

En esta primera parte de la entrevista, **Josep María Clopés**, formador con más de cuarenta años de experiencia en meditación, presenta las ideas centrales de su libro *Supraconciencia. Las claves de la realidad*. La conversación gira en torno a la naturaleza de la conciencia, el sentido de la meditación, la relación entre ciencia y espiritualidad, la intuición, el propósito de la vida y algunas de las grandes preguntas existenciales.

1. La meditación como camino de transformación

Clop explica que la meditación no es simplemente una técnica de relajación, sino un proceso de transformación profunda de la conciencia. Afirmar que el ser humano posee la capacidad natural de acceder a estados de mayor claridad y silencio interior, aunque normalmente vive atrapado en un flujo constante de pensamientos, emociones y estímulos externos.

Según él, la práctica continuada permite trascender ese "ruido" mental y descubrir un nivel más profundo de la propia existencia, desde el cual la percepción de la realidad cambia de manera significativa. Este proceso no constituye una experiencia extraordinaria reservada a unos pocos, sino una posibilidad abierta a cualquier persona que aprenda a desarrollar adecuadamente esa capacidad.

2. ¿Existe un destino?

Uno de los primeros temas abordados es la cuestión del destino.

Clop rechaza una visión fatalista según la cual toda la vida estaría previamente escrita. Considera que la existencia está determinada principalmente por las decisiones que cada persona toma continuamente.

No obstante, introduce un matiz importante:

- no todas las decisiones nacen del mismo nivel de conciencia;
- cuando decidimos desde el miedo, la ansiedad o la reacción automática solemos equivocarnos;

- cuando las decisiones brotan desde un estado de paz y claridad interior, resultan mucho más acertadas.

Por ello, más que preguntarse si existe un destino fijo, propone preguntarse **desde qué nivel de conciencia estamos viviendo y eligiendo**.

3. El problema del "ruido"

Uno de los conceptos centrales de la entrevista es el **ruido**.

Para Clop, el principal obstáculo para conocernos es la enorme cantidad de estímulos que invaden continuamente nuestra mente:

- preocupaciones;
- emociones;
- ansiedad;
- actividad constante;
- identificación con el ego;
- exceso de información.

Todo ello dificulta escuchar aquello que denomina la dimensión más profunda de la conciencia.

La meditación permite precisamente reducir ese ruido para contemplar la propia vida con mayor perspectiva y serenidad. Desde esa distancia resulta más fácil descubrir el sentido personal de la existencia y actuar con mayor coherencia.

4. ¿Qué es la supraconciencia?

Este constituye el núcleo de toda la entrevista.

Clop define la **supraconciencia** como:

un estado de conciencia que trasciende el pensamiento, las emociones, los sentimientos y el ego.

No se trata simplemente de pensar mejor.

Es un estado donde:

- desaparece el ruido mental;
- surge un profundo silencio interior;
- la mente se expande;
- el tiempo parece diluirse;
- aparece una gran claridad;
- emerge una inteligencia creativa superior.

Según explica, toda persona puede experimentar ocasionalmente destellos de este estado:

- contemplando el mar;
- paseando por la naturaleza;
- realizando una actividad absorbente;
- durante momentos de inspiración.

Sin embargo, vivir de forma estable desde ese nivel requiere entrenamiento.

5. Experiencia y estado

Clop distingue cuidadosamente dos conceptos:

La experiencia de supraconciencia

Son momentos puntuales donde la persona entra en contacto con ese nivel profundo.

El estado de supraconciencia

Es cuando dicha experiencia deja de ser ocasional y comienza a impregnar toda la vida cotidiana.

En ese caso, afirma que cambian profundamente:

- la forma de pensar;
- la manera de relacionarse;
- las decisiones;
- la creatividad;
- el comportamiento;
- la estabilidad emocional.

La práctica continuada de la meditación permitiría convertir experiencias aisladas en una forma permanente de vivir.

6. Beneficios atribuidos a la meditación profunda

Clop sostiene que numerosos estudios científicos muestran importantes cambios fisiológicos asociados a la meditación.

Entre ellos menciona:

- reducción del cortisol;
- disminución del ácido láctico;
- mayor producción de serotonina;
- aumento de dopamina;
- incremento de melatonina;
- activación del córtex prefrontal;
- neurogénesis;
- mayor sincronización entre ambos hemisferios cerebrales;
- reparación celular y aumento de telomerasa.

Según su planteamiento, todos estos cambios se traducen en:

- mayor creatividad;
- mejor memoria;
- mejor capacidad de aprendizaje;
- incremento de la atención;
- mayor serenidad emocional;
- decisiones más acertadas;
- sensación de paz y bienestar.

