

6 - DIOS A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

Publicado 02/07/2022 15:38:15

El misticismo es otro modo de saber diferente pero complementario con el método científico, y se sustenta en la introspección de los propios pensamientos con la finalidad de trascender las connotaciones negativas del egocentrismo hacia la genuina espiritualidad exenta de apriorismos dogmáticos religiosos.

Amador Martos (Filósofo)



Resumen del artículo anterior:

5 - DIOS COMO UNA EXPERIENCIA MÍSTICA

La experiencia mística es una experiencia personal e intransferible, pero, guarda relación con los estados de conciencia, tal como aborda la obra *La experiencia mística y los estados de conciencia*, avalada dicha tesis por renombrados investigadores como Bucke, Huxley, Watts, Wilber o Maslow.

Como complemento a lo anterior, los **estados de conciencia** son estudiados por el **movimiento transpersonal**, y también por la psicología transpersonal mediante la **Tesis Doctoral de Iker Puente**. La psicología transpersonal, dentro del pensamiento occidental, está fundamentada con algunos místicos cristianos como San Agustín, Santo Tomás de Aquino, Maestro Eckahrt, San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús.

Esos iniciales estadios de conciencia son delimitados mediante una escalera ascendente con tres estadios: la *vida purgativa*, la *vida iluminativa* y la *vida unitiva*.

Uno de los estudios clásicos sobre el misticismo cristiano fue realizado por Evelyn Underhill, la cual postula una perspectiva espiritual-transcendental con cuatro pruebas de la experiencia mística: 1) el misticismo es práctico, se caracteriza por la experiencia directa y la acción; 2) es una actividad complementaria espiritual y trascendente; 3) la tarea y el método del misticismo es el amor; 4) entraña una experiencia psicológica concreta.

Los defensores modernos de la filosofía perenne (o filosofía del misticismo) han hallado cinco principios fundamentales: 1) el Espíritu es el fundamento primordial ontológico, epistemológico y axiológico del cosmos; 2) la realidad es ontológicamente idéntica al Espíritu que la origina; 3) creencia en una cosmología involutiva, donde, el universo físico es el resultado de la involución del Espíritu; 4) ontología y axiologías jerárquicas: la realidad está organizada jerárquicamente y es conocida como Gran Cadena del Ser; 5) epistemología jerárquica: teoría del conocimiento que afirma que el conocimiento de los reinos superiores de la ontología jerárquica es un conocimiento más valioso y verdadero.

Como se ha visto, la experiencia mística tiene un sustrato cristiano en la cultura occidental, también en la psicología transpersonal, así como en las neurociencias, cuyo corolario son las aportaciones desde la física cuántica, en boca del Premio Nobel Wolfgang Pauli: “La racionalidad tiene que ser complementada por la mística”. Pauli recupera el **lúcido misticismo platónico**, y Wilber en su obra *Cuestiones cuánticas* recoge los escritos místicos de los físicos más famoso del mundo.

Llegamos así a este punto de la disertación en que la ciencia y la mística son vistas, no como opuestas, sino como complementarias para trascender la fractura dualista entre los ascendentes y los descendentes. Ahora bien, ¿cómo realizar el puente cognitivo entre la ciencia como conocimiento empírico y el conocimiento revelado a través de la mística? ¿Cómo enlazar el conocimiento dual exterior a través de los sentidos y la experiencia mística no-dual? La meditación es la respuesta, y vamos a ver ello en el siguiente artículo.

1 - LA TRASCENDENCIA METAFÍSICA MEDIANTE LA MEDITACIÓN

En filosofía, la **metafísica** estudia los aspectos de la realidad que son inaccesibles a la investigación científica. La razón, a través de la historia

del pensamiento, siempre ha indagado sobre las cuestiones metafísicas que han preocupado al ser humano desde tiempos inmemoriales, aunque histórica y psicológicamente, esa genuina actitud de hacer metafísica ha sido obnubilada por el **materialismo científico**. Dicho de otro modo, el materialismo científico y la metafísica se han convertido en una **dualidad antagónica** aparentemente irreconciliable.

Una de las características del siglo XX ha sido la **crítica sin contemplaciones** a este tipo de filosofía eterna y sistemática que asociamos al término metafísica. Y, sin embargo, nada más actual que las cuestiones metafísicas. No hay manera de evitar que una y otra vez vuelva ese tipo de preguntas primeras sobre Dios, el hombre o el mundo, que quieren saber qué es lo que podemos conocer, qué es lo que debemos hacer o qué es lo que nos cabe esperar. Con la constatación heideggeriana de que “todo comprender es comprenderse”, cabe destacar el papel positivo de la subjetividad en la hermenéutica, lo cual implica distinguir la subjetividad metafísica de lo que sería el ser humano individual, al que no se opone la hermenéutica. La metafísica, aunque problemática, es inevitable: el ser “humano” (cualquier ser con determinado grado de consciencia) es un ser metafísico, y la desaparición de la metafísica solo es posible con la desaparición del humano (o vivos semejantes de otros planetas).

