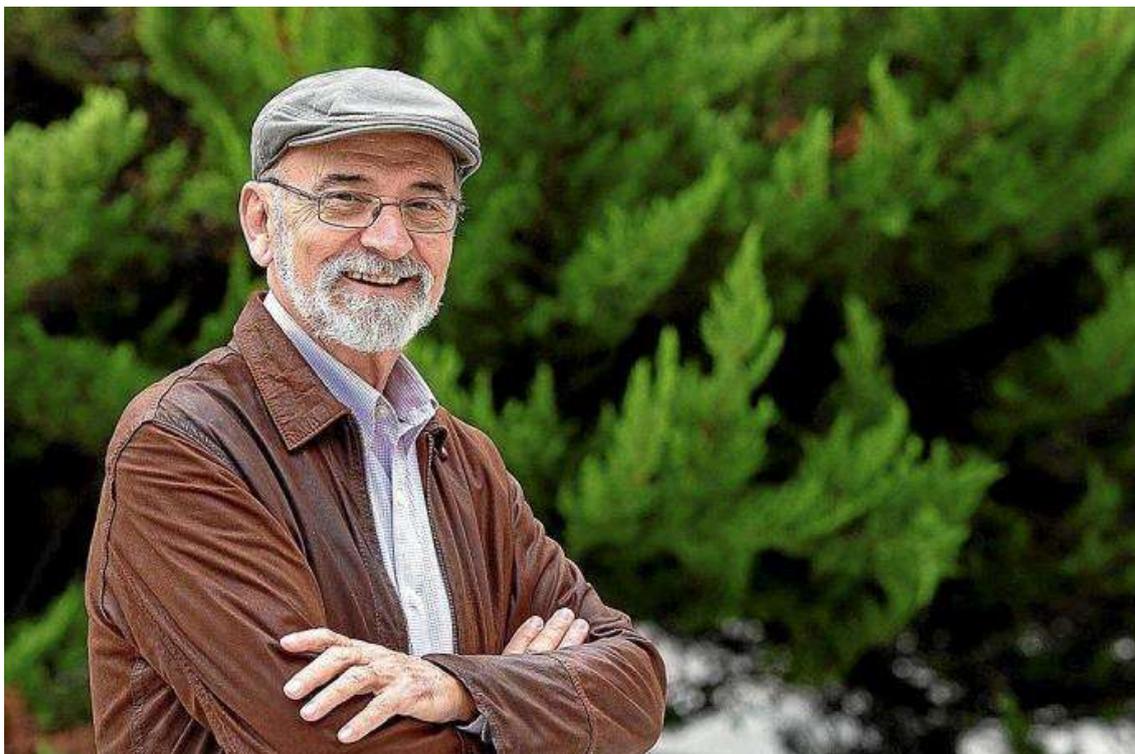


# noticias de Navarra

Psicoterapeuta, sociólogo y teólogo

Enrique Martínez Lozano: "Lo que nos hace sufrir no es lo que nos ocurre, sino cómo interpretamos lo que nos ocurre"

TRINI DÍAZ / IÑAKI PORTO - PAMPLONA 15.11.2020



**Enrique Martínez Lozano, psicoterapeuta, sociólogo y teólogo cree que la meditación puede ser esencial en un momento como el actual**

En estos tiempos en que estamos "amenazados" de encierro, distancia social, aislamiento e individualismo, Enrique Martínez Lozano, psicoterapeuta, sociólogo y teólogo, ofrece semanalmente un espacio de encuentro virtual gratuito y abierto sobre meditación y vida cotidiana en YouTube, que logra reunir a más de 5.000 personas.

Martínez Lozano propone crecer en comprensión y saborear lo que somos todos los miércoles mediante una práctica meditativa y una aportación teórica, siguiendo su libro *Psicología transpersonal para la vida cotidiana*.

### **Meditar, según la RAE, es "pensar atenta y detenidamente sobre algo". ¿A qué se refiere cuando habla de meditación?**

–En Occidente se ha solido entender "meditación" como sinónimo de "reflexión". En su sentido genuino, sin embargo, meditar significa acallar la mente para poder ver más allá de los filtros mentales. Eso es: quitar pensamiento y poner atención. La mente es una herramienta preciosa cuando la utilizamos a nuestro servicio, pero se convierte en un tirano cuando nos reducimos a ella. No puede haber libertad interior, ni liberación del sufrimiento, ni comprensión de lo que somos, si no aprendemos a silenciar la mente pensante.

