

La frecuencia más elevada de la mente es la compasión. Breve práctica de meditación

Estudios científicos están trabajando sobre la hipótesis que la compasión podría ser la frecuencia más alta de la mente. Neurocientíficos de la Universidad de Wisconsin-Madison hicieron diversas mediciones de encefalógrafo a monjes budistas logrando picos de frecuencia muy alta en las ondas gamma particularmente cuando estos realizaban la llamada «meditación de la compasión».



En las últimas décadas, el pensamiento físico-científico occidental se viene aproximando a doctrinas orientales milenarias que ponen en cuestión nuestra dualista visión del mundo. Así, la física cuántica nos hace dudar acerca de nuestra percepción del tiempo y el espacio, de la división entre el observador y su objeto, de la inevitable reacción derivada de una acción y... en definitiva, del paradigma de la objetividad (materialismo) en el que vivimos sumidos.

Ciertamente, es la filosofía budista la que desarrolla la compasión como meditación y práctica de liberación. El bodhisattva, tras alcanzar el nirvana, en el que podría disolverse definitivamente, regresa **por compasión** para orientar a los hombres en el karma positivo que les ayude a superar su dolor y su sufrimiento. Es la compasión un ejercicio de empatía, de ponerse en el lugar del otro, **de querer lo mejor para el otro**. Una práctica no tan sencilla como parece pues, en general, cuando queremos ayudar al prójimo, lo que solemos es proyectar en él nuestros propios contenidos mentales... La próxima vez que digas «yo en tu lugar...» recuerda que no te estás poniendo en su punto de vista. Haz un esfuerzo empático y ayúdale a descubrir qué puede ser lo mejor para él, que es probable que no coincida con lo que **crees** que es lo mejor para él.

La «iluminación» y la compasión

Pero es verdad que los occidentales creemos que la iluminación o el pensamiento más elevado está relacionado con la contemplación, el conocimiento y la inteligencia. Ya en el pensamiento griego encontramos una doble naturaleza humana (cuerpo y alma) en la religión órfica que Platón recoge y conecta con la Idea de Bien e Inteligencia, como forma absoluta de la que deriva todo lo demás. Esta concepción se trasladó al cristianismo a través del neoplatonismo. Plotino incide en esa visión dualista de la realidad con un Dios absolutamente trascendente y un alma que debe ensimismarse en una vida espiritual contemplativa para alcanzar la iluminación, la unión con Dios.

Pues parece que la «iluminación» tiene más que ver con la capacidad de sentir al otro. Ortega, en su sociología, nos explica que lo primero que aparece en nuestra realidad es el «otro», y es como reflejo de ese otro que empezamos a tomar consciencia de nosotros mismos. Ahora bien, la compasión es una especial relación con los demás en cuanto intuyo en ellos una «realidad radical» análoga a la mía. Es decir, en cuanto tomo consciencia que el otro y yo somos seres vivientes, estamos vivos. Y esta obviedad, esta idea tan simple y sencilla, es la que tenemos que incorporar, como especie, para poder pasar a otro plano evolutivo.

¡Qué duro palo al intelecto! La evolución no va por el lado de la inteligencia, de la razón, si no por el

camino de la Bondad. No decimos que el conocimiento racional no sea importante. **Decimos que lo que hace al crecimiento interno es la compasión.** La calidad humana no se mide por lo que se sabe sino por lo bondadoso que se sea. Un parámetro que no cuadra mucho en nuestra sociedad actual. Habrá que modificarlo.

Ejercicio práctico

Vamos a plantear una sencilla práctica que puede llegar a tener un profundo sentido espiritual. Se trata de una recomendación propuesta por Silo en 2005 que citamos literalmente:

*En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, **pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos.** Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae contradicción; pide porque tu vida tenga unidad. No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas.*

En esta breve meditación sentimos a nuestra gente cercana y a nosotros mismos en la mejor circunstancia posible. Este simple pedido nos predispone positivamente hacia ellos y hacia nosotros mismos orientando nuestra acción en una dirección más empática y, por tanto, más «elevada».