1. El camino ancho y el camino profundo

Una soleada mañana de finales de verano, el teniente coronel Steve Z oyó una explosión y el techo del despacho del Pentágono en el que trabajaba se le vino encima, dejándole sepultado e inconsciente bajo un montón de escombros. Era el 11 de septiembre de 2001 y un avión de pasajeros acababa de estrellarse contra el enorme edificio, muy cerca de su oficina.

Los mismos escombros que le enterraron fueron los que salvaron su vida cuando el fuselaje del avión estalló y una bola de fuego atravesó lo que hasta entonces había sido su puesto de trabajo. Cuatro días más tarde, Steve estaba de nuevo trabajando, pese a las contusiones recibidas, desde las 6:00 de la tarde hasta las 6:00 de la mañana (porque esa era la jornada laboral de Afganistán). Poco después, se enroló como voluntario para pasar un año en Irak.

«Me alisté porque estaba tan hipervigilante que miraba con suspicacia a todo el mundo y no podía bajar la guardia ni un instante –recuerda Steve–. Ni siquiera podía entrar en un ascensor y, cada vez que tropezaba con un atasco, me sentía atrapado en el coche».

Esos síntomas evidenciaban la presencia de un trastorno de estrés postraumático (TEPT). El mismo día en el que Steve asumió que no podía enfrentarse solo a ese problema, decidió solicitar la ayuda de

una psicoterapeuta –a la que todavía visita de vez en cuando– que, muy amablemente, le aconsejó probar el *mindfulness*.

«El mindfulness –recuerda– me enseñó algo que podía ayudarme a sentirme más tranquilo, menos estresado y menos reactivo». Más tarde, emprendió también la práctica de la bondad y asistió a retiros, lo que redujo considerablemente la frecuencia e intensidad de sus síntomas. Hoy en día, aunque su irritabilidad e inquietud sigan presentándose ocasionalmente puede, no obstante, verlas venir.

Relatos como el de Steve nos proporcionan noticias muy alentadoras sobre la meditación. Nosotros hemos sido meditadores durante toda nuestra vida adulta y conocemos, como él, por experiencia propia, sus muchos beneficios.

Pero, como no todos los efectos mágicos que se le atribuyen superan las pruebas más rigurosas y nuestra formación científica nos obliga a ser muy cautos, conviene diferenciar muy claramente lo que funciona de lo que no funciona.

Es cierto que algunas de las cosas que sabemos sobre la meditación pueden estar equivocadas, pero no lo es menos que son muchas todavía las cosas que desconocemos al respecto.

Muchas personas nos han contado experiencias parecidas a las de Steve que corroboran la utilidad de métodos de meditación como el mindfulness para liberarnos del TEPT y de un amplio abanico de trastornos emocionales.

El mindfulness forma parte de una antigua tradición de meditación cuyo objetivo original no tenía que ver con la curación, aunque recientemente se ha empleado como lenitivo para algunas formas modernas de angustia. Su objetivo fundamental, abrazado todavía en algunos círculos, consiste en la exploración profunda de la mente con la intención de provocar una transformación profunda de nuestro ser.

Por otra parte, las aplicaciones prácticas de la meditación –como el mindfulness que ayudó a Steve a recuperarse de su trauma– son

muy amplias pero no muy profundas. Y, dado el fácil acceso a este enfoque amplio de la meditación, son muchas las personas que han decidido incluir, en su vida cotidiana, alguna que otra forma de meditación.

Existen dos caminos en la meditación que, por más que suelan confundirse, son muy diferentes: el camino amplio y el camino profundo.

En el camino profundo podemos advertir la existencia de dos niveles diferentes. El primero de ellos, al que llamaremos Nivel 1, constituye la forma más pura y está perfectamente ilustrada por el antiguo linaje del budismo Theravada, tal como se practica en el sudeste asiático y entre los yoguis tibetanos (de los que, en el capítulo 11, titulado «El cerebro de un yogui», veremos algunos casos notables).

El Nivel 2 engloba el conjunto de tradiciones que, desgajadas del estilo de vida total del que originalmente formaban parte (monje o yogui, por ejemplo), se han adaptado a formas más admisibles para el mundo occidental. Así pues, las meditaciones que configuran este Nivel 2 han soslayado aspectos de la fuente original oriental que no toleraban bien ese trasplante intercultural.