Según Kant, una afirmación es metafísica cuando afirma algo sustancial o relevante sobre un asunto (“cuando emite un juicio sintético sobre un asunto”) que por principio escapa a toda posibilidad de ser experimentado sensiblemente por el ser humano. Algunos filósofos han sostenido que el ser humano tiene una predisposición natural hacia la metafísica. Kant la calificó de “necesidad inevitable”. Arthur Schopenhauer incluso definió al ser humano como “animal metafísico”. ¿No es **la metafísica el modo de saber trascendental**?

En efecto, las ciencias empíricas pueden dar explicaciones sobre los fenómenos naturales, pero son incapaces de dar una explicación coherente acerca de la **conciencia** y la **espiritualidad** y, por tanto, no es de extrañar que los **beneficios de la meditación sean objeto de investigación científica**, y que haya también una aproximación investigativa a las **experiencias cercanas a la muerte**, las **ciencias noéticas** y la **psicología transpersonal**. Dichos campos de investigación enlazan, obviamente, con la **metafísica**, es decir, más allá de los sentidos físicos. La metafísica es, por tanto, el reto que tiene la humanidad por delante para hallar un conocimiento más allá de las ciencias naturales, es decir, un **conocimiento transracional** al que se puede acceder mediante la **meditación** y, cuyos beneficios, han sido ampliamente demostrados científicamente,

posibilitando con ello la *sanación trascendental del ser humano desde la infancia*, pues puede ser impartida educacionalmente mediante la *filosofía transpersonal* argüida por Ken Wilber, una cuestión argumentada en el 3º Congreso Razón Abierta donde tuve el placer de exponer mi artículo titulado *La filosofía transpersonal de Ken Wilber como fundamento para una educación transracional de la metafísica y la sanación trascendental del sujeto cognoscente mediante la meditación*.

A la vista de lo anterior, la pregunta pertinente es: ¿Qué lugar ocupa hoy la metafísica en nuestra cultura? He ahí quizá el escollo más difícil por trascender, pues la humanidad se halla ante *nuevos paradigmas* invisibles aún para la mayoría de coetáneos. Sin embargo, la sanación trascendental del ser humano está en su interior mediante la práctica de la *meditación*. En efecto, como nos recuerda el sabio aforismo griego “*Conócete a ti mismo*”, se precisa de un conocimiento introspectivo para conectar con el Espíritu que vive en nosotros y que puede vislumbrarse mediante la *conciencia de unidad*. Sin embargo, la filosofía se escindió en dos senderos cognitivos: la *epistemología de lo conmensurable* y la *hermenéutica de lo inconmensurable*, es decir, una divergencia entre ciencia y espiritualidad. Tradicionalmente se ha separado la epistemología y a la hermenéutica, puesto que la primera trata de lo *conmensurable* y la segunda de lo *inconmensurable*. Sin embargo, hoy en día es posible unir la epistemología y la hermenéutica, permitiendo justificar lo conmensurable y entender lo inconmensurable. Esos *dos modos de saber* posibilitan vislumbrar una conexión de la filosofía con la espiritualidad, o la ciencia con la metafísica.

Esos *dos modos de saber*, aprehendidos mediante la *conciencia de unidad* bajo una visión *no-dual*, posibilitan la sanación trascendental del ser humano mediante la *filosofía transpersonal* de Ken Wilber como *nuevo paradigma de conocimiento*, y es postulada como asignatura educativa para una *educación transracional* que implemente la razón con el corazón mediante la meditación. Por tanto, la síntesis entre *la filosofía transpersonal y la educación transracional* es una condición sine qua non para trascender así la crisis de conciencia en la que está inmersa la filosofía occidental. Con ello, podemos concluir consecuentemente que la *filosofía transpersonal* de Ken Wilber como *nuevo paradigma de conocimiento*, es un fundamento para una *educación transracional* de la metafísica para la sanación trascendental del sujeto cognoscente mediante la meditación.

Esa incipiente *transracionalidad* donde el prefijo “trans” nos impele a ir más allá de la racionalidad, posibilita a este pensador la justificación epistemológica de una filosofía “trans”-personal (más allá del ego), así como una educación “trans”-racional (más allá de la razón), dicho de otro

modo, sienta las bases para adentrarnos en la *metafísica* a partir de experiencias interiores del sujeto cognoscente, tales como las experiencias cercanas a la muerte, la reencarnación, las ciencias noéticas, la psicología transpersonal, las **experiencias místicas** y la meditación. Dichas cuestiones son estudiadas mediante la metodología científica por cada vez más científicos que se atreven a ir más allá (“trans”) de la racionalidad convencional. Este humilde pensador, en sus procesos investigativos, ha introducido las conclusiones científicas de aquellos investigadores que se han atrevido a trascender la ortodoxa ciencia materialista mediante la incorporación de la espiritualidad en la comprensión del origen y el sentido de la vida más allá de los reduccionismos materialistas y psicológicos, científicismos dogmáticos que abocan en el nihilismo. Tal es el trasfondo epistemológico que subyace en los **siete artículos publicados en revistas científicas y congresos**, y que se constituyen en el fundamento epistemológico y pedagógico para la *filosofía transpersonal* y la *educación transracional*.

