sin embargo, un sistema complejo, que se refleja en una dinámica no lineal, debe contemplar además de un sistema autopoietico, otros elementos necesarios para su operatividad, como son los atractores, intencionalidad inicial, sistemas abiertos, lejos del equilibrio, estructuras disipativas, perturbaciones y bifurcaciones, conexionismo, emergencia y otros conceptos que hacen comprender la complejidad del proceso-estructura de la mente-cuerpo. Entonces, vistas las características de la meditación, podemos decir que ella se enmarca dentro de un sistema autopoietico autoorganizado. Esto da pie para transformar un sistema autopoietico, como la meditación en un sistema complejo

agregándole los elementos necesarios para generar una meditación disipativa, cuántica o compleja. Es así, que un sistema autoorganizado y ordenado como la meditación primordial seleccionada puede entrar en un estado caótico de la complejidad, no comprensible en la simplicidad sino como F. Munné (2004) nos recuerda, comportamientos que implican una estabilidad dentro de la inestabilidad. De ahí que pueda explicarse mejor la linealidad desde la no linealidad que no al revés y que referido esto al ser humano signifique que es autoorganizado por ser caótico.

(II) MEDITACIÓN COMO SISTEMA COMPLEJO

Para transformar una meditación primordial seleccionada, cualquiera sea ella, en una técnica de meditación compleja (disipativa, cuántica) debemos, previo a iniciar la meditación seleccionada, incorporar algunos elementos necesarios para generar un sistema dinámico de meditación. Así, primero debemos señalar el *contexto* verbal para el cual está dirigida la meditación dinámica; segundo, fijar una *intencionalidad* mental del ejercicio de meditación dinámica, seleccionando una imagen como *atractor*, representativa del objeto patrón; tercero, perturbar la imagen atractor con el sistema autopoietico de la meditación seleccionada a fin de provocar la emergencia de una experiencia global dentro de un límite de probabilidad o espacio fase dirigido por el atractor.

Antes de detallar los pasos necesarios para la formulación de una *Meditación como sistema complejo*, veamos primero lo que contemplan los conceptos del pensamiento complejo aplicados al proceso autopoietico.

Para encontrarnos frente a un estudio científico de lo complejo, debemos estar en primera opción frente a un *sistema*, es decir, un conjunto asociado de elementos diversos que forman un conglomerado de elementos con características y particularidades de estructura y de funcionamientos específicos y globales. Tenemos así, un sistema planetario, sistema muscular, sistema motor, sistema neurológico, etc.

De inmediato nos asalta la pregunta de qué tipo es el sistema que estamos tratando. Entonces podemos diferenciar sistemas *cerrados* y sistemas *abiertos*. El segundo principio de la termodinámica señala que en los *sistemas aislados o cerrados* los sistemas tienden al equilibrio o *entropía* máxima. Sin embargo, sabemos que la evolución va en sentido contrario a este principio. Los *sistemas abiertos* tienen la propiedad de *alejarse del equilibrio* y esto les permite la probabilidad de *evolucionar* hacia nuevos cambios de estructuras. Cuando estamos frente a un sistema abierto se forma una *estructura disipativa*, que en su desorden inicial en que se encuentra el sistema, se logra llegar a un orden superior si se mantiene al sistema lejos del equilibrio. El proceso que contribuye a mantener este “desequilibrio” es el resultado de una auto-organización interna del sistema, que se mantiene en forma permanentemente recursiva. Para ello es necesario que el producto

generado en el proceso forme parte de la producción, que a su vez genera un producto continuo y permanente como producción-producto-producción...

La característica fundamental de los sistemas complejos es que por medio de la conexión de múltiples elementos simples o módulos con la consiguiente interacción de algunos de ellos (propiedad dialógica) se logra producir la emergencia de un sistema global que encierra el concepto de la propiedad hologramática, es decir, el todo está en la parte y la parte está en el todo.

Dada la particularidad de los sistemas complejos, de ser altamente indeterminados sus resultados, se hace necesario, para reducir esta incertidumbre, establecer una estrategia que aminore en alguna medida el azar y para ello establecemos modelos (atractores) que mantienen relativamente dentro de un margen de probabilidad los resultados esperados, por la intencionalidad inicial buscada.

Se dice que el proceso autonómico puede asimilarse metafóricamente a un “cortaplumas suizo” que está compuesta por diversas partes (módulos) que se utilizan a medida que se le vayan presentando productos (modelos).

Pasos hacia una Meditación como sistema complejo.

El primer paso, es que la experiencia consciente puede ser investigada. Esta experiencia debe abordarse en una situación normal y ordinaria. En esta circunstancia inicial nos damos cuenta que debe existir elementos ocultos a nuestra conciencia ordinaria durante el desarrollo de una experiencia consciente, cualquiera sea ella. Lo que está presente a nuestra conciencia es una minúscula parte respecto de lo que acontece en forma “invisible”. Sabemos lo que vemos y hacemos en una experiencia consciente tan solo de una parte mínima del proceso total. Debemos investigar la naturaleza oculta del resto del proceso de la experiencia consciente. En este punto, se puede partir de las investigaciones realizadas por Francisco Varela, de la existencia de etapas en un instante de la experiencia, que definen los módulos de participación del proceso (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta). Las experiencias subjetivas en primera persona efectuadas en meditación disipativa (modelo Cread 90) permite replicar el modelo de cuatro etapas, dejando así expuestas, como testigo, el total del proceso de la experiencia consciente.