### **¿Liberar del sufrimiento?**

– Así es. No digo del dolor, que forma parte del lote de la existencia, sino del sufrimiento mental. Basta pensar que lo que nos hace sufrir no es lo que nos ocurre, sino el modo como interpretamos lo que nos ocurre.

### **Meditar, por tanto, es entrenar la atención.**

–Así es. Pero hay más. Tal como la entiendo, la práctica ha de incluir un triple cuidado: el amor a uno mismo, la atención y el silencio consciente, que es silencio del pensamiento y del ego. Ese triple cuidado se plasma en tres tipos de prácticas: psico-afectivas, atencionales y propiamente meditativas.

### **¿Qué vive la persona en cada una de esas prácticas?**

–De manera sintética podría decirse lo siguiente: desarrolla el amor humilde e incondicional hacia sí misma –que le abre a desplegar el amor hacia los otros–, crece en libertad interior porque es capaz de tomar distancia de la mente, se abre a la comprensión experiencial de lo que realmente somos y saborea en el silencio esa identidad profunda.

### **¿Qué ventajas aporta?**

–Son los frutos que trae el hecho de vivirse "en casa", es decir, en la comprensión de lo que realmente somos. Al comprenderlo, salimos de la ignorancia y del sufrimiento mental.

### **Meditación y contemplación: ¿tienen algo en común o son cosas diferentes?**

–Si se entienden bien, podría decirse que son términos, no solo equivalentes, sino idénticos. Siempre que la "contemplación" no se reduzca a un ejercicio mental, sino que se entienda como "contemplación sin objeto". Lo cual recuerda los versos de Jorge Guillén: "Solo ser. Nada más. Y basta. Es la absoluta dicha".

### **¿Meditar para qué? ¿No es mejor pensar y reflexionar para solucionar los problemas de la vida cotidiana?**

–Ambas cosas son necesarias. Necesitamos pensar con lucidez, analizar, reflexionar; pero necesitamos hacerlo desde el "lugar" adecuado. Sin silencio, el pensamiento fácilmente se pierde en sus propias elucubraciones. Meditar nos lleva al "centro", de donde brota el pensamiento ajustado.

### **¿Y no hay peligro de que la meditación promueva el aislamiento, la evasión e incluso el individualismo en una sociedad ya demasiado individualista?**

–Esos riesgos nos acechan siempre: individualismo, escapismo, narcisismo, egocentrismo... Y pueden colarse también en la práctica meditativa. Sin embargo, si la persona persevera, la misma práctica posee potencial para liberar de esas trampas y favorecer el ajuste y el despliegue cada vez más armonioso de la persona.

### **¿Cómo puede favorecer la meditación ese despliegue?**

–Porque la práctica meditativa conduce a la persona a su centro. Y ese centro es plenitud de vida y de amor. Es ecuanimidad, libertad interior, gozo y compromiso.

### **¿También compromiso?**

–Indudablemente. Se descubre que ese "centro" se halla habitado por todos los seres; que, en lo profundo, somos uno; que, siendo distintos, somos lo mismo. Lo que brota de la comprensión es compasión y compromiso, que en cada persona se concretará de un modo específico.

### **¿Y cómo repercute todo eso en la convivencia?**

–La espiritualidad así entendida –en su sentido genuino, como "profundidad humana"– es fuente y alimento de una convivencia caracterizada por el respeto profundo, la acogida, la cooperación y el servicio. Desenmascarando prejuicios y relativizando creencias, construimos espacios de libertad y de fraternidad.

### **Eso significa que la meditación no aleja de la vida...**

–Al contrario, si es auténtica, la práctica meditativa nos libera de la tiranía de lo inmediato para conducirnos a aquello que es realmente importante. ¿De qué sirven las prisas y el activismo si estamos desconectados del centro de lo real? La práctica meditativa nos sitúa en ese centro, de donde todo fluye. Cuando estamos alineados con la vida, cuando vivimos diciendo "sí" a la vida, apreciamos la sabiduría del despliegue de todo lo que es.

### **Recientemente ha escrito el libro *Psicología transpersonal para la vida cotidiana*. ¿En qué consiste la psicología transpersonal?**

–En comprender y atender a la persona de manera integral. La psicología y psicoterapia transpersonal, nacida hace apenas cincuenta años, aporta una

comprensión integral del ser humano y ofrece medios que ayuden a la persona a descubrir y vivir su identidad profunda.

### **¿Dónde radica su novedad frente a otras corrientes psicológicas?**

–La psicología transpersonal es considerada la "cuarta ola" de la psicología, tras el psicoanálisis, el conductismo y la psicología humanista. Su novedad radica justamente en el prefijo "trans" (más allá de, más que). Lo que somos –nos recuerda– trasciende todo aquello que podemos pensar. Somos más que nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestros sentimientos, nuestro psiquismo, nuestras circunstancias...