Consecuentemente, la visión espiritual inherente al ser humano precisa de un **giro participativo** a la espiritualidad, el misticismo y el estudio de las religiones, cuestiones que pertenecen propiamente a la metafísica. Pero el estudio de la metafísica no debe abordarse exclusivamente mediante el uso de la razón, pues esta es solo una expresión simbólica a modo de “mapa” de un territorio más profundo que reside en la profundidad de la conciencia, es decir, inquiera una actitud proactiva hacia la introspección mediante la meditación, dicho de otro modo, emprender un **camino ascendente hacia la sabiduría** que es propio del *cuadrante superior izquierdo de la subjetividad individual*, una trascendencia metafísica a la que se puede acceder mediante la meditación, tal como demuestra Ken Wilber:

“Los arquetipos, los auténticos arquetipos, son una experiencia meditativa imposible de comprender hasta que se realice la experiencia. *No se trata* de imágenes que se muevan en el espacio mítico *ni* de conceptos filosóficos que existan en el espacio racional, sino de experiencias meditativas que aparecen en el espacio sutil. De modo que la experiencia meditativa puede proporcionarle los datos arquetipos que luego deberá interpretar. Y la interpretación más comúnmente aceptada es que usted está contemplando las formas básicas y los fundamentos del mundo manifiesto, contemplando directamente el Rostro de lo Divino. Como decía Emerson, que los intrusos se quiten los zapatos porque nos adentramos ahora en los dominios del Dios interior.

Pero el hecho es que, para ello [contemplar el Rostro de lo Divino mediante los arquetipos], usted debería llevar a cabo el experimento y descubrir los datos por sí mismo y luego tendría que interpretarlos. Si no

lleva a cabo el experimento -la meditación, el modelo, el paradigma- carecerá de los datos necesarios para llevar a cabo la interpretación. Si usted trata de explicarle a alguien que se halle en la visión mágica o mítica del mundo que la suma de los cuadrados de los catetos de un triángulo rectángulo es igual al cuadrado de la hipotenusa, no llegará muy lejos, porque se trata de un algo ajeno al mundo empírico y que carece, en consecuencia, de localización simple. Y no por ello, sin embargo, su afirmación dejará de ser completamente cierta. Usted está realizando un experimento matemático en el *interior* de su conciencia, una experiencia cuyos resultados pueden ser verificados por quienes lleven a cabo el mismo experimento. Se trata de algo público, reproducible y falsable, de un conocimiento comunal cuyos resultados existen en el espacio racional del mundo y pueden ser fácilmente corroborados por todos aquellos que realicen el experimento. Y esto mismo es aplicable para cualquier otro tipo de experiencia interior de la conciencia, de los cuales la meditación es uno de los más antiguos, estudiados y reproducidos. Mantener, pues, una actitud escéptica es sumamente saludable, pero yo le invito a llevar a cabo ese experimento interior conmigo, a descubrir los datos por sí mismo, y luego le ayudaré a interpretarlos. Pero, en el caso de que no quiera llevar a cabo el experimento, no deberá reírse de quienes sí lo hacen.”

Es gracia a la sapiencia de Ken Wilber como puedo afirmar que, la *trascendencia metafísica mediante la meditación*, es el fundamento para la *filosofía transpersonal*, la cual es postulada en una cuestión de sentido para la argumentación epistemológica y pedagógica de una *educación tranraccional como misión espiritual*. Solamente de ese modo se me antoja que será posible salvar el *abismo cultural de la humanidad* desde que Kant *diferenció* mediante sus *Tres críticas* al “ello” (ciencia), el “yo” (conciencia) y el “nosotros” (moral), dicho ello en términos socráticos: “Aquel que quiera cambiar el mundo debe empezar por cambiarse a sí mismo”. La *integración* de esas tres esferas kantianas solo es posible en el interior de cada uno de nosotros mediante la veracidad, la sinceridad, la integridad y la honradez como premisas que deben ser aprehendidas en el *camino ascendente de la sabiduría* propio del *cuadrante superior izquierdo de la interioridad individual*.

Con la anterior argumentación, la meditación queda habilitada desde la hermenéutica filosófica. Ahora bien, ¿qué tienen que decir las investigaciones científicas acerca de la meditación? ¿La meditación desde la hermenéutica filosófica puede ser avalada epistemológicamente por la ciencia? ¿Es posible, por tanto, una integración entre la epistemología y la hermenéutica? Así creo haberlo demostrado en mi artículo científico *La filosofía transpersonal como una hermenéutica complementaria a la epistemología: fundamentos para una educación tranraccional*. No obstante,

veamos en el siguiente artículo las aportaciones científicas que avalan la meditación como camino metafísico de introspección, así como una herramienta para la sanación trascendental de la humanidad.

2 - LA SANACIÓN TRASCENDENTAL DE LA HUMANIDAD MEDIANTE LA MEDITACIÓN

1 - LA MEDITACIÓN COMO SANACIÓN TRASCENDENTAL

La *filosofía perenne* propugna la trascendencia del ilusorio dualismo entre cuerpo y mente mediante la *meditación*, logrando así la unicidad del propio ser humano con el universo, un *camino de sabiduría* que pretendidamente conduce hasta la iluminación. En dicho sentido, un equipo de psiquiatras del Hospital General de Massachusetts ha realizado el primer estudio que documenta cómo ejercitar la meditación durante ocho semanas puede afectar al cerebro. Según sus conclusiones, publicadas en *Psychiatry Research*, la práctica de un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés. Es decir, que algo considerado espiritual, nos transforma físicamente y puede mejorar nuestro bienestar y nuestra salud.

