

MEDITACIÓN DE LA LUZ: EL CAMINO DE LA SENCILLEZ

Boff L., RD, 09/06/20

La gran mayoría está cumpliendo las recomendaciones oficiales acerca de las reuniones sociales, evitando así la difusión de la Covid-19.

Se pueden hacer muchas cosas en este recogimiento forzado: una revisión de vida; pensar qué lecciones sacar para el futuro, cómo cambiar para mejor; ver una película, etc.

Nos ofrece también la oportunidad de hacer algún ejercicio de meditación. No solamente a las personas religiosas sino también a aquellas que, sin estar ligadas a una religión, cultivan valores como el amor, la cooperación, la empatía y la compasión.

Ofrezco aquí un método que yo llamo “Meditación de la Luz: el camino de la sencillez”, muy antiguo, en Oriente y en Occidente. Tiene que ver con el espíritu y con todo el cuerpo humano, pero en particular con el cerebro, la sede de nuestra conciencia e inteligencia. No es este el lugar para exponer las tres superposiciones del cerebro: el *reptil*, que se refiere a nuestros movimientos instintivos; el *límbico*, a los sentimientos, y el *neocortical*, al raciocinio, la lógica y el lenguaje.

El cerebro humano y sus dos hemisferios

Tratemos sucintamente del cerebro, que tiene forma de concha con dos hemisferios:

El *hemisferio izquierdo* que responde del análisis, el discurso lógico, los conceptos, los números y las conexiones causales.

El *hemisferio derecho* responde de la síntesis, la creatividad, la intuición, el lado simbólico de las cosas y de los hechos y la percepción de una totalidad.

En el centro está el *cuerpo calloso* que separa y al mismo tiempo une los dos hemisferios.

Otro punto importante del cerebro es el *lóbulo frontal*, sede de la mente humana. Hay muchas teorías sobre la relación entre cerebro y mente. Varios neurocientíficos sostienen que la mente es el nombre que damos

a realidades intangibles, elaboradas en el cerebro, tales como la vida afectiva, el amor, la honestidad, el arte, la fe, la religión, la reverencia y la experiencia de lo numinoso y de lo sagrado.

La mente espiritual y el Punto Dios en el cerebro

Otro punto a ser mencionado es la *mente espiritual*. La antropología cultural se ha dado cuenta de que en todas las culturas surgen siempre dos constantes: la ley moral en la conciencia y la percepción de una Realidad que trasciende el mundo espaciotemporal y que concierne al universo y al sentido de la vida. Descansan en alguna estructura neuronal, pero no son neuronas. Son de otra naturaleza, hasta ahora inexplicable. Varios neurocientíficos la llaman la *mente mística (mystical mind)*. Prefiero una expresión más modesta: *mente espiritual*.

Profundizando en la *mente espiritual*, otros neurocientíficos y neurolingüistas llegaron a identificar lo que llamaron el *punto Dios* en el cerebro. Constataron que siempre que el ser humano se interroga existencialmente sobre el sentido del Todo, del Universo, de su Vida... y piensa seriamente sobre una Realidad Última, se produce una aceleración descomunal de las neuronas del *lóbulo frontal*. Apunta hacia un órgano interior de cualidad especial. Dijeron que así como tenemos órganos externos, los ojos, los oídos, el tacto, tenemos también un órgano interno, un logro de nuestra evolución humana. Lo llamaron el *punto Dios* en el cerebro. Mediante ese órgano-punto captamos Aquella Realidad que unifica y sustenta todo, desde el universo estrellado, a nuestra Tierra y a nosotros mismos: la Fuente que hace ser todo lo que es. Cada cultura le ha dado un nombre: el Gran Espíritu de los indígenas, Alá, Shiva, Tao, Javé, Olorum de los nagô, y nosotros, que simplemente lo llamamos Dios (palabra que en sánscrito significa el *Dador de luz*, de donde viene también la palabra *día*).