### **¿Qué somos?**

–Somos *eso* que es consciente de todo ello. Puedo detectar sensaciones, sentimientos, pensamientos, percepciones... Todo ello son objetos que aparecen en mi campo de consciencia. Pero, ¿qué es eso que se da cuenta de esos objetos? Solo *eso* puede ser mi identidad.

### **En sus encuentros siempre habla de psicología y espiritualidad. ¿Por qué?**

–Me parecen inseparables si queremos comprender al ser humano de manera integral y responder adecuadamente a sus necesidades. Me gusta decir que la espiritualidad sin la psicología está coja y la psicología sin la espiritualidad, ciega.

### **Pero, ¿qué entiende por espiritualidad?**

–Tal como la entiendo, espiritualidad es sinónimo de profundidad humana. No es algo añadido a la persona, tampoco tiene que ver con creencias, doctrinas, ritos o normas. La espiritualidad genuina es una "espiritualidad sin adjetivos", hace referencia a nuestra dimensión más profunda, es decir, a nuestra identidad.

### **¿Y su relación con la psicología?**

–La psicología busca comprender y "ajustar" nuestro psiquismo. Su objetivo es la integración o unificación psicológica de la persona. La espiritualidad, por su parte, conduce a la comprensión de lo que somos en profundidad. Por decirlo brevemente, la psicología tiene que ver con nuestra "personalidad"; la espiritualidad con nuestra "identidad". La sabiduría consiste en integrarlas de manera adecuada: vivir nuestra personalidad desde nuestra identidad.

### **En esta situación de incertidumbre como consecuencia de la Covid-19, ¿qué aporta la práctica meditativa?**

–Algo que considero fundamental: una actitud adecuada, hecha de comprensión, aceptación profunda, ecuanimidad y compasión, junto con herramientas prácticas para gestionar las dificultades y los miedos de modo constructivo.

**En esta sociedad donde todo se valora con dinero llama la atención que sus encuentros sean gratuitos. Su tiempo, su dedicación, su esfuerzo... ¿Cuál es su recompensa?**

–Indudablemente, necesitamos del dinero para vivir. Pero me parece importante vivir también la gratuidad. Por lo que se refiere a este proyecto, lo vivo con gozo, como un servicio a las personas, consciente de la ayuda que en este campo se puede aportar. Regalando algo de lo que a mí mismo se me ha regalado. Y con gratitud hacia quienes me han animado y ayudado a llevarlo a cabo.

**Yendo a lo práctico: ¿cuándo son estos encuentros y cómo se puede acceder a ellos?**

–Los encuentros tienen una periodicidad semanal: todos los miércoles, de 19:30 a 20:30 horas meditamos y abordamos los contenidos de la psicología transpersonal. Lo hacemos a través de un canal de YouTube –que hemos denominado "Meditación y vida cotidiana"–, para facilitar el acceso a toda persona que lo desee. Puede encontrarse poniendo en el buscador: "Meditación y vida cotidiana – Enrique Martínez Lozano".

## **ENCUENTROS**

### ACOGERSE, ATENDER Y ESTAR (SER)

**Meditación.** Desde hace cuatro años, Martínez Lozano ofrece en Pamplona encuentros quincenales de meditación, que reunían a unas 150 personas. La pandemia le ha obligado a abrir nuevas alternativas *online* para seguir fomentando el crecimiento integral de la persona.

Enrique Martínez Lozano es autor de varios libros y se halla comprometido en la tarea de articular psicología y espiritualidad. Su trabajo asume y desarrolla la teoría transpersonal y el modelo no-dual de cognición. Su último libro *Psicología transpersonal para la vida cotidiana* se ha convertido, en tiempos de pandemia, en una herramienta de ayuda, particularmente para quienes se ven más atrapados por el dolor, la incertidumbre y el desconcierto porque, según explica, "lo que realmente somos se halla siempre a salvo: podemos perder lo que tenemos, nunca lo que somos". Propone prácticas de meditación para favorecer una vivencia integrada y armoniosa, que resume en tres palabras: acogerse, atender y estar (ser).

"Meditar significa acallar la mente para poder ver más allá de los filtros mentales: quitar pensamiento y poner atención"

"No puede haber libertad interior ni comprensión de lo que somos si no aprendemos a silenciar la mente pensante"

"Hay riesgos que nos acechan siempre: como el narcisismo o el individualismo... también en la práctica meditativa"