En dicho sentido, cabe señalar que la meditación, *aplicada prácticamente en los centros escolares*, tiene espectaculares resultados: estimula la creatividad de los niños, ayuda en el desarrollo de la inteligencia emocional, reduce la violencia conocida como bullying, mejora los procesos de aprendizaje, aminora la sobre estimulación propia de la era de Internet y mejora la convivencia escolar. La meditación, pues, es una herramienta esencial para aumentar la inteligencia emocional, transformar emociones y alcanzar un estado de paz y concentración. Muchos colegios están integrando ya estas técnicas en sus dinámicas educativas en busca de los beneficios que aporta a su alumnado. No en vano, unos doscientos colegios públicos españoles han incorporado el “mindfulness” al horario escolar. Es una práctica de raíces budistas, pero sin sus connotaciones religiosas, y que consiste en tomar consciencia del momento presente, atendiendo a las emociones. La meditación aplicada prácticamente en los centros escolares, será aludida más extensamente en la tercera parte de esta obra. La meditación se convierte, así, en un medio para la *sanación trascendental del ser humano desde la infancia* Como aseveró el matemático griego Pitágoras: “Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres”.

2 - LA MEDITACIÓN COMO EXPERIENCIA INTERIOR

Si, como se ha visto anteriormente, vivimos en la **locura esquizofrénica** de un mundo exterior donde solo hay caos e ignorancia, es preciso buscar el propio orden de cada cual en la profundidad de nuestro ser. Ahora bien, ¿por dónde empezar a poner orden en nuestras ideas?, ¿a quién acudir? Obviamente, hay que acudir a la Fuente que lo sabe todo, incluso lo que más nos conviene. Solo hay que dirigirse a la fuente de sabiduría con humildad y sinceridad, y preguntar sobre aquello que nos atormenta o nos preocupa. Preguntar se convierte en el método más directo para hallar soluciones a nuestros problemas o preocupaciones. Y ello se puede llevar a cabo mediante la meditación, según Wilber:

“Los arquetipos, los auténticos arquetipos, son una experiencia meditativa imposible de comprender hasta que se realice la experiencia. No se trata de imágenes que se muevan en el espacio mítico ni de conceptos filosóficos que existan en el espacio racional, sino de experiencias meditativas que aparecen en el espacio sutil. De modo que la experiencia meditativa puede proporcionarle los datos arquetipos que luego deberá interpretar. Y la interpretación más comúnmente aceptada es que usted está contemplando las formas básicas y los fundamentos del mundo manifiesto, contemplando directamente el Rostro de lo Divino. Como decía Emerson, que los intrusos se quiten los zapatos porque nos adentramos ahora en los dominios del Dios interior.”

Efectivamente, en **nuestro interior** es donde debemos hallar las respuestas, donde se nos está permitido contemplar el Rostro de lo Divino, algo que los modernos investigadores desdeñan como “mera metafísica” porque no puede ser demostrado. Una cuestión que Wilber rebate con la siguiente argumentación:

“Pero el hecho es que, para ello [contemplar el Rostro de lo Divino mediante los arquetipos], usted debería llevar a cabo el experimento y descubrir los datos por sí mismo y luego tendría que interpretarlos. Si no lleva a cabo el experimento -la meditación, el modelo, el paradigma- carecerá de los datos necesarios para llevar a cabo la interpretación. Si usted trata de explicarle a alguien que se halle en la visión mágica o mítica del mundo que la suma de los cuadrados de los catetos de un triángulo rectángulo es igual al cuadrado de la hipotenusa, no llegará muy lejos, porque se trata de un algo ajeno al mundo empírico y que carece, en consecuencia, de localización simple. Y no por ello, sin embargo, su afirmación dejará de ser completamente cierta. Usted está realizando un experimento matemático en el interior de su conciencia, una experiencia

cuyos resultados pueden ser verificados por quienes lleven a cabo el mismo experimento. Se trata de algo público, reproducible y falsable, de un conocimiento comunal cuyos resultados existen en el espacio racional del mundo y pueden ser fácilmente corroborados por todos aquellos que realicen el experimento. Y esto mismo es aplicable para cualquier otro tipo de experiencia interior de la conciencia, de los cuales la meditación es uno de los más antiguos, estudiados y reproducidos. Mantener, pues, una actitud escéptica es sumamente saludable, pero yo le invito a llevar a cabo ese experimento interior conmigo, a descubrir los datos por sí mismo, y luego le ayudaré a interpretarlos. Pero, en el caso de que no quiera llevar a cabo el experimento, no deberá reírse de quienes sí lo hacen.”

Así, pues, la trascendencia del **ilusorio dualismo entre cuerpo y mente** mediante la meditación, se constituye en un camino de sabiduría que posibilita la sanación trascendental al lograr paz interior, mejoramiento de la salud y bienestar individual. Sin embargo, también es posible mediante la meditación alcanzar un bienestar colectivo para la humanidad, como se demuestra a continuación.

3 - EL EFECTO SUPER RADIANCE DE LA MEDITACIÓN

¿Qué es el efecto Super Radiance?