Entre los enfoques más representativos de lo que hemos llamado camino amplio destacamos el Nivel 3, compuesto por las prácticas meditativas despojadas de su contexto espiritual, cuya difusión es todavía mayor. Dos ejemplos claros de este tipo son el enfoque conocido como reducción del estrés basada en el mindfulness [más conocida por su acrónimo inglés MBSR], puesta en marcha por nuestro buen amigo Jon Kabat-Zinn (que actualmente se enseña, entre muchos otros lugares, en clínicas y centros médicos distribuidos por todo el mundo), y la meditación trascendental (MT) (basada en la repetición de mantras sánscritos clásicos en un formato accesible al usuario occidental).

El Nivel 4 incluye modalidades más amplias, descafeinadas y accesibles al gran público, un nivel ilustrado por las modas actuales de «mindfulness de escritorio» o las aplicaciones de meditación de unos pocos minutos.

También advertimos la emergencia de un Nivel 5 que, aunque de momento esté en pañales, no tardará en llegar a mucha más gente. Las lecciones aprendidas por los científicos en los demás niveles conducirán, en este último caso, a adaptaciones e innovaciones que pueden resultar muy beneficiosas (una posibilidad que exploraremos en el último capítulo, titulado «Una mente sana»).

Cuando entablamos contacto con la meditación nos fascinaron las profundas transformaciones asociadas al Nivel 1. Dan se dedicó al estudio de textos antiguos y a la práctica de los métodos ahí descritos, especialmente durante los dos años que siguieron a su graduación universitaria que pasó en la India y Sri Lanka. Richie (como todo el mundo le llama) siguió a Dan a Oriente en una larga visita durante la cual participó en retiros, conoció a eruditos del mundo de la meditación; más recientemente, se ha dedicado a escanear, en su laboratorio de la Universidad de Wisconsin, el cerebro de los meditadores de nivel «olímpico».

Aunque nuestra práctica meditativa se haya centrado fundamentalmente en lo que hemos llamado Nivel 2, también hemos estado interesados, desde el mismo comienzo, en el camino amplio (es decir, los Niveles 3 y 4). Nuestros maestros orientales nos dijeron que cualquier aspecto de la meditación que contribuya a aliviar el sufrimiento humano no es una propiedad exclusiva de quienes han emprendido un camino espiritual, sino que es patrimonio de la humanidad. Ese fue un consejo que tuvimos muy en cuenta en nuestras respectivas tesis doctorales, que dedicamos al estudio de los beneficios cognitivos y emocionales de la práctica de la meditación.

La historia que aquí contamos refleja nuestro viaje personal y profesional. Nos conocimos en Harvard durante la década de los años 1970 y desde entonces somos amigos y estamos interesados en la ciencia de la meditación, un arte que, pese a no haber dejado de practicar, estamos todavía muy lejos de dominar.

Aunque los dos nos formamos como psicólogos, tenemos habilidades complementarias para contar esta historia. Dan es un periodista científico que escribió, durante más de una década, para el *New York Times* y Richie, por su parte, es un neurocientífico que fundó y dirige el Center for Healthy Minds de la Universidad de Wisconsin y actualmente es director también del laboratorio de imagen cerebral del Waisman Center, lleno de escáneres RMf (resonancia magnética funcional), TEP (tomografía de emisión de positrones) y una auténtica batería de programas punteros de análisis de datos junto a centenares de potentes servidores destinados al procesamiento de los datos requeridos para este trabajo. Su equipo de investigación cuenta con más de 100 expertos en campos que van desde la medicina hasta la estadística, la informática, la neurociencia, la psicología, y eruditos también de las tradiciones meditativas.

Escribir un libro en colaboración con otra persona puede ser algo muy complicado. Y aunque, en nuestro caso, no hayamos dejado de tener algún que otro problema, las ventajas que nos ha proporcionado superan con creces sus inconvenientes. Hemos sido buenos amigos desde hace décadas, pero hemos trabajado aisladamente la mayor parte de nuestra vida… hasta el momento en que la preparación de este libro nos proporcionó la ocasión –y el auténtico regalo, todo hay que decirlo– de trabajar juntos.

