

La exploración de la conciencia

El biólogo Rupert Sheldrake en otro acercamiento de ciencia y espiritualidad

26 julio 2020



Lejos de aquellos vídeos de los diálogos con Krishnamurti, Bohm y Hidley, en los comienzos de la década de los 80 del pasado siglo, Rupert Sheldrake vuelve a captar el interés de quienes por aquellos años contemplamos el acercamiento de ciencia y espiritualidad. Por cierto, este por entonces joven biólogo pagó caro (mucho) la insolencia de publicar su hipótesis sobre los campos morfogénéticos en "[Una nueva ciencia de la vida: la hipótesis de la resonancia mórfica](#)". Pero no es aquí donde nos vamos a detener. Recientemente la editorial Kairós presentó su último libro en castellano, "**Caminos para ir más allá. Prácticas espirituales en la era de la ciencia**", traducido por Vicente Merlo.

Este texto es la continuidad de su libro “[La ciencia y las prácticas espirituales](#)”, donde analiza prácticas muy diferentes, como la gratitud, la meditación, la conexión con la naturaleza, el relacionarse con las plantas, y los rituales, entre otras, y siete más, como el aspecto espiritual de los deportes, el ayuno y los poderes de la oración.

Sheldrake cuenta que luego de sus estudios en las universidades de Cambridge y Harvard, y por su investigación en biología del desarrollo en la primera de ellas, su fe atea quedó debilitada ante “las **dudas científicas acerca de la teoría mecanicista de la vida**”. De allí que acabara considerando que las prácticas espirituales merecen ser observadas a través de una nueva luz, evolucionista y científica.

Este trabajo comienza en la década de los 90 gracias al interés de investigadores del campo de estudios de la conciencia que se interesan en las experiencias cercanas a la muerte, la meditación, los efectos de conectar con la naturaleza, las experiencias fuera del cuerpo, los estados místicos de unión, los estados al cantar y salmodiar en grupo y las experiencias psicodélicas.

Según Sheldrake, “todas estas investigaciones llevan a las ciencias mucho más allá del materialismo mecanicista de viejo cuño”, a tal grado que “algunos materialistas y ateos están explorando ahora su propia conciencia mediante prácticas como la meditación y los psicodélicos”. Y pone como ejemplo a Sam Harris, filósofo y neurocientífico, uno de los llamados *nuevos ateos*, que enseña meditación online.

Vale un detalle para nada insignificante: **el árbitro último de estos estudios es la experiencia, no la teoría**. Y esto adquiere relevancia porque las prácticas espirituales proporcionan modos a través de los cuales la conciencia puede ser explorada empíricamente.

Por esta razón, Sheldrake señala que “**estamos en el umbral de una nueva era de la exploración de la conciencia**” y que “después de varias generaciones en las que la ciencia y la espiritualidad parecían estar en oposición, se están volviendo complementarias”. “Juntas –afirma– contribuyen a una fase sin precedentes de la evolución espiritual, que comienza ahora”.

En el deporte

¿Cómo podemos entender las experiencias espirituales que muchas personas tienen cuando practican un deporte? Con esta pregunta comienza a desglosar Sheldrake el análisis sobre las diversas prácticas espirituales.

“Parte de este efecto depende de **estar en el presente**, en lugar de ser extraídos de este por las preocupaciones, las ansiedades, los lamentos por el pasado y otros tipos de parloteo mental”, responde, apuntando que “la meditación puede ayudar a lograr un estado de presencia, pero los deportes lo hacen a veces de una manera más rápida y efectiva. Ahora bien, lo hacen de un modo diferente”. Otra vez, ¿cómo? Pues, si bien la meditación puede llevar a una experiencia de conexión con el fundamento del ser, **los deportes se relacionan más con experiencias de fluir** (una palabra que se ha impuesto en los últimos tiempos, inciertos), del espíritu, que son inherentemente gozosas.

Con los animales

También los animales pueden conectarnos con el reino del espíritu mediante su belleza, su gracia y su elegancia, como también de sus muchos poderes y capacidades. Entre estas últimas, Sheldrake dice que “la capacidad de los animales para **consolar y sanar** no es una fantasía sentimental, ni una proyección antropomórfica ni algo meramente anecdótico. Sus efectos beneficiosos se han cuantificado en muchos estudios científicos”.

Cita en particular que una investigación financiada por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) de los Estados Unidos expuso numerosos beneficios en los propietarios de mascotas, en la salud psicológica y física, tanto en adultos como en niños.

Entre lo que denomina prácticas emocionales y espirituales de los animales que pueden ayudarnos a los humanos, de muchas formas, el biólogo nombra **el amor incondicional**, la sanación a través de su presencia y compañía, una sensibilidad intuitiva mayor que nosotros, viven en el presente, “y nos recuerdan que el gozo es inherente al mundo”.

La oración

Sheldrake distingue meditación y oración, para extenderse sobre esta última detallando oraciones de petición y de otro tipo (sin que nos extendamos más por nuestra parte porque eso significaría mucha tela que cortar): “Considero la meditación como el inspirar, llevando el foco de concentración hacia dentro –explica–; la oración es como la espiración, centrándose en las bendiciones, los objetivos, los propósitos, las intenciones y las esperanzas. La meditación no tiene que ver con peticiones ni intenciones, sino más bien con centrarse en el proceso de la respiración y en las sensaciones corporales, como en la meditación *mindfulness* o en la repetición de un mantra”.

Fiestas y festivales

En otro apartado, el autor aborda el tema “Días festivos y festivales” puntualizando que, según los datos obtenidos de estudios científicos, “todos comparten muchos rasgos beneficiosos, como descansar del trabajo los días de fiesta, reunirse para celebrar con otras personas, juntarse con la familia bajo un propósito común, cantar, bailar y dar las gracias; es un tiempo para pasarlo muchas veces al aire libre y participar en actividades recreativas, y para asistir a ritos y ceremonias religiosas”.