La naturaleza misteriosa de la luz

Antes de centrarnos en la *Meditación de la Luz*, conviene una palabra sobre la *naturaleza de la luz*. Esta es considerada hasta hoy día como un fenómeno tan singular para la ciencia, en particular la física cuánti-

ca y la astrofísica, que se ha preferido decir: la entendemos mejor si la consideramos una partícula material (que puede ser bloqueada por una placa de plomo) y simultáneamente una onda energética que recorre el universo a una velocidad de 300 mil km por segundo. Biólogos llegaron a discernir que todos los organismos vivos emiten luz, los biofotones, invisibles a nuestros ojos pero detectables mediante sofisticados aparatos. La sede de esta *bioluz* estaría en las células de nuestro ADN. Por lo tanto, somos *seres de luz*... Además la luz es uno de los mayores símbolos humanos, y el nombre que se da a la Divinidad, o a Dios, como Luz infinita y eterna...

Meditación de la luz: camino oriental y occidental

Vamos finalmente al tema: “¿Cómo es esa meditación de la luz?”. Fundamentalmente tanto Oriente como Occidente coinciden en la misma intuición: del Infinito nos viene un rayo sagrado de Luz que incide en nuestro cerebro (cuerpo caloso), penetra todo nuestro ser (los chacras), activa los biofotones, sana nuestras heridas, nos eleva y nos transforma también en seres de luz.

Es conocido el método budista en tres pasos: delante de una vela encendida se concentra y dice *yo estoy en la Luz, la Luz está en mí, yo soy Luz*. Esa luz se extiende desde el cuerpo a todo lo que está alrededor, a la Tierra, hasta a las galaxias más distantes... Permite una experiencia de *no dualidad*: todo es uno y yo estoy en el *Todo*.

El camino occidental se parece al oriental. Era practicado por los primeros cristianos en Alejandría, en Egipto, que profesaban que Dios era luz, Jesús, luz del mundo y el Espíritu Santo, la *Lux Beatísima*.

Sigan conmigo los siguientes pasos: colóquese en un sitio cómodo, como al pie de la cama al levantarse o al acostarse, o en un rincón más recogido. Concéntrese en abrir el cuerpo caloso e invocar el rayo de la Luz Beatísima que proviene del infinito del cielo.

Ese rayo de Luz sagrada, al incidir, permite la unión de los dos hemisferios del cerebro, produciendo un gran equilibrio entre razón y senti-

miento. Luego, deje que esa Luz divina comience lentamente a penetrar por todo su cuerpo: el cerebro, las vías respiratorias, los pulmones, el corazón, el aparato digestivo, los órganos genitales, las piernas y los pies. Deténgala especialmente en la partes que están mal y producen dolor. Y ya que la Luz descendió, hágala volver, penetrando desde abajo nuevamente todo su ser y sus órganos.

Beneficios de la meditación de la luz

En primer lugar, comienza a sentir que esa Luz divina potencia sus energías, trae ligereza a todo su ser corporal y espiritual. Dese un poco de tiempo para disfrutar esa Energía divina que lo energiza totalmente. Por fin, agradezca al Espíritu de Luz, que es el Espíritu Santo. Lentamente su cuerpo calloso se cierra y la persona queda más espiritualizada, más humanizada y con más valor para enfrentar el peso de la vida.

Este ejercicio puede hacerse mentalmente en el autobús, al parar en el semáforo, en la fábrica, en la oficina o en cualquier tiempo libre que se tenga en el día.

Las personas que se acostumbran a hacer este tipo de meditación –vía de la sencillez– suelen afirmar que su salud se vuelve más resistente, consiguen más claridad en las cuestiones complicadas, y las ideas fijas y los prejuicios se hacen más superables. En fin, te vuelves un ser mejor y tu luz se irradia sobre los demás. Intenta hacer esta meditación sencilla y verás su valor corporal y espiritual.