Aunque siempre habíamos querido escribir un libro como el que el lector sostiene ahora en sus manos, las cosas nunca habían estado maduras para ello. Recientemente hemos contado con la ciencia y los datos necesarios para sustentar nuestras ideas. Por eso, ahora,

alcanzado el punto crítico necesario, estamos muy satisfechos de poder compartir esto con nuestros lectores.

Y nuestra alegría también se deriva de la sensación de haber cumplido con la importante misión de descubrir cuáles son –y cuáles no son– los verdaderos beneficios de la meditación y cuál ha sido siempre el objetivo de la práctica meditativa.

El camino profundo

A su regreso de la India en otoño de 1974, Richie asistió a un seminario de psicopatología en Harvard. Un Richie de pelo largo y vestido con un atuendo acorde al *zeitgeist* de Cambridge de la época –que incluía una colorida faja tejida que llevaba a modo de cinturón– se sorprendió al escuchar a un profesor decir, sin dejar de mirarle: «Un signo de esquizofrenia es el modo extraño en que la persona se viste».

Y cuando Richie comentó a uno de sus profesores de Harvard que pensaba dedicar su tesis doctoral al estudio de la meditación, su respuesta no pudo ser más rotunda: «Una decisión que puede poner fin de inmediato a tu carrera».

Al enterarse de que Dan quería dedicarse a investigar los efectos de la meditación utilizando un mantra, uno de sus profesores de psicología clínica le preguntó con suspicacia «¿Y cuál sería la diferencia entre utilizar un mantra y el pensamiento recurrente de un paciente obsesivo que no puede dejar de repetir "mierda, mierda, mierda"?».[1] De nada sirvió la explicación de Dan de que la repetición silenciosa de un mantra es algo deliberado e intencional, mientras que la emisión de palabrotas del caso aducido es algo involuntario.

Estas reacciones ilustran perfectamente la oposición manifiesta de los jefes de nuestro departamento a la que nos enfrentábamos, que respondían con una negatividad reactiva a cualquier cosa que

tuviese que ver con la conciencia. Quizás esa fuese una forma leve de TEPT derivada del escándalo en el que, cinco años antes, se habían visto implicados Timothy Leary y Richard Alpert por haber permitido que los estudiantes de Harvard experimentasen con psicodélicos y que había terminado con su expulsión del departamento de Psicología, un episodio cuyo eco todavía reverberaba.

Pese a que nuestros mentores académicos contemplaban nuestro interés en la investigación sobre la meditación como un callejón sin salida, nuestro corazón no dejaba de insistir en su importancia. La idea que nos alentaba era la de que, además de los estados placenteros provisionales que suelen acompañarla, la verdadera importancia de la meditación descansa en sus *rasgos* duraderos.

Un rasgo alterado –es decir, un efecto nuevo que aparece durante la práctica de la meditación– no se halla limitado al tiempo destinado a la meditación. Pues los rasgos alterados no solo determinan el modo en que nos sentimos mientras meditamos o inmediatamente después, sino que afectan también al modo en que nos comportamos en nuestra vida cotidiana.

El concepto de rasgo alterado ha sido una búsqueda permanente en cuya historia cada uno de nosotros ha desempeñado un papel sinérgico. Los años pasados por Dan en la India le permitieron advertir, en tanto observador-participante, las raíces orientales de esos métodos de alteración de la conciencia. A su regreso a los Estados Unidos, sin embargo, no supo transmitir a la psicología contemporánea los cambios positivos provocados por la meditación y la forma de lograrlos.

La experiencia de Richie con la meditación alentó su búsqueda durante décadas hacia la investigación científica que actualmente sustenta nuestra teoría de los rasgos alterados. Su equipo de investigación cuenta hoy en día con datos que corroboran un supuesto de lo que, de otro modo, no sería más que una mera fantasía. Y, en tanto

líder de una nueva rama de la investigación, la neurociencia contemplativa, se ha dedicado a formar a una generación de científicos interesados en ese tema.

No es de extrañar que, en medio del tsunami de entusiasmo provocado por el camino amplio, el camino profundo –verdadero objetivo de la meditación– se olvidase con tanta frecuencia. Recordemos que el objetivo fundamental de la meditación no gira tanto en torno a la salud ni a la mejora del desempeño empresarial como a la mejora de nuestra naturaleza.