7. Meditación y técnicas de meditación

Uno de los aspectos en los que más insiste es distinguir ambos conceptos.

La **meditación** no es una técnica.

La meditación es un **estado de conciencia**.

Las distintas técnicas únicamente constituyen métodos para facilitar el acceso a dicho estado.

Por ello considera un error identificar una técnica concreta con la meditación misma.

Él enseña una metodología que denomina **meditación avanzada**, inspirada en el Raja Yoga o Ashtanga Yoga de tradición védica, adaptada al contexto contemporáneo.

8. Ciencia y espiritualidad

El segundo gran eje del libro consiste en relacionar dos formas distintas de aproximarse a la realidad:

- la experiencia interior de la meditación;

- las descripciones de la física moderna.

Clop insiste varias veces en que **no pretende demostrar científicamente la espiritualidad**.

Su propuesta consiste únicamente en señalar que ambos lenguajes parecen describir estructuras muy similares.

Según él:

- la física habla de un campo unificado del que emerge toda la realidad;
- la meditación revela una conciencia pura de la que también parece surgir toda la experiencia.

Su tesis consiste en que ambos discursos podrían estar apuntando al mismo fondo desde perspectivas completamente distintas.

9. Dios y la experiencia espiritual

Cuando se le pregunta si la supraconciencia equivale a Dios, evita responder de forma categórica.

Prefiere hablar de distintos lenguajes:

- el religioso;
- el filosófico;
- el científico.

Cada uno utiliza conceptos diferentes para referirse a una realidad que quizá sea la misma.

Personalmente afirma que no concibe un Dios antropomórfico que premie o castigue.

Prefiere entenderlo como una inteligencia o principio organizador de la naturaleza del cual el ser humano forma parte.

10. La intuición y la creatividad

La conversación dedica bastante espacio al origen de las intuiciones.

Clop sostiene que:

- las grandes ideas no aparecen durante el esfuerzo intelectual;
- emergen espontáneamente después de alcanzar estados profundos de silencio.

Por eso explica que durante la meditación normalmente no aparecen respuestas inmediatas.

Las respuestas suelen surgir posteriormente:

- caminando;
- trabajando;
- escribiendo;
- realizando actividades cotidianas.

La meditación prepararía la mente para que emerjan esas intuiciones desde un nivel más profundo de conciencia.

11. El origen del libro

Explica que la intuición que dio origen a *Supraconciencia* apareció cuando tenía diecinueve años.

Durante décadas fue madurando esa idea mientras:

- profundizaba en la meditación;
- estudiaba física;
- investigaba neurociencia;
- reflexionaba sobre filosofía.

Finalmente, tras un viaje al desierto de Atacama y la lectura de diversas obras científicas, sintió que había llegado el momento de escribir el libro, integrando cuarenta años de experiencia personal.

12. La vida después de la muerte

Al final del fragmento se introduce la cuestión de la vida después de la muerte.

Clop reconoce haber reflexionado mucho sobre ella e incluso haber vivido experiencias personales que interpreta como contacto con otros planos de existencia.

Sin embargo, concluye que la pregunta verdaderamente importante no es qué ocurrirá después de morir, sino **cómo vivimos ahora**.

Su mensaje final es que preocuparse excesivamente por el más allá puede distraernos de la tarea esencial: desarrollar la conciencia, vivir plenamente el presente y transformar nuestra manera de existir aquí y ahora.

Idea central de la entrevista

La propuesta de Josep María Clop puede resumirse en una idea fundamental: **todo ser humano posee la capacidad de acceder a un estado de conciencia más profundo —la supraconciencia— mediante la meditación. Ese estado proporciona mayor paz, claridad, creatividad y libertad interior. Su libro intenta mostrar que la experiencia descrita por la tradición meditativa y algunos**

conceptos de la física moderna podrían ser dos lenguajes distintos que apuntan hacia una misma realidad fundamental, sin confundir ni identificar ambos ámbitos.

hoy 17:28

Haz un esuqema de la conferencia. Los títulos de los apartados con un tipo menor de letra

ESQUEMA DE LA CONFERENCIA

Josep María Clop – Supraconciencia: las claves de la realidad

<small>

1. Introducción

- Presentación de Josep María Clop.
- Más de cuarenta años de práctica y enseñanza de la meditación.
- Objetivo de la entrevista:
 - explicar sin reservas su experiencia;
 - presentar las ideas centrales de su libro *Supraconciencia*.
- Dos mensajes iniciales:
 - cualquier ser humano puede acceder a estados profundos de conciencia;
 - la entrevista está dirigida a personas que buscan comprender el sentido de la realidad.

