

Resumen de una Charla de Santiago Guerra realizada el 6 de Noviembre del 2009:

Sobre la meditación como un “no hacer” y como “silencio”.

En nuestra cultura actual, que es tan competitiva y tan manipuladora, se prima sobre todo el saber hablar y el saber hacer como un medio para aumentar el poseer, el poder, etc. Eso quiere decir que el hombre se realiza por lo que hace, por la acción.

Pues bien, en este ambiente y en esta cultura, ¿qué puede significar la meditación? Porque la meditación es, sustancialmente, un no hacer nada, no pensar.

Hay corrientes de la Psicología que ya van cambiando la visión activista del hombre, como por ejemplo, la Psicología Transpersonal de Maslow y otros, que insisten, precisamente, en el valor de esa interioridad que es un no hacer, y conectan con las grandes experiencias de los místicos.

Yo voy a demostrar que esta mentalidad moderna que define al hombre por lo que hace, es, en este sentido, falsa. Lo voy a demostrar, no desde una reflexión filosófica o teológica, sino desde la ciencia de la Neurofisiología del cerebro.

Hay descubrimientos de la Neurofisiología del cerebro que echan por tierra totalmente esta mentalidad activista de nuestra cultura.

Se ha descubierto la diferencia que hay entre el hemisferio cerebral izquierdo y el derecho:

El hemisferio izquierdo: Es el hemisferio del lenguaje articulado, del pensamiento racional, de la acción, dónde se asienta la conciencia del yo como individuo, cuando yo me siento como individuo separado y distinto de los demás. Eso lleva consigo también la conciencia de lo que existe como realidades distintas y separadas unas de otras.

En cambio, el hemisferio derecho es el hemisferio de las facultades no verbales, de las facultades artísticas y musicales, de los sentimientos, de los sonidos, de las imágenes, de la contemplación silenciosa más allá del pensamiento racional.

Es el hemisferio que capta la realidad como una globalidad, como un todo interrelacionado.

Por tanto, lo que podemos decir es que en la cultura occidental se ha explotado el hemisferio izquierdo, pero se ha olvidado mucho la cultura del hemisferio derecho, de la contemplación. Con lo cual se ha construido un hombre unilateral, unidimensional, que no ve nada más que una dimensión de la realidad, la dimensión que capta su conciencia racional, y con ello, naturalmente, nacen prejuicios y descalificaciones de valores fundamentales, como es la interioridad, la meditación, el silencio, etc.

Pero es que, además, en 1920, Hans Berger descubrió las ondas cerebrales:

1/Las más superficiales son las ondas BETA, y en las que nos movemos en nuestra conciencia normal de vigilia, asociadas a la actividad racional.

2/Un poco más profundas están las ondas ALFA, asociadas a un estado de relajación, conciencia del no hacer.

3/Más profundas son las ondas ZETA, conciencia crepuscular paso de la vigilia al sueño.

4/Y finalmente están las ondas DELTA asociadas al sueño profundo.

Esos son los estados de conciencia asociados a las diversas ondas cerebrales, con lo cual se comprueba también la unidad que existe entre el cuerpo y la mente. Somos una unidad.

Dicho esto, llego a la conclusión de que hay estados de conciencia que desconocemos normalmente, porque estamos asentados exclusivamente en el nivel beta o conciencia racional.

El yo activo, que cree que no vive si no actúa, ese yo activo tiene que desconectarse en la meditación.

Es falsa la cultura del hacer como camino exclusivo de realizarse. **Hay que descubrir la receptividad, a través del silencio y la meditación.**

Decía William James, gran filósofo, en 1860, fundador del “pragmatismo” en Psicología: *“Nuestro estado normal de vigilia, que llamamos comúnmente “conciencia racional”, no es más que una manera de conciencia. Pero junto a ella hay otras muchas formas de conciencia, totalmente diferentes, y separadas de ella por un ligero velo. Podemos pasar la vida sin enterarnos de que existen esas otras formas de conciencia, pero cuando encontramos los estímulos apropiados, aparecen repentinamente en nosotros formas especiales de psiquismo. Toda consideración del mundo que olvida estas otras formas de conciencia no es una visión íntegra del mundo, es una visión parcial y por tanto falsa; al menos incompleta, y lleva consigo que el hombre no se pueda realizar tampoco completamente”.*

La realización plena del hombre es aquella en la cual, el hombre ha despertado estas conciencias interiores. Y esto, que también está comprobado científicamente, puede producirse en la meditación profunda. Ambos hemisferios se unifican.

Unas palabras sobre la relación entre la meditación y el ritmo alfa. Hemos dicho que las ondas alfa están asociadas a un estado de interiorización, de concentración, de silencio mental, etc.

A través de las ondas alfa pasamos de la conciencia de vigilia, a algo más profundo, que nos abre a la conciencia intuitiva, que es la única que conoce verdaderamente la realidad y se hace uno con ella. Eso supone un desarrollo muy grande de las potencialidades del hombre: en el estado de alfa, y no digamos de zeta, la conciencia consciente y el inconsciente, se unifican, se acercan, se compenetrán, y entonces es cuando se despiertan las fuerzas que están en el inconsciente, que son las fuerzas más grandes que tenemos que incorporar a nuestra vida. El cuerpo, cuando se siente atendido, descansa y se relaja, es como las personas, cuando se sienten atendidas se sienten bien...

Cuando el hombre va profundizando en la meditación, se despiertan muchas facultades que están dormidas y están retenidas.

Tanto los místicos como los psicólogos, se refieren a ese centro del ser como un foco potentísimo de luz, que está cubierto por tantas cosas que hay que ir quitando para que esa luz aparezca. Cuando este potentísimo foco de luz queda liberado, entonces invade todas las capas de nuestra personalidad, la razón, la voluntad, la sensibilidad, la percepción sensorial, etc.

También tenemos que añadirle efectos fisiológicos muy beneficiosos para la salud cuando practicamos la meditación asiduamente como:

- Disminución del consumo de oxígeno.
- La respiración se hace más lenta.
- Los latidos del corazón se hacen más lentos.
- Disminuye el nivel láctico de la sangre, y con ello disminuye el potencial fisiológico de la ansiedad.
- Y se pueden curar o aliviar enfermedades psicosomáticas.

Termino con algo que, de alguna manera, he estado diciendo, pero que voy a expresar de una manera más directa: los efectos de la meditación como volición pasiva:

Se ha descubierto en la Psicología la **volición pasiva**: se quiere, pero no se quiere activamente, sino que se quiere dejando que la realidad suceda. Éste es un aspecto especial de la meditación, este no hacer, un silencio de las facultades, dentro de las cuales nuestro inmenso potencial interior se va despertando y va transformando nuestra personalidad.

Santiago Guerra