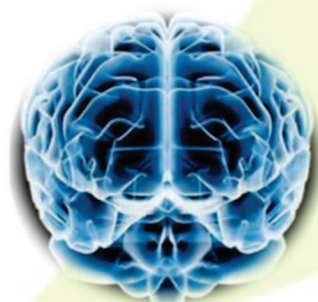


CUANDO MEDITAR ES LO NORMAL...

Vivimos en la emergencia de un nuevo mundo, somos testigos y constructores de un nuevo paradigma de pensamiento, somos actores cambiando de traje para pasar a un nuevo acto de la tragicomedia del momento de la vida que nos toca... El mundo global, las aportaciones de la física relativista, el enfoque de la biología celular, la perspectiva cuántica del universo, la comprensión transpersonal del ser humano..., todo ello y más contribuciones hace que lo que la humanidad ha manejado durante siglos y milenios y se ha explicado como se ha sabido y podido hoy comience a ser normal.

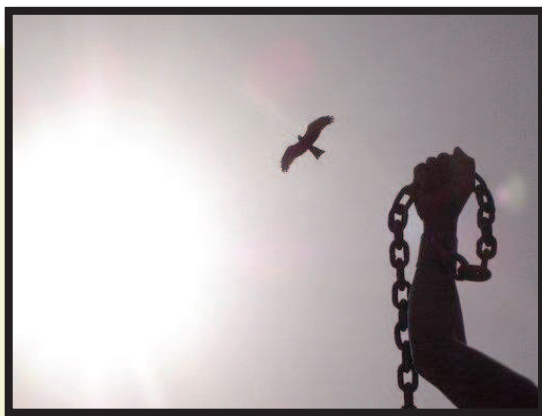
Todos los días, nuestra mente pasa de unos estados mentales a otros: estado de vigilia, de sueño y de sueño profundo sin sueños (estados naturales de conciencia). Nuestra biología nos lo pide y exige para poder vivir. Y hace ya mucho tiempo que la humanidad aprendió a servirse de los diferentes estados mentales para hacer presente es su día a día los beneficios que suponen. Se trata de pasar conscientemente de unos estados a otros, conforme a la intención y la necesidad concretas. Surgieron y surgen infinidad de técnicas y métodos, si bien se resumen en **meditar o contemplar**.

La neurociencia ha estudiado los estados mentales de los que meditan u oran y ha descubierto cómo la estructura de nuestro cerebro corresponde a esas actividades. Parte de nuestro cerebro está preparada para desarrollar la razón analítica y otra parte está preparada para desarrollar la razón analógica o intuitiva. Ambos ámbitos de razón son complementarios y necesarios para el desarrollo evolutivo del ser humano y la biología avala la integración de la razón analógica y la razón intuitiva en la cotidianidad. Y ocurre que al meditar u orar se pone en juego la razón analógica y se generan vivencias comprensibles desde esa razón y que aportan luz a la comprensión del mundo desde la razón analítica. A la vez, esta última ayuda a profundizar en las vivencias del que medita u ora de tal forma que ambas, analítica e intuitiva o analógica, complementándose, ayudan a pasar a un nuevo **nivel de conciencia** sobre el mundo y sobre el ser humano que facilita la vida y encaminan a una mayor paz y felicidad.



El nuevo paradigma emergente entiende el ser humano como parte de la unidad que es el universo y no como una cosa más entre otras a modo de conjunto pero independiente del resto (autonomía e independencia no es lo mismo). El ser humano es una unidad con el *todo* que es el universo y a la vez, desde una perspectiva individual, el ser humano es una unidad mente-cuerpo, si bien hoy por “mente-cuerpo” se entiende la unidad que conforman las dimensiones cognitiva, emocional, corporal, energética y espiritual. Es la perspectiva sistémica la que nos abre a una mayor capacidad de comprensión al incluir lo *objetivo* y lo *subjetivo* como formas necesarias y complementarias (de nuevo) de conocimiento.