Los descubrimientos realizados sobre el camino profundo estimularon los modelos científicos relativos a los logros más elevados de nuestras potencialidades positivas. Otros logros adicionales del camino profundo alientan el cultivo de rasgos positivos y cualidades duraderas como el altruismo, la ecuanimidad, la presencia amorosa y la compasión.

Todo esto parecía algo muy positivo para la moderna psicología. Tengamos en cuenta el escaso respaldo que, cuando comenzamos nuestra investigación, tenía el concepto de rasgo alterado, que solo se basaba en las intuiciones derivadas de nuestros encuentros con practicantes orientales avanzados, las afirmaciones de los antiguos textos de meditación y nuestras incipientes incursiones en ese arte interior. Después de décadas de silencio e indiferencia, sin embargo, los descubrimientos realizados en los últimos años no han hecho sino confirmar nuestra intuición original. Recientemente, los datos científicos han alcanzado una masa crítica que corrobora lo que nuestra intuición sospechaba y lo que afirmaban los textos tradicionales, es decir, que esos cambios profundos son el correlato externo de un funcionamiento cerebral muy diferente.

Gran parte de los datos recopilados al respecto proceden del laboratorio de Richie, único centro científico que se ha ocupado de acumular datos de decenas de maestros contemplativos –funda-

mentalmente yoguis tibetanos–, el mayor conjunto de practicantes avanzados jamás estudiado.

Estos improbables compañeros de la investigación han sido decisivos para esbozar la existencia de una forma de ser que, pese a ser el objetivo de las grandes tradiciones espirituales del mundo, había eludido hasta ahora el pensamiento moderno. Hoy en día estamos en condiciones de afirmar la indudable existencia de transformaciones del ser muy profundas que superan con mucho lo que la ciencia psicológica consideraba logros más elevados de las potencialidades humanas.

La misma idea de «despertar» –objetivo fundamental del camino profundo– parece, a los ojos de la sensibilidad moderna, un cuento de hadas. Pero los descubrimientos realizados por el laboratorio de Richie, algunos de los cuales han visto la luz en revistas mientras este libro estaba en prensa, corroboran que los cambios positivos del cerebro y la conducta descritos por el camino profundo no son un mito, sino una realidad.

El camino amplio

Los dos hemos sido miembros, desde hace mucho tiempo, de la junta directiva del Mind and Life Institute, fundado con el objetivo básico de fomentar el diálogo entre el Dalái Lama y científicos sobre temas muy diversos.[2] El encuentro del año 2000 giró en torno a las «emociones destructivas» y contó con varios especialistas de primera línea en el campo de las emociones, entre los que se hallaba Richie.[3] Fue a mitad de ese encuentro cuando el Dalái Lama formuló, dirigiéndose a Richie, un reto muy estimulante.

Su tradición, según dijo, contaba con un conjunto de prácticas de eficacia probada destinadas al control de las emociones destructivas. Luego añadió que sería muy interesante despojar a esos métodos

de su envoltorio religioso, llevarlos al laboratorio, someterlos a un riguroso escrutinio científico y, en el caso de que demostrasen ser útiles para ayudar a gestionar mejor las emociones destructivas, difundirlos para que todo el mundo pudiera beneficiarse de ellos.

Ese reto resultó tan estimulante que esa misma noche –y las noches que la siguieron– nos dedicamos, después de cenar, a diseñar el curso general de la investigación cuyos resultados presentamos en este libro.

El reto del Dalái Lama llevó a Richie a reorientar el formidable poder de su laboratorio para determinar los efectos del camino ancho y del camino profundo. Y, en tanto fundador y director del Center for Healthy Minds, ha impulsado el desarrollo de aplicaciones útiles basadas en la evidencia para su uso en escuelas, clínicas, empresas y hasta la misma policía, para cualquier persona y lugar, en suma, desde programas para niños hasta preescolares y tratamientos para veteranos que padecen de TEPT.

La propuesta del Dalái Lama posibilitó la puesta en marcha de estudios dirigidos a investigar científicamente los efectos del camino ancho, es decir, de algo que pueda servir para todo el mundo. Entretanto, el camino ancho se ha convertido en algo viral, ha pasado a ser tema de blogs, tuits y aplicaciones. En estos momentos, por ejemplo, el mindfulness está en la cresta de la ola y lo practican centenares de miles –si no millones– de personas.

