Introducción

Nunca antes una civilización había tenido acceso a casi todas las prácticas espirituales del mundo. En las principales ciudades cosmopolitas, actualmente es posible asistir a rituales de un amplio espectro de tradiciones religiosas, para aprender a meditar, practicar yoga o *chi gong*, participar en prácticas chamánicas, explorar la conciencia mediante drogas psicodélicas (aunque ilegalmente en la mayoría de los lugares), cantar y salmodiar, participar en un amplio abanico de oraciones, aprender artes marciales y practicar una asombrosa variedad de deportes.

Todas estas prácticas pueden llevarnos más allá de los estados de conciencia normales, familiares, cotidianos. Pueden conducir a experiencias de conexión con la conciencia más-que-humana, a un sentimiento de una presencia consciente más grande. Tales experiencias se describen a menudo como espirituales.

Las propias experiencias dejan abierta la cuestión de la naturaleza del mundo espiritual. Como analizo en este libro, hay varias interpretaciones posibles de las experiencias espirituales, incluyendo la concepción materialista de que se hallan dentro del cerebro y que no existen formas de conciencia más-que-humanas.

Al mismo tiempo, las prácticas espirituales se están investigando científicamente como nunca antes. Estamos al comienzo de una nueva fase de desarrollo científico, filosófico y espiritual.

La filosofía de la naturaleza que ha dominado las ciencias naturales desde finales del siglo XIX es el materialismo mecanicista, la creencia de que toda la naturaleza es una especie de máquina cons-

tituida de materia no consciente cuyo comportamiento está determinado por leyes matemáticas, incluyendo las leyes probabilísticas de la mecánica cuántica, junto con sucesos al azar. La Naturaleza carece de propósito, y la evolución no tiene dirección ni sentido. Las mentes no son más que la actividad de los cerebros, y están encerradas en el interior de las cabezas. La conciencia es una ilusión, o un subproducto de la actividad cerebral que no desempeña ninguna función. También la libertad es una ilusión.[1]

Este tipo de ciencia ha tenido mucho éxito en la física, la química, la ingeniería y la tecnología. También ha llevado a grandes avances en biología, en particular a una descripción de los mecanismos moleculares de la herencia genética y del papel de los genes en la síntesis de las moléculas de proteína. En medicina ha habido avances enormes, a través de una cirugía cada vez más hábil y mediante el desarrollo de una enorme cantidad de medicamentos y de vacunas.

Ahora bien, la ciencia de la mente, la psicología, ha tenido mucho menos éxito. Una ciencia que presuponía que todo está hecho de materia no consciente no se hallaba bien equipada para tratar con la conciencia. Durante buena parte del siglo XX, la psicología académica en el mundo angloparlante estuvo dominada por la escuela del conductismo, que trataba las experiencias subjetivas como irrelevantes y no científicas, porque no podían medirse objetivamente. Los conductistas valoraban solo las mediciones objetivas de la actividad corporal o las secreciones glandulares.

Cuando el dominio del conductismo menguó a finales del siglo XX, la nueva ortodoxia académica fue la psicología cognitiva, basada en la idea de que la mente no es sino la actividad del cerebro, y que el cerebro es una especie de ordenador que procesa algoritmos. La mente es como el *software* y el cerebro es como el *hardware*.

En la década de los 1990, el psicólogo Antonio Damasio ayudó a trastocar el modelo de la actividad cerebral, un modelo centrado en el ordenador, que era el dominante, sugiriendo que el pensamiento está influenciado por las emociones, y que las emociones están enraizadas en las reacciones del cuerpo, como la reacción luchar-o-huir, mediada por la hormona adrenalina. En su influyente libro *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*, propuso que las emociones guían la conducta y la toma de decisiones.[2] Para la mayoría de la gente ajena al mundo académico, la idea de que las emociones influencian el comportamiento humano y la toma de decisiones no resulta ni chocante ni original, es de sentido común; pero en el mundo de la psicología académica era una innovación radical.

Otra innovación fue la escuela de psicología positiva, establecida oficialmente en el mundo académico en 1998, que se marcó el objetivo de descubrir lo que hace que la vida merezca la pena vivirla.[3] Cuando los psicólogos positivos investigaron lo que hace feliz a la gente, hallaron un amplio abanico de actividades que lo hacen, incluyendo el estar absorto en el propio trabajo, tener una buena conversación, cantar, bailar, hacer el amor y jugar. El factor común es un estado de absorción, o lo que se ha denominado «fluir».[4] Por el contrario, las personas son menos felices cuando están separadas, desconectadas, alienadas o en conflicto. Los psicólogos positivos han contribuido al estudio de las prácticas espirituales estudiando los efectos de la gratitud (analizada en *La ciencia y las prácticas espirituales [CPE],* capítulo 2), y la inducción de estados de fluir a través de los deportes, el canto y la danza.