Super Radiance es el extraordinario efecto positivo irradiado al resto de la sociedad por un grupo de meditadores especialmente entrenados. Este efecto único solo tiene lugar cuando un número suficiente de estos meditadores forman un grupo para practicar meditación juntos al mismo tiempo y diariamente. La meditación particular requerida para crear este poderoso efecto social es una forma avanzada de Meditación Trascendental conocida como el programa TM-Sidhi.

Una característica fascinante del programa TM-Sidhi es que estimula las ondas cerebrales altamente coherentes para el meditador individual o TM-Sidha como se les llama. La importancia de esto es que un cerebro altamente coherente tiene acceso a facultades mentales y emocionales superiores que generalmente se encuentran inactivas cuando el cerebro está en un estado más estresado. Pero eso no es todo. Cuando se realiza en grupo esta meditación TM-Sidhi, no solo genera ondas cerebrales altamente coherentes para cada TM-Sidha, sino que también irradia este poderoso efecto de ondas cerebrales a la población circundante que no medita.

Sin embargo, para crear el efecto deseado para cualquier población dada, tenemos que tener números suficientes en el grupo. Super Radiance

ocurre en el momento preciso en que los números en un grupo de TM-Sidhas alcanzan un tamaño equivalente a la *raíz cuadrada del 1%* de una población dada. En ese punto crucial hay una reducción inmediata y dramática de la hostilidad y la violencia dentro de la comunidad anfitriona, así como un aumento en la actividad creativa y la positividad.

Este cambio repentino en las tendencias sociales, activado en el momento en que una comunidad llega a Super Radiance, es tan consistente que el efecto se controla fácilmente a partir de estadísticas sociales disponibles al público.

El primer estudio de Super Radiance

El primer estudio de Super Radiance se realizó en junio de 1978 en el Estado de Rhode Island, EE. UU. Los investigadores predijeron que habría una mejora en un índice compuesto de calidad de vida (QOL) en Rhode Island cuando un grupo de 300 TM-Sidhas practicara su técnica de meditación en el Estado durante un período de tres meses desde junio de 1978 hasta septiembre de 1978.

La llegada de los TM-Sidhas aumentó la capacidad de la población de 5.045 personas que medita en TM para alcanzar el umbral de Super Radiancia para todo el Estado. Los investigadores compararon los datos durante el período de intervención de tres meses con datos mensuales similares disponibles para un período de siete años entre 1974 y 1980. El análisis de series de tiempo se utilizó para mejorar la precisión de los hallazgos. Los resultados confirmaron exactamente las predicciones hechas al comienzo del proyecto. Las estadísticas mostraron que el período del proyecto mostró una mejora significativa en un índice de calidad de vida en ocho factores variables. Estas variables fueron:

-Tasa de criminalidad total, estadísticas del FBI.

-Tasa de mortalidad, Oficina del Censo de los Estados Unidos.

-Tasa de mortalidad de vehículos automotores, Departamentos de Transporte RI y Delaware.

-Índice de accidentes automovilísticos, Departamentos de Transporte RI y Delaware.

-Tasa de desempleo, Departamento de Seguridad del Empleo, RI; Departamento de Trabajo, Delaware.

-Contaminación (partículas), Departamento de Gestión Ambiental, RI; Departamento de Recursos Naturales y Control Ambiental, Delaware.

-Tasa de consumo de cerveza, Asociación de Cerveceros de los Estados Unidos.

-Tasa de consumo de cigarrillos, Tobacco Tax Council, Richmond Virginia.

La investigación indica claramente una relación causal entre el número de TM-Sidhas que participan en el proyecto y la mejora de la calidad de vida en el Estado. Esta mejora de la calidad de vida contrastaba con los resultados observados para Delaware, el Estado utilizado como control para el estudio.

Autores de la investigación:

Dillbeck MC; Foss APO; y Zimmermann WJ, Maharishi University of Management, Fairfield, Iowa, EE. UU., y el Instituto de Investigación MERU, Mentmore, Buckinghamshire, Inglaterra, 1983.

Título de la investigación:

La conciencia como campo: el programa de Meditación Trascendental y TM-Sidhi y los cambios en los indicadores sociales.

Publicaciones:

The Journal of Mind and Behavior 8: 67-103, 1987. Investigación científica sobre la meditación trascendental de Maharishi y la prensa MERU del programa TM-Sidhi, volumen 4 de los documentos recopilados. Documento 321.

Amplia investigación sobre Super Radiance

Como resultado, cincuenta y tres proyectos de investigación llevados a cabo en numerosos países de todo el mundo durante los últimos cuarenta años muestran menos muertes por guerra, menos terrorismo, menos criminalidad, menos llamadas de emergencia, menos suicidios y accidentes, incluso menos consumo de alcohol.

En el aspecto económico, cuando una población en particular alcanza el umbral de Super Radiance, hay más empresas nuevas, más solicitudes de patentes, mejores índices bursátiles, menor inflación, mayores tasas de empleo, mayores tasas de crecimiento económico, etc.

Es importante señalar que esta transformación en las tendencias sociales negativas no es generada por ninguna interacción social o física por parte de los TM-Sidhas con el resto de la población. El efecto se crea de forma silenciosa y anónima e incluso se puede transmitir desde otros países.

