OPINIÓN | Salud

Salud y meditación

Eduardo Villena
Jueves 3 de noviembre de 2016 - 16:49

"Es importante que aprendamos a ver la meditación como una oportunidad para crecer, una forma de profundizar nuestro compromiso con la vida, y de esta manera alcanzar la madurez… Todas las grandes tradiciones espirituales dan testimonio de que en la experiencia de la quietud profunda el espíritu humano comienza a ser consciente de su propia Fuente... Ese contacto interior con la Fuente de la Vida es fundamental para poder siquiera vislumbrar el potencial que la vida aguarda para cada persona. El potencial es que debemos crecer, que debemos madurar, que debemos alcanzar la plenitud de la vida, la plenitud del amor, la plenitud de la sabiduría (1). John Main, OSB

EL CONCEPTO DE SALUD SEGÚN LA OMS

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" *(2)*. Esta declaración de la OMS es importante pues considera a la persona como algo más que un organismo meramente biológico y la comprende en su totalidad como ser en relación consigo mismo (mente y cuerpo), con los demás y con el medio ambiente (dimensión social). Cabe preguntarse si el sistema sanitario, o cualquier otro, puede procurar un bienestar *completo*. Sabemos por experiencia que el sufrimiento, la enfermedad y la muerte forman parte inevitable de nuestra vida. Y también que las experiencias más dolorosas son una oportunidad para el espíritu humano de sacar lo mejor de sí mismo.

Cuando nos toca muy de cerca, a veces demasiado cerca, la muerte; cuando la enfermedad llama a la puerta y el sufrimiento parece que hace de nuestra vida su hogar, caemos en la cuenta de lo frágil de nuestra existencia. De ello da cuenta el psiquiatra alemán Karl Jaspers cuando afirma: "Hay situaciones que, aunque cambien de apariencia, perduran en su esencia, por mucho que oculten su poder sobrecogedor: no tengo más remedio que morir, luchar, estoy en manos de la casualidad, me hundo en la culpa… estas situaciones fundamentales de nuestra existencia reciben el nombre de situaciones límite. Esto significa que son situaciones de las que no podemos escapar y que tampoco podemos alterar"*(3).*

CAMBIO DE PARADIGMA

En *situaciones límite* nos sentimos especialmente vulnerables y necesitados de un sentido que alivie la precariedad en la que vivimos, aunque solo sea provisionalmente. Desde que el ser humano toma conciencia, en el origen de los tiempos, de su propia consciencia, tiene necesidad de recurrir al mundo de los espíritus para dar sentido a las cosas para las que no encontraba explicación: por qué caemos enfermos, por qué nacemos y morimos. Darse cuenta de la propia *vulnerabilidad*, de esa situación límite, es un signo inequívoco de madurez en la evolución de la especie humana. El sufrimiento, la enfermedad y la muerte, son

chispas que encienden el fuego permanente de la pregunta por el sentido de la Vida.
En el pasado, era fundamental tener claro la función de cada uno dentro del grupo para asegurar la propia identidad y así el bienestar individual y colectivo. Hoy, por el contrario, el conocimiento que hemos alcanzado del mundo, y las habilidades tecnológicas adquiridas de control y manipulación, nos lleva a la ilusión de creer que el "bienestar completo" depende de circunstancias exteriores a uno mismo. ¿Quién soy? ¿Por qué un cambio de conciencia? ¿Cómo dejar caer nuestras ilusiones? ¿Dónde está la sabiduría? Son preguntas importantes cuyas respuestas, sin embargo, siempre serán penúltimas en relación a la pregunta última y definitiva que es el Misterio de la vida.