El segundo paso, corresponde al conocimiento de procesos emergentes durante la experiencia consciente. La conexión de elementos simples deriva en la aparición de sistemas complejos. Debemos conocer los elementos simples que tenemos que conectar para que se produzca la emergencia en el proceso. Entonces se busca por una parte, un “objeto de reconocimiento” para que emerja un “reconocimiento del objeto” y por otra parte, un “objeto de sensación” para que emerja una sensación del objeto”. Para que se

produzcan estas emergencias, el objeto de reconocimiento o sensación, debe tener esta una forma física o mental, más que tener un significado simbólico.

El tercer paso, consiste en conocer las propiedades que operan y definen un sistema complejo. Se han definido tres principios (dialógico, hologramático y recursividad) que están operando en un sistema complejo. Un sistema abierto, predispuesto a un acoplamiento estructural con elementos internos y del medio, genera un sistema que opera y funciona en forma recursiva y autónoma.

El último paso, consiste en comprobar que la aplicación del modelo tiene los resultados esperados. La experiencia consciente, en primera persona, contribuye a desarrollar el modelo y ser testigo del proceso de “ver” y “hacer” la realidad.

Elementos simples del Proceso de Ver/Hacer la Realidad

Para la generación de emergencia de sensaciones se requiere de la conexión de elementos simples de la conciencia siguientes:

Intención

Corresponde a la fijación de un objetivo general que puede ser expresado de forma abstracta (verbal). Es la primera etapa del proceso autonómico. Debe quedar bien clara la definición de la intención para poder avanzar a la siguiente etapa.

Objeto material o mental (visualización)

Comprende el sustento permanente de fijación de la atención. Es un elemento material o mental (periverbal) que identifica la categoría específica a la cual se pretende alcanzar en el momento de la emergencia de la realidad buscada.

Reconocimiento

Emerge cuando en otra instancia se vuelve a conectar o acoplar el objeto material o mental con el sentido que estaba interactuando simultáneamente en el sistema.

Sentido

Uno de los sentidos (transverbal) que se acciona para conectarse con el objeto material o mental y producir una sensación.

Sensación

La interacción del objeto material o mental con el sentido al cual se conecta produce la emergencia de una sensación, que mantenida en el tiempo genera un proceso recursivo permanente de sensaciones.

Módulos del proceso autonómico

La producción de la experiencia consciente, en el proceso autonómico de meditación disipativa, participa de los agentes del cambio (conciencia, referencia, estructura, actor y desidentificación) conjuntamente con los elementos de interacción (intención, objeto de reconocimiento y sentido) que contribuyen a producir la emergencia (reconocimiento y sensación) que produce una acción consciente generándose una historia de experiencias de experiencias de forma recursiva permanente.

Para llevar a cabo los modelos en el proceso autonómico, se requiere de módulos que se van produciendo y conectando en el desarrollo de la experiencia consciente.

- Módulo verbal
- Módulo periverbal
- Módulo transverbal
- Módulo peri-transverbal

1. Módulo verbal

Fuera de centrar lo verbal en la intencionalidad de la meditación, se agrega como una preparación verbal para el sujeto sin experiencias en estas técnicas. Además se emplea al término del proceso (si fuera necesario) para “despertar” o salir de la meditación.

2. Módulo periverbal

La característica del módulo periverbal (alrededor de lo verbal) es que utiliza en menor medida la palabra para producir el trance. Emplea básicamente la imaginación de un objeto.

3. Módulo transverbal

Este módulo es una experiencia donde no hay participación de la palabra que se reemplaza con un estímulo rítmico (como la música) que ayuda a las fluctuaciones disipativas, además de profundizar y mantener el proceso de la meditación.

4. Módulo peri-transverbal

Las emergencias del reconocimiento de imágenes visuales con las sensaciones de la estimulación acústica, genera interferencias de impulsos nerviosos visuales y acústicos, provocando un holograma de interferencias que genera percepciones de imágenes virtuales.

CONCLUSIÓN

Podemos concluir que el tipo de meditación elegido, ya sea una *meditación primordial* o una *meditación como sistema complejo* presenta ciertas diferencias en los resultados y propiedades emergentes, como los siguientes factores asociados a los sistemas complejos:

Los sistemas complejos (o estructuras disipativas) se dan en los sistemas abiertos o vivientes que están lejos del equilibrio que se ven afectados por el medio. Son impredecibles e indeterminados cuyo comportamiento es de múltiples soluciones (no lineal), espontáneo.

A pesar que sabemos que en un sistema complejo, lo normal es vivir con estados indeterminados e imprevisibles, por lo emergente, en alguna medida el azar podemos manejarlo con cierto rango de probabilidades mediante la inclusión de atractores durante la fijación de la intencionalidad inicial.

Por último, en los sistemas complejos se presentan procesos con características fractales, caóticos, difusos y de cambios bruscos hacia otros niveles de organización.

Bibliografía

Maturana, H. y Varela, F. (2004). De Máquinas y Seres Vivos. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen

Munné, F. (1995). Las Teorías De La Complejidad Y Sus Implicaciones En Las Ciencias Del Comportamiento. Revista Interamericana de Psicología, 1995, 29, 1, 1-12. Universidad de Barcelona, España.

- (2004). El Retorno de la Complejidad y la Nueva Imagen del Ser Humano: Hacia una Psicología Compleja. Revista Interamericana de Psicología, Vol. 38, Num. 1 pp. 23-31. Universidad de Barcelona, España.

Peña, O. (2004). El Universo en un Instante de Conciencia. Stgo. de Chile: Lom Ediciones Ltda.

- (2006). Cambio de Sentido. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2008). Para salvar la Tierra. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2016). Psicología de la complejidad. Amazon: Edición CreateSpace.

Ryzl, M. (1986). Cómo potenciar la mente. Barcelona: Martínez Roca.