La investigación científica del mindfulness (o de cualquier tipo de meditación) comienza con preguntas como las siguientes: ¿Cuándo funciona y cuándo no? ¿Sirve este método para cualquier persona? ¿Son sus efectos distintos, por ejemplo, a los del ejercicio físico? Estas son, a fin de cuentas, algunas de las preguntas que nos llevaron a escribir este libro.

Del mismo modo que utilizamos el término «deporte» para referirnos a un amplio abanico de actividades atléticas, son muchas las

modalidades de práctica contemplativa que abarca genéricamente el término «meditación». Por eso, los efectos, tanto del deporte como de la meditación, varían en función de la práctica concreta que llevemos a cabo.

Pero conviene que, quienes emprenden una práctica meditativa o prueban varias de ellas, tengan muy claro que, como sucede con la práctica de cualquier deporte, los beneficios de la práctica meditativa dependen de que descubramos la práctica que mejor nos cuadre y perseveremos en ella. Elija, pues, una práctica, determine el tiempo que realmente puede dedicarle –aunque solo sea unos minutos–, pruebe luego durante un mes y vea cómo se siente pasado ese tiempo.

De la misma manera que el ejercicio regular mejora nuestra salud física, la mayoría de las modalidades de meditación también mejoran, hasta cierto punto, nuestra salud mental. Y, como veremos, los beneficios concretos de uno u otro tipo de práctica son proporcionales al tiempo que hayamos invertido.

Una nota de advertencia

Swami X, como le llamaremos aquí, fue uno más de los muchos maestros de meditación orientales que, a mediados de la década de 1970 –nuestros años de estudiantes en Harvard–, arribaron a los Estados Unidos. Un buen día, este *swami* se nos acercó diciendo que estaba muy interesado en que los científicos de Harvard confirmasen sus hazañas.

Eran los años de apogeo del *biofeedback*, una tecnología entonces novedosa que nos proporciona información sobre algún que otro aspecto de nuestra fisiología como, por ejemplo, la presión sanguínea, que se halla lejos de nuestro control consciente. Contando con esta nueva información, la persona tiene la posibilidad de modificar su

funcionamiento corporal en una dirección más sana… pero Swami X nos aseguró tener tal control que no necesitaba *feedback* alguno.

Satisfechos de contar con un sujeto aparentemente tan dotado, nos las arreglamos para utilizar el laboratorio de fisiología del Centro de Salud Mental de la Facultad de Medicina de Harvard.[4]

Cuando llegó, sin embargo, el momento de corroborar las habilidades del *swami* y le pedimos que bajase su presión sanguínea, la subió, y, cuando le pedimos que la subiera, la bajó. Y cuando, finalmente, le presentamos los resultados que habíamos obtenido, nos reprendió por haberle servido un «té tóxico» que, en su opinión, había boicoteado sus habilidades.

El registro fisiológico puso claramente de relieve que Swami X estaba lejos de poder hacer las hazañas mentales de las que tanto alardeaba. Lo que sí podía hacer, sin embargo, era utilizar un método al que llamaba «*samadhi* perro» (un nombre que todavía hoy nos desconcierta) para poner su corazón en fibrilación atrial, una modalidad de funcionamiento biológico que nadie en su sano juicio consideraría un «talento».

De vez en cuando, el *swami* desaparecía en el servicio de caballeros para fumarse un *bidi* (esos cigarrillos baratos tan populares en la India compuestos por unas pocas hebras de tabaco envueltas en la hoja de una planta). Un telegrama de unos amigos de la India no tardó en revelarnos que el supuesto «swami» era, en realidad, el antiguo director de una fábrica de zapatos que había abandonado a su esposa y sus dos hijos dispuesto a probar fortuna en los Estados Unidos.

No cabe la menor duda de que Swami X estaba buscando algo que le sirviera para atraer discípulos. En sus posteriores apariciones públicas, no dejó de mencionar que «científicos de Harvard» habían estudiado sus habilidades meditativas y fue un auténtico precursor en la comercialización de su peculiar «producto» apelando a los resultados de la investigación científica.