La humanidad ha hablado desde siempre de la necesidad de la *liberación espiritual*, y las tradiciones filosóficas y religiosas de Oriente, Occidente y la América precolombina se han encargado de transmitir ese mensaje y de conservar lo que han considerado un rico legado. Realmente, me atrevería a decir que no hay más que dos tradiciones principales teniendo en cuenta lo que hasta hoy hemos recibido como influencias mayoritarias y los troncos de los que proceden: las tradiciones filosóficas y religiosas de Oriente (pues Occidente procede del mismo tronco) y las tradiciones filosóficas y religiosas de la América precolombina. Además, el desarrollo occidental ha puesto de manifiesto otros dos tipos de liberación también necesarios para nuestro bienestar y para la felicidad de todos: lo que se ha venido a llamar “libertad negativa” y “libertad positiva”. La primera de ellas hace referencia a la capacidad que puede generar una sociedad para que nadie pueda impedir a otro hacer lo que quiera hacer; la segunda, a la capacidad que la sociedad puede generar para que todos tengan los medios suficientes para hacer lo que se quiera hacer. Ambas libertades están enmarcadas en el campo de comprensión y actuación capitalista, aunque suponen dos enfoques diversos y complementarios una vez más: el enfoque del capitalismo liberal y el enfoque del capitalismo socialista. El capitalismo ha impuesto, al menos en cierta medida para algunos lugares del planeta esos dos tipos de libertad, y también ha impuesto, con su esquema de comprensión materialista, el olvido de aquella primera libertad que el ser humano se ha empeñado en legar durante milenios: la libertad espiritual. No obstante, el nuevo paradigma emergente y la realidad sociopolítica y económica del momento reclaman la necesidad y complementariedad de las tres libertades: *espiritual, negativa y positiva*.



Conviene aclarar que, en este caso, por espiritual entendemos una dimensión humana propia que requiere su desarrollo como las demás y que ayuda a las otras dimensiones a alcanzar su máximo desarrollo, y que también se deja ayudar por éstas para a su vez lograr su mayor perfeccionamiento.

Esta dimensión espiritual es la que se desarrolla al meditar o contemplar. El entrenamiento en los **estados meditativos de conciencia** permite alcanzar lo que tradicionalmente se ha llamado “lucidez mental” (iluminación) o “contemplación”. Se trata de una vivencia que produce cambios profundos en la persona y una mutación de la consciencia; tras esta experiencia, nunca volverá a ser la misma persona: ha girado su mente, ha cambiado su percepción-cognición, ha muerto a su vieja psicología para nacer a otra forma de ser, sentir y vivir. Quien se deja guiar por esta experiencia viaja hacia su propia integración o unificación consigo mismo y con el *todo*, a lo que le hemos dado muchos, muchos nombres: el *theós* de la filosofía griega, el *Deus* cristiano, el *Tao* oriental, la *conciencia cósmica* de las nuevas tendencias espirituales, la

matriz divina de la nueva física, etc. Las personas que alcanzan la unificación o que caminan por la vida en alto grado de unificación no sienten apego a la máscara de la personalidad y han superado su autoimagen. ¡Son libres!, y a la vez tienen profundos sentimientos y exquisita sensibilidad; su sabiduría conlleva la compasión. Al mismo tiempo, tienen una percepción penetrativa de la realidad última de lo constituido, lo que no quiere decir que no sientan lo que es grato y lo que es ingrato. La neurociencia muestra cómo la experiencia de este estado meditativo de conciencia supone un “salto cualitativo” en las personas al provocarse un cambio inmediato de comportamiento y volverse más compasivas.

Durante mucho tiempo hemos definido al ser humano como un “animal racional”, y hemos entendido que lo que nos diferencia del resto de las criaturas es, principalmente la razón. Esto nos ha llevado a poner todos nuestros esfuerzos y empeños en desarrollar la razón, pero la razón analítica. Hoy aceptamos la unidad mente-cuerpo que somos (dimensión cognitiva, emocional, corporal o material, energética y espiritual) y ello implica no sólo armonizar la razón analítica y la intuitiva o analógica, sino desarrollar con el mismo empeño cada uno de los aspectos que configuran esa unidad que somos. Saber más sobre nosotros, comprendernos mejor y comprender mejor el universo nos lleva a un doble y beneficioso desenlace como humanidad: por una lado, sanar las heridas que nos hemos provocado al interpretar el mundo desde dos aspectos diferentes (analítico y analógico); por otro, integrar y vivir con normalidad la capacidad humana de la ampliación de conciencia a través de la meditación y la contemplación.

GONZALO SERRA FERNÁNDEZ

