

La ciencia reconoce la importancia de la meditación

2010-06-10 05:00:26



Aunque pueda sonar llamativo, de acuerdo con la información disponible en una de las bases de datos más respetadas dentro de la comunidad científica internacional hasta la fecha se han publicado más de 1.800 trabajos científicos sobre la meditación. Para el doctor Claudio Naranjo, médico psiquiatra, investigador y uno de los pioneros de la psicología transpersonal, la meditación puede hacer grandes aportes a la ciencia y la educación.

(Agencia CyTA-Instituto Leloir)-. Un cuento sufí –de la doctrina mística del Islam– relata la historia de Nasrudin quien pierde sus llaves en el camino, y las empieza a buscar debajo de la luz del farol. A medida que pasa el tiempo se suman vecinos a ayudarlo a encontrarlas, pero luego de mucho tiempo, la búsqueda ha sido en vano. Finalmente, uno de los vecinos le pregunta a Nasrudin, “¿Seguro que las perdistes aquí?”, “No”, responde Nasrudin. “¿Entonces por qué las buscas aquí?”, le preguntan, y el responde: “Porque en esta esquina hay luz, mientras que la otra esquina está muy oscura.”

En cierta medida, el relato refleja los condicionamientos que regulan la mente y el comportamiento humano en la vida cotidiana, en el modo en que se imparte la educación a los niños y la manera en que se ejerce la práctica científica, entre otros ámbitos de la vida, según se destacó recientemente en la conferencia “La meditación, su importancia en el campo de la ciencia y la educación”, brindada por uno de los pioneros de la psicología transpersonal, el doctor Claudio Naranjo, en el auditorio de la Facultad de Medicina de la UBA.

Para el médico psiquiatra Naranjo, que ha sido investigador de la Universidad de Berkeley (Estados Unidos) y es fundador del Instituto SAT de psicoterapia integradora, la meditación constituye una herramienta que puede ayudar a “encontrar las llaves” allí donde se encuentran y no dónde es más fácil buscarlas. De acuerdo con Naranjo la meditación puede servir “para que el mundo científico pueda distinguir entre la ciencia propiamente tal y el cientificismo dogmático”.

Asimismo consideró de gran relevancia el aporte que las dimensiones de la meditación pueden hacer en el campo de la educación tales como “la paz interior, la atención a las propias vivencias y otras que favorecen no sólo la salud mental, sino también el desarrollo interior de las personas, más allá de sus capacidades de producción.”

Estudios científicos sobre la meditación

Durante la conferencia, se subrayó que si bien muchos científicos consideran a la meditación un fenómeno muy abstracto, hasta la fecha figuran más de 1800 trabajos publicados en PubMed, una de las bases de datos más respetadas dentro de la comunidad científica. Estos estudios incluyen evidencias

sobre los efectos de la meditación en la conciencia y en la atención, entre otras habilidades.

Por ejemplo, un trabajo publicado en el Proceedings of the National Academy of Science –realizado por investigadores de la Universidad de Wisconsin en Estados Unidos– se centró en el estudio comparativo de la actividad cerebral de personas que habían realizado meditación en prolongados períodos de tiempo frente a personas que no habían meditado. El análisis de los encefalogramas mostró que la actividad cerebral en ambos grupos era diferente.

Otro trabajo publicado por el grupo de R. Davidson en PLOS Biology revela que la práctica de la meditación afecta la capacidad de atención en estado de vigilia. Tras realizar una serie de ejercicios, los autores del trabajo observaron que los meditadores tienen una mayor capacidad para discriminar entre dos objetos que son expuestos en un muy breve lapso del tiempo. De acuerdo con los investigadores, los meditadores tenían esa habilidad dado que la energía del cerebro estaba concentrada en la atención focal y no tanto en pensamientos discursivos o en emociones.