Dirijamos ahora, teniendo bien en cuenta esta advertencia, nuestra mente –tan abierta como escéptica (la actitud mental más adecuada del científico)– a la ola actual de investigación sobre la meditación. En general, contemplamos con agrado la emergencia del movimiento del mindfulness y su rápida difusión en el mundo escolar, empresarial y en nuestra vida privada (es decir, en lo que hemos dado en llamar el camino ancho). Lo que nos parece lamentable, sin embargo, es la frecuencia del uso distorsionado o exagerado de los datos de la investigación como anzuelo para las ventas.

Esta combinación entre meditación y dinero tiene una lamentable historia como receta utilizada por charlatanes y cantamañanas. Con más frecuencia de la deseable, se ha apelado, para vender la meditación, a afirmaciones cuestionables y distorsionadas de la investigación científica. Una web de negocios, por ejemplo, cuenta con un blog llamado «¿De qué manera mindfulness arregla tu cerebro, reduce el estrés y mejora el desempeño?». ¿Se hallan acaso estas afirmaciones respaldadas por los descubrimientos científicos? Sí y no… aunque el «no» fácilmente se soslaya.

Entre las afirmaciones cuestionables de los efectos positivos de la meditación que se han convertido en virales cabe destacar las que sostienen que engrosa el centro ejecutivo del cerebro (la corteza prefrontal) y reduce el tamaño de la amígdala (desencadenante de la respuesta de lucha-huida-parálisis); cambia el punto de ajuste de nuestro cerebro hacia un rango de emociones más positivo; ralentiza del envejecimiento y es útil para el tratamiento de enfermedades que van desde la diabetes hasta el trastorno de déficit de atención e hiperactividad.

Contemplados con más detenimiento, los estudios en los que se basan estas afirmaciones adolecen de problemas metodológicos o requieren de una verificación y corroboración adicional. Quizás entonces esos descubrimientos superen el escrutinio… o quizás no.

La investigación que habla de un encogimiento de la amígdala utilizó, por ejemplo, un método demasiado impreciso para determinar el volumen de la amígdala. Y el muy citado estudio que apuntaba a una ralentización del envejecimiento empleó un tratamiento complejo que, si bien incluía algo de meditación, lo combinaba con una dieta especial y el ejercicio intenso, con lo cual resultaba imposible determinar el efecto aislado de la meditación.

Los medios de comunicación están llenos de afirmaciones desproporcionadas. La nuestra, sin embargo, es una visión basada en los datos duros de la ciencia y sus afirmaciones; en consecuencia, no son tan categóricas como las hechas por aquellos.

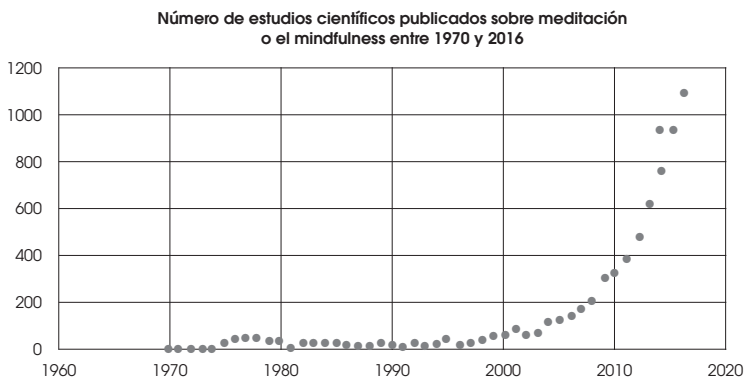
Aun las personas mejor intencionadas tienen dificultades para diferenciar lo evidente de lo cuestionable… y lo manifiestamente absurdo. Y, dada la ola de entusiasmo creciente al respecto, la sobriedad nunca está de más.

Una nota a los lectores. Los tres primeros capítulos exponen nuestra incursión inicial en la meditación y la corazonada que alentó nuestra búsqueda. Los capítulos 4 a 12 relatan nuestro viaje científico y cada uno de ellos se ocupa de un tema concreto (como la atención o la compasión, por ejemplo), que concluye con una sección titulada «Resumen» para los lectores que estén más interesados en los descubrimientos realizados que en el modo de llegar a ellos. En los capítulos 11 y 12 llegamos por fin a nuestro más anhelado destino, compartir los extraordinarios descubrimientos que nos ha proporcionado el estudio de los meditadores más avanzados. El capítulo 13, titulado «Rasgos alterados», resume los beneficios de la meditación a tres niveles diferentes, principiante, avanzado y «olímpico», y, en el capítulo 14 y último, especulamos sobre lo que el futuro podría depararnos y los posibles beneficios de estos descubrimientos para el individuo y para la sociedad.