De modo que la participación en estos eventos, además de facilitar el trato interpersonal, como consecuencia también reduce la soledad y el aislamiento social, hay un mayor sentido de pertenencia a una comunidad y deriva en una toma conciencia del curso del año y los ciclos naturales que hacen posible la vida vegetal, animal y humana.

Y en el horizonte, advierte, “**nos enfrentamos al reto de hallar nuevas maneras de adaptar esas prácticas antiguas a la vida moderna de las sociedades tecnológicas**” y que los días de descanso semanales en el contexto laboral se ven amenazados “por la secularización, trabajando los fines de semana, con mensajes torrenciales en las redes sociales, correos electrónicos y la cultura comercial del 24/7. Hace falta hoy un gran esfuerzo para celebrar el día de descanso, y es muy importante que lo consigamos”.

Buenos y malos hábitos

Al reconocer que hay numerosas normas impuestas por las religiones y las tradiciones que son parte de la moralidad en cada cultura, Sheldrake indica que desde principios del presente siglo el mundo académico viene incorporando el estudio empírico de las virtudes como parte del movimiento de la psicología positiva. Para ello [Christopher Peterson](#) y [Martin Seligman](#) han rebautizado a las virtudes como “**fortalezas del carácter**”, que son las siguientes:

- **Sabiduría y conocimiento.**
- **Coraje:** fortalezas emocionales que implican la voluntad de alcanzar unos objetivos frente a una oposición.
- **Humanidad:** fortalezas emocionales relacionadas con ayudar a los demás.
- **Justicia:** fortalezas cívicas que subyacen a toda vida comunitaria saludable.
- **Templanza:** fortalezas que previenen el exceso.
- **Trascendencia:** fortalezas que fraguan vínculos con universos superiores y proveen de significado.

Al referirse a lo que denomina “las raíces evolutivas de la moralidad humana”, la mirada de Sheldrake se detiene en la figura de Bert Hellinger, el creador de las Constelaciones Familiares, de quien dice que “ha subrayado con claridad la forma en que dichos rasgos fundamentales de nuestras relaciones sociales se experimentan por medio de sentimientos de culpa e inocencia” y que resumió nuestras necesidades más básicas en las siguientes:

- De **pertenencia** o necesidad de vincularse.
- De mantener cierto **equilibrio entre dar y tomar**, vivir de forma equilibrada.
- De que las convenciones sociales y la previsibilidad infundan **seguridad** (orden).

Por otro lado, afirma que las llamadas *virtudes cardinales* –fortaleza, templanza, justicia y sabiduría– son respetadas en cualquier sociedad humana ya que están fundamentalmente relacionadas con la vida en común. Y del mismo modo, la compasión, la amabilidad y la benevolencia conforman un rasgo de credos universalistas como el budismo, el cristianismo y el islam, así como del humanismo laico.

¿Por qué funcionan?

Para Sheldrake, muchos experimentan a través de las prácticas espirituales la conexión con una conciencia, una presencia o un ser superior. “A menudo sienten esta conexión como alegre o gozosa. Incluso una experiencia breve de un estado de conexión gozosa puede bastar para cambiar el curso de la vida de alguien. Y tales **experiencias transformadoras pueden llegar espontáneamente, sin ninguna práctica espiritual, como en las experiencias cercanas a la muerte y las experiencias místicas espontáneas**”, expresa.

Asimismo, señala que, pese a su creencia en que la conciencia está encerrada en los cerebros, muchos materialistas realizan prácticas espirituales, las que, por otra parte, están evolucionando a un ritmo sin precedentes. ¿Por qué? Pues “los contextos sociales y económicos en los que se practican han cambiado hasta ser irreconocibles, con las tecnologías modernas, internet, el sistema económico global, los viajes, las migraciones y la educación moderna”.

Es así que las **técnicas meditativas** de los monjes budistas datadas durante centurias se han extendido en todo el mundo por profesores de mindfulness y a causa de la diáspora de lamas y monjes tibetanos. De igual modo, la difusión de la meditación trascendental y demás técnicas de meditación de la India han llegado a millones de personas en todo el planeta. El **yoga** es practicado por otros tantos millones y está evolucionando velozmente a través de diversos métodos, como también las **artes marciales orientales**, que experimentan su propia evolución.

Tras reflexionar que estamos entrando en una nueva fase de la evolución espiritual y científica, Sheldrake destaca que los **estudios científicos de prácticas espirituales están descifrando cómo afectan a la salud, el bienestar y nuestro comportamiento**, estudios que a su vez pueden ayudar a hacer que aquellas sean más efectivas, y se enseñen y transmitan mejor.

Además de las prácticas que analiza en esta nueva obra y de las comentadas en la anterior ya citada, el biólogo cita otras muchas, entre ellas el yoga, el taichi, el cuidado de los moribundos, la adoración devocional o *bhakti*, el perdón, el yoga del sueño, la incubación del sueño y el arte.

Y por tomar sola una, fija su atención en la **incubación del sueño**, de la que dice que es una antigua práctica espiritual (Salomón, griegos y romanos) que “podría ser fácilmente revitalizada, estudiada científicamente y reintegrada en las tradiciones religiosas que están evolucionando”.

Quedan en el tintero los estados de consciencia inducidos por psicodélicos como la ayahuasca, y tantísimos temas más que también se detallan en este trabajo (muy logrado) del científico británico. Pero dejamos la puerta abierta a la curiosidad de quienes compartan lo que señalábamos al principio: el acercamiento de ciencia y espiritualidad.

Alejandro Ferro