2. ¿Existe el destino?

- Crítica a la idea de un destino totalmente predeterminado.

- La vida se construye mediante decisiones continuas.
- Lo importante no es tanto qué decisión tomamos como **desde qué nivel de conciencia** la tomamos.
- Decidir:
 - desde el miedo y el ego;
 - desde la paz interior y la conciencia.

3. El problema del ruido

- El "ruido" interior impide percibir nuestra verdadera naturaleza.
- Fuentes del ruido:
 - pensamientos constantes;
 - emociones;
 - ansiedad;
 - preocupaciones;
 - exceso de estímulos externos.
- La meditación permite:
 - crear silencio interior;
 - observar la propia vida con perspectiva;
 - descubrir el propósito personal.

4. ¿Qué es la supraconciencia?

Definición

- Estado de conciencia que trasciende:
 - pensamiento;
 - emociones;
 - sentimientos;
 - ego.

Características

- silencio interior;
- claridad mental;
- expansión de la conciencia;
- desaparición del tiempo psicológico;

- inteligencia creativa;
- paz profunda.

Dos niveles

Experiencia de supraconciencia

- momentos puntuales de trascendencia.

Estado de supraconciencia

- vivir establemente desde ese nivel de conciencia.

5. La transformación que produce

Cambios psicológicos

- mayor serenidad;
- menos reactividad emocional;
- mejor atención;
- mejor concentración;
- creatividad aumentada;
- mejores decisiones.

Cambios personales

- nueva relación consigo mismo;
- nueva relación con los demás;
- mayor coherencia vital;
- descubrimiento del propósito de vida.

6. Cambios fisiológicos atribuidos a la meditación

Según Clop:

- disminución del cortisol;
- menor tensión fisiológica;
- aumento de serotonina;
- aumento de dopamina;
- producción de melatonina;
- activación del córtex prefrontal;
- neurogénesis;
- sincronización entre hemisferios cerebrales;
- reparación celular.

7. Meditación y técnicas de meditación

Diferencia fundamental

La meditación

- es un estado de conciencia.

Las técnicas

- son procedimientos para alcanzar ese estado.

La meditación avanzada

- basada en el Raja Yoga o Ashtanga Yoga;
- adaptada al siglo XXI;
- entrenamiento sistemático del sistema nervioso.

8. Ciencia y espiritualidad

Dos lenguajes distintos

- ciencia;
- filosofía;
- espiritualidad.

La tesis del libro

La física moderna describe:

- un campo unificado.

La meditación revela:

- una conciencia pura.

Ambas podrían estar describiendo un mismo fondo desde perspectivas diferentes.

9. El concepto de Dios

- Rechazo de una imagen antropomórfica de Dios.
- Preferencia por entenderlo como:
 - inteligencia organizadora;
 - principio fundamental de la naturaleza.
- Respeto absoluto hacia:
 - lenguaje religioso;
 - lenguaje científico;
 - lenguaje filosófico.

10. La intuición

Las intuiciones:

- no aparecen durante el esfuerzo intelectual;
- emergen después del silencio profundo.

Las respuestas suelen surgir:

- caminando;
- escribiendo;
- trabajando;
- en la vida cotidiana.

La meditación prepara el terreno para que emerja la creatividad.

11. El origen del libro

- Intuición inicial a los 19 años.
- Cuarenta años de investigación.
- Influencias:
 - meditación;
 - física;
 - filosofía;
 - neurociencia.
- El viaje al desierto de Atacama actúa como desencadenante definitivo de la escritura.

12. Ciencia, creatividad e intuición

Ejemplos citados:

- Einstein.
- David Bohm.
- Rabindranath Tagore.
- Jiddu Krishnamurti.

Idea central:

Las grandes intuiciones preceden muchas veces al razonamiento científico.

13. Vida después de la muerte

Clop evita una respuesta definitiva.

Su conclusión práctica:

- importa más cómo vivimos ahora;

- el presente constituye el verdadero ámbito de transformación;
- desarrollar la conciencia es más importante que especular sobre el más allá.

Idea central de la conferencia

La **supraconciencia** constituye un estado profundo de conciencia accesible a todo ser humano mediante la meditación. Desde ese nivel emergen la paz interior, la creatividad, la intuición y una forma más plena de vivir. El autor propone que la experiencia contemplativa y algunos conceptos de la física moderna podrían estar señalando una misma realidad fundamental utilizando lenguajes distintos, sin confundir los ámbitos científico y espiritual. ptraconciencia