La aceleración

En una época tan temprana como la década de 1830, Thoreau, Emerson y sus colegas trascendentalistas coquetearon, atraídos por las primeras traducciones inglesas de antiguos textos espirituales orientales, con las artes internas asiáticas, pero carecían de instrucción sobre las prácticas mencionadas en esos textos. Un siglo más tarde, Sigmund Freud aconsejó a los psicoanalistas asumir, mientras escuchaban a sus pacientes, una «atención flotante» aunque sin ofrecer tampoco, para ello, método concreto alguno.

Pero la implicación más seria de Occidente al respecto no tuvo lugar hasta hace solo unas décadas con la llegada de maestros orientales a Occidente y el viaje a Oriente de una generación de occidentales dispuestos a estudiar meditación, algunos de los cuales volvieron convertidos en maestros. Estas incursiones prepararon el terreno para la aceleración que actualmente está experimentando el camino ancho y las nuevas puertas que todo ello abría a los pocos que decidían adentrarse en el camino profundo.



Cuando, en la década de 1970, empezamos a publicar nuestra investigación sobre meditación, solo había un puñado de artículos científicos acerca del tema. Según nuestro último recuento, el número de publicaciones al respecto en la literatura científica de habla inglesa era, en 2014, 2015, 2016, de 925, 1.098, 1.135 y 6.838, respectivamente, lo que pone de relieve la considerable aceleración que en los últimos tiempos está experimentando.[5]

Preparando el terreno

Estábamos en abril de 2001, en el último piso del Fluno Center del campus de la Universidad de Wisconsin (Madison) y habíamos quedado con el Dalái Lama en dedicar esa tarde a hablar de los descubrimientos realizados por la investigación científica sobre la meditación. Solo faltaba Francisco Varela, un neurocientífico chileno jefe del laboratorio de neurociencia cognitiva del Centre National de la Recherche Scientifique de París, entre cuya notable carrera destacaba haber sido cofundador del Mind and Life Institute, la institución organizadora de ese mismo encuentro.

Como practicante serio de meditación, Varela era muy consciente de los prometedores resultados de la colaboración entre meditadores avanzados y los científicos que los estudiaban, un modelo que acabó convirtiéndose en práctica habitual no solo en el laboratorio de Richie, sino en muchos otros lugares.

Aunque Francisco debía participar en ese encuentro, se vio obligado a renunciar debido a una grave recaída del cáncer de hígado que le aquejaba y le dejó postrado en su lecho de muerte.

Aunque eran tiempos previos a Skype y la videoconferencia, el grupo de Richie logró establecer una conexión bidireccional de vídeo entre nuestra sala de reuniones y la habitación de Francisco en

su casa de París. El Dalái Lama le habló muy directamente, mirando con gran atención a la cámara, conscientes ambos de que, en esta vida, probablemente no volverían a verse.

Agradeciendo a Francisco lo que había hecho por la ciencia y por el mundo en general, el Dalái Lama le aconsejó ser fuerte y le dijo que permanecerían conectados para siempre. Fue un momento tan emotivo que los ojos de Richie y muchos de los presentes acabaron anegados. A los pocos días de ese encuentro, Francisco murió.

Tres años después, en 2004, ocurrió algo que hizo real un sueño que Francisco nos había contado a menudo. En el Garrison Institute, una hora río Hudson arriba de la ciudad de Nueva York, un centenar de científicos, doctores y graduados universitarios se reunieron por vez primera en lo que acabaría convirtiéndose en un encuentro anual, el Summer Research Institute (SRI), destinado a promover el estudio riguroso de la meditación.

El encuentro había sido organizado por el Mind and Life Institute, creado en 1987 por el Dalái Lama, Francisco y Adam Engle, un abogado reciclado en hombre de negocios, y del que nosotros habíamos sido también miembros fundadores. La misión del Mind and Life consistía en «aliviar el sufrimiento y alentar el desarrollo integrando la ciencia con la práctica contemplativa».