La década de 1990 vio también la emergencia del campo de estudios de la conciencia, que fue mucho más allá de las limitadas perspectivas del conductismo y la psicología cognitiva, abriendo áreas

de investigación que la mayoría de los científicos había ignorado o rechazado como no científicas. Los investigadores de este campo investigan 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. Todas estas investigaciones llevan a las ciencias mucho más allá del materialismo mecanicista de viejo cuño.[5] Ciertamente, algunos materialistas y ateos están explorando ahora su propia conciencia mediante prácticas como la meditación y los psicodélicos. Sam Harris, por ejemplo, uno de los Nuevos Ateos, es meditador y enseña meditación *online*.[6]

Esta convergencia de la ciencia y las prácticas espirituales resulta sorprendente desde el punto de vista de la ortodoxia materialista, en la que se han formado la inmensa mayoría de los científicos contemporáneos. No obstante, resulta del todo coherente con el método científico, que implica la formación de hipótesis (conjeturas acerca de cómo funciona el mundo) y luego ponerlas a prueba experimentalmente. El árbitro último es la experiencia, no la teoría. En francés, la palabra *experience* significa tanto «experiencia» como «experimento». El término griego para experiencia es *empeiria*, la raíz de la palabra inglesa *empirical*. La exploración de la conciencia mediante la propia conciencia es literalmente empírica, basada en la experiencia. Las prácticas espirituales proporcionan modos a través de los cuales la conciencia puede ser explorada empíricamente.[7]

Este libro continúa la investigación que comencé en mi libro *La ciencia y las prácticas espirituales*, en el que analizo siete prácticas diferentes que se han investigado empíricamente, tanto por los propios practicantes como por los científicos que estudian los efectos de sus prácticas. Los capítulos que analizan estas prácticas se titulan:

1. La meditación y la naturaleza de la mente.
2. El fluir de la gratitud.
3. Reconectando con el mundo más-que-humano.
4. Relacionarse con las plantas.
5. Los rituales y la presencia del pasado.
6. El canto, la salmodia y el poder de la música.
7. Peregrinaciones y lugares sagrados.

En este libro analizo siete prácticas más bajo los siguientes encabezamientos:

1. El aspecto espiritual de los deportes.
2. Aprender de los animales.
3. El ayuno.
4. El cannabis, los psicodélicos y las aperturas espirituales.
5. Los poderes de la oración.
6. Días festivos y festivales.
7. Cultivar buenos hábitos, evitar los malos hábitos y ser amables.

Termino con un comentario de por qué estas prácticas funcionan.

Estos dos libros no constituyen un estudio exhaustivo de todas las prácticas espirituales. Hay muchas otras, por ejemplo: el yoga, el servicio a los otros, el taichi, el *chi gong*, la adoración devocional o *bhakti*, el sexo tántrico, el cuidado de moribundos, el yoga del sueño, y las prácticas de las artes. Unas prácticas convienen a algunas personas mejor que otras; algunas prácticas son mejores en unos momentos de la vida que otras, y todas las tradiciones religiosas tienen sus propias combinaciones.

He participado en todas las prácticas que analizo en este libro.

Muchas personas son más expertas que yo en cada una de estas prácticas. No soy un gurú, sino un explorador. Mi finalidad es continuar el proyecto que comencé en *La ciencia y las prácticas espirituales*, para mostrar que hay una gran variedad de maneras de conectar con realidades conscientes más grandes, no importa cómo las concibamos, y que los efectos de estas prácticas pueden investigarse científicamente. Al final de cada capítulo, tras el análisis de un tipo particular de práctica, sugiero dos maneras para que los lectores puedan experimentar esta práctica por sí mismos.

Estamos en el umbral de una nueva era de la exploración de la consciencia, tanto a través de un renacimiento de las prácticas espirituales como mediante su estudio científico. Después de varias generaciones en las que la ciencia y la espiritualidad parecían estar en oposición, se están volviendo complementarias. Juntas contribuyen a una fase sin precedentes de la evolución espiritual, que comienza ahora.