MEDITACIÓN CRISTIANA: UNA PRÁCTICA CONTEMPLATIVA SANADORA

En todas las grandes tradiciones espirituales la meditación ha sido parte integrante e integradora del camino de trasformación y sanación interior. La práctica meditativa proporciona paz interior, una mirada compasiva y misericordiosa, sentido de pertenencia, libertad frente el miedo y deseo compulsivo, felicidad profunda y una comprensión de la naturaleza transitoria de la vida. El Oriente cristiano no es ajeno a esta sabiduría milenaria. Los Padres y Madres del desierto enseñaban, con el testimonio ordinario de sus vidas, que el silencio interior, la simplicidad de costumbres, y la soledad en relación con otros eran prácticas que generaban una fuente de *felicidad auténtica*, otro nombre posible para el "bienestar completo".
Prácticas como el Yoga, el Mindfulness o Atención Plena y la Meditación están cobrando enorme popularidad. El hecho indiscutible de ser una práctica contrastada por sus efectos beneficiosos para el manejo de estados de depresión y ansiedad hace que cada vez más gente busque iniciarse en esas prácticas. Tal es su impacto en el practicante que ello nos hace pensar si su implementación en el sistema de salud ayudaría a reducir la demanda innecesaria que sobre él existe de pacientes con enfermedades crónicas y sicosomáticas, así como por cuestiones relacionadas con el cuidado al final de la vida. *(4)*
El psiquiatra Enrique Rojas habla de una "sociedad psicológicamente desorientada, enferma, muy perdida en lo fundamental […] Una sociedad que necesita tratamiento psicológico, pero que es muy difícil ponérselo"*(5)* . La búsqueda de un estado de bienestar "completo" no admite soluciones parciales que dejen "lo fundamental" como cuestión marginal Será necesaria una mirada interior para reconocer con honestidad las carencias profundas que nos hacen vivir como perdidos y desarraigados. Es lo que el filósofo existencialista S. Kierkegaard llamaba "La enfermedad mortal", la *desesperación* como enfermedad del espíritu, del yo. Con frecuencia, las prácticas orientales se han "simplificado", quedando en técnicas de auto-ayuda que conservan su atractivo místico, aunque impersonal, para la consecución narcisista de un estado saludable. Se desvirtúa así el camino de la auténtica liberación, iluminación, y salvación que ofrece cada tradición sapiencial, y por el que el enfermo se va curando de su *enfermedad*. Los sociólogos de la religión han estudiado la enorme presión social que existe en Occidente de aversión hacia todo lo que tenga connotaciones religiosas y se refiera a la trascendencia con nombres como Dios, Yahwe, o Allah.
Por último, es necesario recordar las limitaciones del propio método científico con el que se pretende avalar los beneficios que estas prácticas procuran. La Ciencia, en su conjunto, no puede erigirse como paradigma último del saber porque es imposible evaluar con sus métodos la experiencia que acontece en lo profundo del ser humano. Los beneficios de las prácticas contemplativas que estos estudios buscan verificar y evaluar no pueden sino ser secundarios. Al poner toda la atención sobre los beneficios medibles y objetivables podemos llegar a pensar, hacernos la *ilusión*, que esos son realmente los beneficios de la práctica contemplativa. Es importante abrazar la práctica en su totalidad sin hacer apaños al estilo de la New Age. La *situación límite* de la experiencia humana, la *vulnerabilidad* de nuestra condición, la *enfermedad mortal* y, en definitiva, el hambre y sed infinita del ser humano por el sentido último de la vida pide el compromiso total de la persona con su tradición si quiere alcanzar la plenitud. Los "beneficios" no se puedan circunscribir tan solo a la "evidencia" acumulada por el método científico.
La Meditación cristiana en el ámbito de la salud puede ser un paradigma emergente capaz de aglutinar tanto la sabiduría de la práctica contemplativa como de la tecnología y competencia médica, ofreciendo un camino más efectivo, seguro, sostenible y compasivo-misericordioso de la salud y de la sanidad. Es así de radical y así de simple.

NOTAS:

(1) J. Main OSB, El camino de la Meditación. Momento de Cristo, Convivium Press, Miami, 2009, p.24
(2) Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud
(3) K. Jaspers, Introducción a la filosofía. Círculo de Lectores, Barcelona, 1989, p.25
(4) La Neurocientífica S. Nataraja muestra como la meditación hace mucho más que despejar la cabeza.

Pone a trabajar los dos hemisferios del cerebro mejorando concentración, memoria y toma de decisiones. Dr. Shanida Nataraja, The Blissful Brain. Neuroscience and the proof of the power of meditation. Gaia, London, 2014.

(5) Enrique Rojas, Una sociedad enferma, (3 Octubre, 2011). La Razón. Recuperado de http://www.larazon.es/historico/6201-una-sociedad-enferma-por-enrique-rojas-RLLA_RAZON_401600#.Ttt19Ku5OEqyOZe

En relación con la práctica del mindfulness (MBSR), Stefan Reynolds advierte que "sentarse concentrado en la respiración puede ser un remedio contra el estrés, pero ¿nos ayuda a salir de nosotros mismos y a escuchar a quienes están necesitados? […] La fe en algo más allá de nuestro ego nos ayudaría a dejar marchar los pensamientos obsesivos que giran en torno al "yo!". Lo que nos pasa […] se podría curar mejor cuidando de otros que cultivando un placentero ego. Éste es el problema de coger un pequeño aspecto del budismo y enseñarlo sin hacer referencia a la totalidad de la fe y práctica budista." [trad. mía]. Stefan Gillow Reynolds, Living with the Mind of Christ. Mindfulness in Christian Spirituality. Darton, Longman and Todd, 2016, p. 38-39.