Ese encuentro de verano del Mind and Life serviría para dar la bienvenida a quienes, como nosotros en nuestros días de estudiantes, quisieran hacer investigación sobre la meditación. Aunque nosotros habíamos sido pioneros aislados, nos pareció muy interesante establecer una comunidad de eruditos y científicos que compartiesen nuestra búsqueda y sirviera de apoyo a quienes se hallaran, en este sentido, aislados en sus respectivas instituciones.

Los detalles del SRI se esbozaron en torno a la mesa de cocina de la casa de Richie en Madison en una conversación con Adam Engle. Richie y un puñado de científicos organizaron el primer seminario

de verano y ejercieron de profesores durante esa semana hablando de temas tales como la neurociencia cognitiva de la atención y la imagen mental. Trece encuentros más se han llevado a cabo desde entonces (dos de los cuales se han celebrado en Europa y a los que posiblemente seguirán futuros encuentros en Asia y Sudamérica).

Desde el primer SRI, el Mind and Life Institute puso en marcha un programa de «becas Varela», llamadas así en honor a Francisco. Esas modestas decenas de becas de investigación (cuyo importe asciende a 25.000 dólares, aunque la mayoría de las investigaciones cuestan mucho más) han logrado concitar más de 60 millones de dólares de subvenciones otorgadas por fundaciones y agencias federales de los Estados Unidos. Y hay que decir que se trata de una iniciativa muy provechosa porque, hasta el momento, unos 50 graduados del SRI han publicado varios centenares de artículos sobre meditación.

A medida que esos jóvenes científicos han ido ocupando puestos académicos, ha aumentado el número de investigadores que se inclinaban por este tipo de estudios impulsados, sin la menor duda, por el creciente número de publicaciones científicas sobre la meditación.

Y también han sido muchos los científicos establecidos que, alentados por el hecho de que los resultados corroboraban que se trata de un campo de investigación válida, han empezado a interesarse en estas cuestiones. Estos descubrimientos salen del laboratorio cerebral de Richie en la Universidad de Wisconsin y de científicos que trabajan, entre otras, en las facultades de Medicina de Stanford, Emory, Yale y Harvard y llenan habitualmente los titulares de los periódicos.

Dada la creciente popularidad de la meditación, necesitamos una mirada más detenida. Los beneficios neurológicos y biológicos más documentados por la ciencia no son necesariamente los que vemos en la prensa, Facebook o los correos electrónicos de publicidad comercial. Y lo más curioso es que la relevancia científica de los más difundidos suele dejar bastante que desear.

Son muchos los informes que insisten en los cambios positivos en la vida biológica y emocional provocados por una dosis cotidiana breve de meditación. Estas noticias se han difundido como un virus y han llevado a millones de personas de todo el mundo a hacer un hueco en su vida cotidiana para la práctica de la meditación.

Pero, como las grandes posibilidades suelen ir acompañadas de grandes peligros, nos parece que ha llegado el momento de contar las cosas que esos titulares suelen soslayar.

Son varios los hilos que componen el tapiz que ahora estamos tejiendo. Uno de ellos entronca en la historia de la larga amistad de los autores y de nuestra sensación compartida de un objetivo mayor, al comienzo distante e improbable, pero en el que perseveramos a pesar de las dificultades. Otro rastrea las pruebas recopiladas por la neurociencia, según las cuales la experiencia conforma nuestro cerebro, una conclusión que apoya nuestra intuición original de que, al ejercitar nuestra mente, la meditación remodela también nuestro cerebro. Y también hay que mencionar el aluvión de datos acumulados que prueban el gradiente de este cambio.

Basta, al comienzo, con unos pocos minutos de práctica al día para obtener grandes beneficios (aunque no todos los que se reclaman). Además, sin embargo, de estos beneficios iniciales, estamos en condiciones de afirmar que los efectos conseguidos por la práctica de la meditación son proporcionales a las horas invertidas en su práctica. Y, en los niveles más elevados de la práctica, descubrimos la presencia de auténticos rasgos alterados, es decir, de cambios cerebrales que propusimos hace ya varias décadas, pero que la ciencia ha ignorado hasta hace bien poco.