Una característica importante del efecto Super Radiance es que cuanto más grande es el grupo, más desproporcionado es el impacto. Cuanto más grande es el grupo de TM-Sidhas, más amplio se extiende el efecto. Entonces, por ejemplo, para producir el efecto deseado para un país del tamaño del Reino Unido, necesitamos alrededor de 750 TM-Sidhas, para los Estados Unidos necesitamos alrededor de 1.800. Pero para todo el mundo de 7 mil millones de personas solo necesitamos unos 9.300 TM-Sidhas.

9.300 TM-Sidhas es todo lo que se requiere para lograr un cese inmediato de la guerra y la violencia política en todo el mundo. Esta es la razón por la cual el objetivo final del **Grupo de Paz Mundial** es establecer un grupo global Super Radiance permanente.

La transición de fase

La transformación inmediata generada por la raíz cuadrada del efecto 1% a veces se denomina "transición de fase". Los científicos usan el término *transición de fase* para denotar el cambio en una característica de un sistema físico que resulta en una transición discreta de ese sistema a otro estado. Por ejemplo, la ebullición del agua es una transición de fase del agua de una fase líquida a una fase gaseosa y se activa exactamente a 100 grados, no antes.

La transición de la fase Super Radiance comienza inmediatamente, la raíz cuadrada de la cifra del 1% se ha alcanzado para cualquier población dada, no antes. El proceso, una vez iniciado, es realmente muy rápido. Las personas que lo han experimentado dicen que es casi como encender un interruptor de luz.

El fenómeno de la raíz cuadrada del efecto 1% se ha llamado efecto Super Radiance debido a su paralelo con el fenómeno de super radiance en física. La súper radiancia se ejemplifica con la generación de luz altamente coherente en los láseres. Mientras que, en la luz ordinaria, la intensidad es proporcional al número de fotones, la intensidad de la luz láser es proporcional al cuadrado del número de fotones.

Meditación para la paz mundial

El efecto de la Super Radiance inspiró un ambicioso proyecto de investigación de paz global. Aunque el período de estudio duró solo tres semanas desde diciembre de 1983 hasta enero de 1984, los resultados fueron profundamente dramáticos y demostraron una vez más el increíble poder del efecto Super Radiance.

El proyecto atrajo a un máximo de 8.000 TM-Sidhas de 50 países diferentes que se unieron para meditar en el campus de la Universidad de Administración de Maharishi en Iowa. En ese momento, 6.900, era la raíz cuadrada del 1% para la población mundial de aproximadamente 5 mil millones de personas. Esta cifra era el número mínimo requerido para mantener la coherencia y la positividad en la conciencia mundial.

Aunque la duración del proyecto de paz global fue de tres semanas, la cifra de coherencia global solo se alcanzó durante un total de nueve días durante ese período. Los investigadores predijeron que habría mejoras en los nueve indicadores sociales y eso fue exactamente lo que sucedió. Obviaremos aquí la extensión técnica del estudio, pero, para aquellos lectores interesados, reproducimos a continuación los datos esenciales de dicho estudio:

Autores de la investigación:

Orme-Johnson DW; Cavanaugh KL; Alexander CN; Gelderloos P; Dillbeck M; Lanford AG; y Abou Nader TM.

Institutos de investigación:

-Departamento de Psicología y Departamento de Gestión y Asuntos Públicos, Universidad de Gestión de Maharishi, Fairfield, Iowa, EE. UU.,
-Departamento de Nutrición y Ciencias de los Alimentos, Instituto de Tecnología de Massachusetts, Cambridge, Massachusetts, EE. UU., 1984.

Título del estudio:

La influencia de la Tecnología Maharishi del Campo Unificado en los eventos mundiales y los indicadores sociales globales: Los efectos de la Asamblea "Taste of Utopia".

Publicación:

Los artículos recopilados de Investigación científica sobre la meditación trascendental de Maharishi y el programa TM-Sidhi Volumen 4, documento 337.

Fuente de la información:

www.worldpeacegroup.org/super_radiance.html

4 - BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN SEGÚN ESTUDIOS CIENTÍFICOS

Este trabajo es de una gran extensión por su profundidad investigativa, por tanto, voy a obviar las citas completas de las investigaciones científicas, las cuales estarán disponible en el **artículo original**, y tan solo citaré los beneficios y las conclusiones de la meditación según la ciencia corrobora mediante sus investigaciones empíricas. Veamos pues, a continuación, la investigación científica de la meditación.

Beneficios de la meditación en la felicidad

Conclusiones de la investigación:

BKRM ayuda a aumentar significativamente la autosatisfacción y la felicidad en la vida al mejorar el pensamiento positivo. Independientemente de la edad y los años de práctica de meditación a corto o largo plazo, el pensamiento positivo mejorado aumenta la autosatisfacción y la felicidad en la vida.

La meditación combate la depresión

Conclusiones de la investigación:

Una gran cantidad de evidencia indica que las terapias de meditación pueden tener efectos saludables en pacientes con trastornos depresivos clínicos durante las fases aguda y subaguda del tratamiento. Debido a deficiencias metodológicas y heterogeneidad de los ensayos, se necesitan ensayos controlados aleatorios a gran escala con intervenciones comparativas bien descritas y medidas de expectativa para aclarar el papel de la meditación en el arsenal de tratamiento de la depresión.