Asimismo la revista PLOS One publicó en 2008 los resultados de un trabajo realizado en el campo de la biología molecular. En el estudio –que tuvo lugar en el Hospital General de Massachussets por científicos del Instituto Benson-Henry de Medicina Mente-Cuerpo– participaron personas que habían practicado meditación a lo largo de un lapso de entre 4 y 20 años, y otras que habían tenido poco o nulo acceso a esa práctica. En ellos se evaluó la respuesta de relajación, que es la opuesta a la respuesta de estrés, por medio de análisis de genómica funcional en muestras de sangre. Lo novedoso del estudio fue el concepto de estudiar a la respuesta de relajación por sí misma, ya que siempre se la contemplaba como un fenómeno que se origina luego de un episodio de estrés.

Los investigadores descubrieron que los meditadores poseían un perfil de expresión genética característico en la sangre que permitía diferenciarlos de lo no-meditadores o de las personas que habían participado de un curso de meditación breve (8 semanas). Tanto en éste como en los otros estudios se concluyó que el tiempo dedicado a la meditación correlacionaba de manera positiva con los efectos que se estudiaban. En otras palabras, los efectos de la meditación son acumulativos, esto es, que es necesario realizar una práctica constante para ver sus resultados.

Por otra parte, fue importante detectar que los efectos derivados de la meditación se manifiestan también en el estado de vigilia, o sea cuando no se está meditando, por lo que se concluyó que la meditación posee efectos directos sobre las actividades diarias.

Por otra parte, desde el 2002 la revista Nature incluye en sus revisiones a la meditación como una actividad a través de la cual se influye al sistema nervioso.

Una de las iniciativas que ha fomentado el avance del estudio científico de la meditación proviene del Instituto Mente y Vida, con sede en Estados Unidos. Este instituto promueve la colaboración entre científicos y destacadas figuras del budismo que tienen como objetivo ampliar la comprensión del conocimiento a fin de generar un aporte no solo para el avance de las ciencias sino del desarrollo humano en todas las dimensiones de la vida.

En el prólogo del libro “Emociones destructivas” de Daniel Goleman (Editorial Vergara), el Dalai Lama escribe: “El budismo y la ciencia no son visiones contrapuestas del mundo, sino enfoques diferentes que apuntan hacia el mismo fin, la búsqueda de la verdad. La esencia de la práctica budista consiste en la investigación de la realidad, mientras que la ciencia, por su parte, dispone de sus propios métodos para llevar a cabo esa investigación. Tal vez, los propósitos de la ciencia difieran de los del budismo, pero ambos ensanchan nuestro conocimiento y amplían nuestra comprensión”. Y agrega: “Como demuestran los diversos encuentros organizados hasta el momento por el Instituto Mente y Vida, son muchos los

ámbitos en los que el budismo puede contribuir al conocimiento científico”.

Meditación y ciencia

De acuerdo con Naranjo, a través de la meditación la ciencia podría despojarse del cientificismo: “Llamo cientificismo a una arrogancia que históricamente se desarrolló en la ciencia cuando libró su batalla contra la fe, en los orígenes del iluminismo, en los siglos de las luces, en el siglo de Voltaire, cuando se destronaron a los reyes, cuando se cuestionaron a las autoridades eclesiásticas como nunca antes. Es la única forma que tuvo la razón para triunfar, empleando argumentos envueltos de un autoritarismo equivalente de signo contrario. El dogmatismo religioso fue combatido con el dogmatismo de la razón.”

Sin embargo, el profesor Naranjo, señaló que en la actualidad hay algo anacrónico en ese dogmatismo científico. “Los científicos suelen sentir que no se pierden mucho con descartar sobre aquello sobre lo cual la razón no puede pronunciarse, y los del mundo de la intuición sienten que los científicos se pierden mucho porque una persona que tiene despierto ese otro sentido de la intuición, abierto al camino de la experiencia se puede acercar a esa sabiduría que equivale a una vida plena”, afirmó.