La meditación reduce la ansiedad

Conclusiones de la investigación:

Los médicos deben ser conscientes de que los programas de meditación pueden dar como resultado reducciones pequeñas o moderadas de múltiples dimensiones negativas del estrés psicológico. Por lo tanto, los médicos deben estar preparados para hablar con sus pacientes sobre el papel que podría tener un programa de meditación para abordar el estrés

psicológico. Se necesitan diseños de estudio más sólidos para determinar los efectos de los programas de meditación en la mejora de las dimensiones positivas de la salud mental y el comportamiento relacionado con el estrés.

Muchas personas usan la meditación para tratar el estrés y las afecciones relacionadas con el estrés y para promover la salud general. Para aconsejar adecuadamente a los pacientes, los médicos necesitan saber más sobre los programas de meditación y cómo pueden afectar los resultados de salud. Los programas de capacitación en meditación varían de varias maneras, incluido el tipo de actividad mental promovida, la cantidad de capacitación recomendada, el uso y las calificaciones de un instructor y el grado de énfasis en la religión o la espiritualidad. Algunas técnicas meditativas se integran en un enfoque alternativo más amplio que incluye terapias dietéticas y/o de movimiento (p. Ej., Ayurveda o yoga).

La meditación alivia el estrés

Conclusiones de la investigación:

MBSR es moderadamente efectivo para reducir el estrés, la depresión, la ansiedad y la angustia y para mejorar la calidad de vida de las personas sanas; sin embargo, se justifica más investigación para identificar los elementos más efectivos de MBSR.

Beneficios de la meditación en el cerebro

Conclusiones de la investigación:

Los participantes del grupo de meditación informaron que pasaron un promedio de 27 minutos cada día practicando ejercicios de atención plena, y sus respuestas a un cuestionario de atención plena indicaron mejoras significativas en comparación con las respuestas previas a la participación. El análisis de imágenes de RM, que se centró en áreas donde se observaron diferencias asociadas a la meditación en estudios anteriores, encontró una mayor densidad de materia gris en el hipocampo, que se sabe que es importante para el aprendizaje y la memoria, y en estructuras asociadas con la autoconciencia, la compasión y la introspección. Las reducciones del estrés informadas por los participantes también se correlacionaron con una disminución de la densidad de la materia gris en la amígdala, que se sabe que juega un papel importante en la ansiedad y el estrés. Aunque no se observaron cambios en una estructura asociada a la autoconciencia llamada ínsula, que habían sido

identificados en estudios anteriores, los autores sugieren que la práctica de meditación a largo plazo podría ser necesaria para producir cambios en esa área. Ninguno de estos cambios se observó en el grupo de control, lo que indica que no fueron resultado simplemente del paso del tiempo.

La meditación despliega la creatividad

Conclusiones de la investigación:

El objetivo de nuestro estudio es evaluar la posibilidad de que diferentes tipos de meditación (OM vs. FA) induzcan o sesguen a las personas hacia estados particulares de control cognitivo. Se suponía que la meditación OM inducía un estado de control cognitivo relativamente “distribuido” que se caracteriza por un sesgo débil de arriba hacia abajo del procesamiento de la información y una competencia local débil entre pensamientos alternativos, mientras que se suponía que la meditación FA inducía un estado de control cognitivo relativamente centrado caracterizado por un fuerte control de arriba hacia abajo y una fuerte competencia local. Si es así, se esperaría que la práctica de meditación OM facilite el pensamiento divergente, según lo evaluado por el AUT, pero no el pensamiento convergente. Y esto es exactamente lo que muestran los datos: las personas sobresalen en la tarea AUT después de la meditación OM.

Nuestra segunda predicción fue que la práctica de meditación FA debería facilitar el pensamiento convergente, según lo evaluado por la RAT, pero no el pensamiento divergente. Aunque el rendimiento RAT fue mejor después de la meditación FA, este aumento estuvo lejos de ser significativo. Sin embargo, los puntajes del estado de ánimo muestran que ambos tipos de meditación practican el estado de ánimo elevado de maneras comparables. Dado que el estado de ánimo elevado facilita el pensamiento divergente, en lugar de convergente, e incluso puede interferir con este último (Akbari Chermahini y Hommel, en prensa), es posible que la práctica de la meditación haya afectado el pensamiento convergente de dos maneras opuestas: el carácter enfocado de la meditación podría haber mejorado el rendimiento del pensamiento convergente, mientras que el aspecto relajante del procedimiento podría haberlo obstaculizado. Sin embargo, en este punto, esto sigue siendo una especulación que requiere más investigación, tal vez utilizando una práctica más extensa.

La meditación reduce el dolor físico

Conclusiones de la investigación:

Después de 4 días de entrenamiento de meditación de atención plena, la meditación en presencia de estimulación nociva redujo significativamente la incomodidad del dolor en un 57% y las calificaciones de intensidad del dolor en un 40% en comparación con el descanso. Se utilizó un ANOVA de medidas repetidas de dos factores para identificar las interacciones entre la meditación y la activación cerebral relacionada con el dolor. La meditación redujo la activación relacionada con el dolor de la corteza somatosensorial primaria contralateral. El análisis de regresión múltiple se usó para identificar regiones cerebrales asociadas con diferencias individuales en la magnitud de las reducciones de dolor relacionadas con la meditación. Las reducciones inducidas por la meditación en las clasificaciones de intensidad del dolor se asociaron con una mayor actividad en la corteza cingulada anterior y la ínsula anterior, áreas involucradas en la regulación cognitiva del procesamiento nociceptivo. Las reducciones en los índices de desagradado del dolor se asociaron con la activación de la corteza orbitofrontal, un área implicada en la reformulación de la evaluación contextual de los eventos sensoriales. Además, las reducciones en el dolor desagradable también se asociaron con la desactivación talámica, que puede reflejar un mecanismo de activación límbico involucrado en la modificación de las interacciones entre la entrada aferente y las áreas cerebrales de orden ejecutivo. Juntos, estos datos indican que la meditación involucra múltiples mecanismos cerebrales que alteran la construcción de la experiencia del dolor subjetivamente disponible a partir de información aferente.

Beneficios de la meditación para fumadores

Conclusiones de la investigación:

El 88% de las personas que recibieron MT y el 84% de las personas que recibieron FFS completaron el tratamiento. En comparación con los asignados al azar a la intervención FFS, las personas que recibieron MT mostraron una mayor tasa de reducción en el uso de cigarrillos durante el tratamiento y mantuvieron estas ganancias durante el seguimiento ($F = 11.11$, $p = .001$). También mostraron una tendencia hacia una mayor tasa de abstinencia de prevalencia puntual al final del tratamiento (36% frente a 15%, $p = 0,063$), que fue significativa en el seguimiento de 17 semanas (31% frente a 6%, $p = .012$). Esta prueba inicial del entrenamiento de atención plena puede conferir beneficios mayores que los asociados con los tratamientos estándar actuales para dejar de fumar.

La meditación reduce el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón

Conclusiones de la investigación:

Una intervención seleccionada mente-cuerpo, el programa TM, redujo significativamente el riesgo de mortalidad, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular en pacientes con enfermedad coronaria. Estos cambios se asociaron con una presión arterial más baja y factores de estrés psicosocial. Por lo tanto, esta práctica puede ser clínicamente útil en la prevención secundaria de enfermedades cardiovasculares.

Resumen de este artículo:

Es gracia a la sapiencia de Ken Wilber como puedo afirmar que, la *trascendencia metafísica mediante la meditación*, es el fundamento para la *filosofía transpersonal*, la cual es postulada en una cuestión de sentido para la argumentación epistemológica y pedagógica de una *educación tranraccional como misión espiritual*. Solamente de ese modo se me antoja que será posible salvar el *abismo cultural de la humanidad* desde que Kant *diferenció* mediante sus *Tres críticas* al “ello” (ciencia), el “yo” (conciencia) y el “nosotros” (moral), dicho ello en términos socráticos: “Aquel que quiera cambiar el mundo debe empezar por cambiarse a sí mismo”. La *integración* de esas tres esferas kantianas solo es posible en el interior de cada uno de nosotros mediante la veracidad, la sinceridad, la integridad y la honradez como premisas que deben ser aprehendidas en el *camino ascendente de la sabiduría* propio del *cuadrante superior izquierdo de la interioridad individual*.

Con la anterior argumentación, la meditación queda habilitada desde la hermenéutica filosófica. Ahora bien, ¿qué tienen que decir las investigaciones científicas acerca de la meditación? ¿La meditación desde la hermenéutica filosófica puede ser avalada epistemológicamente por la ciencia? ¿Es posible, por tanto, una integración entre la epistemología y la hermenéutica? Así creo haberlo demostrado en mi artículo científico *La filosofía transpersonal como una hermenéutica complementaria a la epistemología: fundamentos para una educación tranraccional*. No obstante, las aportaciones científicas avalan la meditación como camino metafísico de introspección, así como una herramienta para la sanación transcendental de la humanidad.

Los beneficios de la meditación, avalados científicamente, constituyen una puerta de acceso a la espiritualidad, a esa *metafísica* que, hasta ahora, estaba desahuciada por los materialistas científicos. Dicho de otro modo,

la *epistemología de lo conmensurable* (ciencia) y la *hermenéutica de lo inconmensurable* (espíritu) hallan un punto de intersección mediante los beneficios de la meditación demostrados científicamente. He ahí, precisamente, en la *síntesis de saberes* entre la epistemología y la hermenéutica, donde cada cual puede aprehenderse a uno mismo como *conciencia de unidad* mediante una auténtica *intuición espiritual*. Y, ello, se constituye entonces en un anclaje epistemológico para considerar a la *filosofía transpersonal* de Ken Wilber como un *nuevo paradigma de conocimiento*, cuyo objeto de estudio es la espiritualidad y su relación con la ciencia, así como los estudios de la conciencia.

Dicho *despertar espiritual* ya no es una cuestión individual solamente, sino también un inherente deber de la colectividad humana, de ahí la necesidad de una *educación transracional*, pues como se ha visto anteriormente, es posible la *sanación trascendental* desde la infancia gracias a la aplicación práctica de la meditación en los centros escolares. Y dicho *despertar espiritual*, tanto individual como colectivo, conduce ineludiblemente a considerar al *amor* como nuestra única perspectiva de supervivencia en este planeta, una cuestión que es preciso abordar en el siguiente capítulo.