Para el experto, a la ciencia le falta capacidad de síntesis y suele separar la razón de la intuición, cuando ambas capacidades podrían integrarse. “En la ciencia está esa tendencia de no “ver cosas demasiado difíciles, de no buscar la llave ahí donde está oscuro, sino más bien a la ‘luz de las lámparas’, a la luz del intelecto”, destacó. Y agregó que la meditación puede contribuir a esa capacidad de síntesis de las diversas dimensiones de las personas (intelecto, emociones e instinto, entre otros aspectos) tanto en el campo de la educación como en la práctica científica.

“Hay en cada persona una falta de paz, y esa falta de quietud y de estar en paz consigo mismo y con la vida no es algo irrelevante a la paz del mundo. Entonces la quietud es una practica meditativa que tiene muchas formas, está en muchas tradiciones como el hinduismo, el budismo, el taoísmo y sufismo, entre otras”, indicó Naranjo. Y agregó que la quietud –que es un aspecto de la meditación- cura automatismos del pensamiento y de la actitud.

“Estamos siempre en movimiento, estamos haciendo siempre esto, siempre haciendo aquello, y no nos damos cuenta de nuestra compulsión del hacer, de movernos, de la compulsión de querer llenar el vacío de nuestro ser con algo, con el próximo movimiento, con el próximo proyecto, con el próximo logro, con el próximo pensamiento. Pascal lo dijo hace siglos: ‘el problema del mundo es que la gente no sabe quedarse quieta en su cuarto’”, destacó el médico psiquiatra.

Pero no solo interesa el quedarse quieto, el detener la mente, el silenciar el pensamiento, interesa también lo que parecería que es lo contrario, afirmó Naranjo. Y prosiguió: “Se puede decir que hay en la meditación una dimensión que va de la luz roja del ‘quieto’ a la luz verde de ‘la invitación a fluir (dejar fluir la mente)’. Se trata de una complementariedad que la conocen muy bien los meditadores, sobre todo en la tradición Zen, en la que se insta a una imagen que se usa mucho que uno debe dejar que la mente sea como el cielo que es móvil e imperturbable pero por el cual pasan las nubes, como una entrega a la corriente de la vida.”

“Es como una invitación a dejarse llevar por algo desconocido, invitar a que entre en funciones una parte de nuestra mente que puede entrar a sustituir el pequeño Yo cotidiano y en esos momentos en que entra en operación esa parte, decimos que son momentos de inspiración. Entonces eso es una dimensión de la meditación que tiene esa polaridad, del signo ‘Pare’ y el signo ‘Siga’, pero que son una complementariedad, porque mientras más logramos quietud, el poder estar sin hacer, más logramos no ser esclavos de la acción compulsiva habitual”, explicó Naranjo y agregó que desde su punto de vista las personas que están interesadas en el estudio de la meditación están descubriendo que donde hay más

meditación es en el budismo.

Asimismo destacó que “el budismo es la religión de la meditación por excelencia, el artículo supremo es ‘mejora tu mente’, y la manera de mejorar tu mente es la meditación si se quiere llegar a otro plano de la existencia.”

Según Naranjo, el que se interesa en estudiar la meditación, se hace un poco creyente de que la meditación sirve. “El hecho de que haya correlatos neurofisiológicos ya es un indicio de que es real. Creo que la cercanía entre la comunidad científica y la comunidad de quienes practican meditación inspirará un poco de fe de ese ideal humano que es más solidario”, aseguró a la Agencia CyTA. Y subrayó que desde el punto de vista de la investigación, la meditación libera la intuición por lo cual “puede que haya una ayuda a la capacidad inductiva en la ciencia.”

Por último, abogó por una “ciencia menos arrogante en su denigración de lo que no se comprende o aún no ha sido comprendido” y destacó que para la ciencia sería útil mostrar “la capacidad de estar abierto a todas las ideas. Ser riguroso, y tener una apertura, al mismo tiempo.”

Para el Médico Psiquiatra Claudio Naranjo, que ha sido investigador de la Universidad de Berkeley (Estados Unidos) y es fundador del Instituto SAT de psicoterapia integradora, la meditación constituye una herramienta que puede hacer grandes aportes a la educación y a la ciencia.

Créditos: Sitio oficial del Doctor Claudio Naranjo www.claudionaranjo.net