

Revista internacional de Teología CONCILIUM

e d i t o r i a l v e r b o d i v i n o



TEMA MONOGRÁFICO

TEOLOGÍA, ANTROPOLOGÍA Y NEUROCIENCIAS

Thierry-Marie Courau (coord.), Regina Ammicht Quinn,
Hille Haker y Marie-Theres Wacker (eds.)

FORO TEOLÓGICO

Catherine Fino, Marie-Theres Wacker, Susan Ross,
Pascal Gollnisch, Danny Pilario y Norbert Reck

362

SEPTIEMBRE 2015

evd

CONTENIDO

1. Tema monográfico.

TEOLOGÍA, ANTROPOLOGÍA Y NEUROCIENCIAS

Thierry-Marie Courau (coord.), Regina Ammicht Quinn, Hille Haker y Marie-Theres Wacker (eds.):
Editorial

Neurociencias, experiencia y filosofía

1.1. Matthieu Ricard: *Experiencia interior y neurociencias*

1.2. Will Crichton: *La generosidad del filósofo y sus límites: Paul Ricoeur y la neurofilosofía*

1.3. Klaus Müller: *¿Sonidos dulzaineros de una nueva doctrina salvífica? Aportaciones y límites de las neurociencias*

Cuestiones éticas

1.4. Stephan Schleim: *Tras la búsqueda de la moral última. La investigación del cerebro en camino de la mano amiga para conseguir la autoridad moral*

1.5. Elisabeth Hildt: *¿Cómo se relacionan el cerebro, la moral y la ética?*

1.6. Hille Haker: *Identidad de género, cerebro y cuerpo*

Perspectivas teológicas

1.7. Joël Molinario: *Lo humano falible y las neurociencias*

1.8. Eduardo R. Cruz: *«Homo capax Dei»: Neurociencias y nueva imagen de Dios*

2. Foro teológico

- 2.1. Catherine Fino: *Lo que está en juego en el debate sobre el matrimonio homosexual en Francia*
- 2.2. Marie-Theres Wacker: *¿Dónde están las mujeres en el 50º aniversario de Concilium?*
- 2.3. Susan Ross: *El Sínodo sobre la familia*
- 2.4. Pascal Gollnisch: *Un futuro solidario con los cristianos de Oriente*
- 2.5. Danny Pilario y Norbert Reck: *Refugiados. Una conversación entre Danny Pilario (Filipinas) y Norbert Reck (Alemania)*

Créditos

Consejo

Suscripción

Contra

Tema monográfico

TEOLOGÍA, ANTROPOLOGÍA Y NEUROCIENCIAS

Editorial¹

El cerebro humano se muestra con nuevos rasgos gracias a los recientes descubrimientos. El sistema nervioso demuestra que posee unas capacidades para reconstruir sus circuitos neuronales que hasta hace poco eran insospechables. La flexibilidad con la que puede modificarse y adaptarse permite vislumbrar la intervención terapéutica para transformar lo mental, el psiquismo. Surgen diferentes teorías con respecto a las capacidades de la conciencia para poder mitigar el dolor, fabricar la felicidad, la paz y el amor. Las investigaciones avanzan rápidamente y llegan a proponerse nuevas hipótesis que pueden dejar caducas a las precedentes que les han permitido emerger. Resulta difícil saber dónde nos hallamos realmente. En unas pocas décadas las neurociencias se han convertido en un eje de desarrollo importante de la investigación no solo con respecto al conocimiento del cerebro, sino también con respecto a la psicología, el control de las emociones y la vida en común. ¿Qué proyecto de ser humano esbozan? ¿Son los estados mentales una mera producción biológica del cerebro independientes de toda otra realidad? Una cosa es cierta. Las neurociencias actuales están haciendo evolucionar el modo en el que vemos, percibimos e imaginamos al ser humano y la conciencia. Y, por consiguiente, también afectan a nuestra forma de entender la relación con Dios, a nuestra comprensión y a nuestro discurso sobre Dios. ¿Cómo abordan estas cuestiones y debaten con ellas la filosofía, la antropología, la teología y la ética? Manteniendo siempre su capacidad crítica, estas disciplinas no pueden ignorar los resultados y los métodos de la investigación científica con el objetivo de analizar la pertinencia de las proposiciones que se hacen con relación al futuro del mundo y del hombre, de su progreso y de su salvación.

Los autores de este número sobre las neurociencias proceden principalmente del norte del planeta, debido al gran interés que tienen por

el cerebro numerosos investigadores norteamericanos y europeos, como también los gobiernos y los empresarios que los alientan con su financiación. Pero vivimos en un mundo global, por lo que el modo de considerar estas nuevas formas de concebir al ser humano y la evolución consecuente de las teorías antropológicas tendrá un impacto decisivo para todos, sobre el modo en que vivimos y sobre el modo en que pensamos.

La primera parte de este número de *Concilium* trata de ver, a partir de tres artículos, cuáles son las posibles relaciones entre las neurociencias, la experiencia espiritual y la filosofía. El primer artículo, que aborda la relación entre la experiencia interior y las neurociencias, nos sumerge de lleno en el centro de la asombrosa «neuroplasticidad» del cerebro. Está escrito por el monje budista de tradición tibetana, doctor en genética celular, intérprete de francés del Dalai Lama, Matthieu Ricard. Reside principalmente en el monasterio de Shechen en Katmandú (Nepal) y es miembro del grupo de investigadores del instituto Mind and Life, fundado hace casi treinta años, cuyo objetivo es alentar los estudios entre las ciencias búdicas del espíritu y las ciencias científicas. Los resultados experimentales de este tipo parecen demostrar que el cerebro puede ser entrenado y modificado físicamente. Bien dirigido, puede producir efectos beneficiosos sobre la salud y transformar las emociones negativas en recursos positivos. Centrándose en la comparación entre la compasión búdica, la empatía y el amor altruista, el autor concluye afirmando la necesidad de tener en cuenta el potencial de transformación del cerebro mediante el ejercicio mental para ponerse al servicio de los demás de un modo justo.

Will Crichton, de la Universidad de Warwick (Reino Unido), se pone a la escucha del filósofo francés Paul Ricoeur en el debate que sostuvo con el neurocientífico Jean-Pierre Changeux. Analiza las relaciones conceptuales entre la «fenomenología hermenéutica» y la «neurofilosofía» contemporánea. El primer término remite al sistema filosófico de Ricoeur, que se apoya, por una parte, en el análisis del mundo tal y como es experimentado mentalmente por los sujetos, y por otra, en la interpretación de las informaciones recibidas y de los textos. El segundo término se usa para designar los trabajos de los filósofos que están fuertemente influidos por los desarrollos más recientes de las neurociencias cognitivas. También está relacionado con la aparición de teorías relativas a los límites de nuestros

conocimientos sobre el funcionamiento del cerebro y del espíritu. Esta contribución pone de relieve las inquietudes de Ricoeur aun cuando indaga en las dialécticas fecundas entre disciplinas y ciencias. Ricoeur percibe en las neurociencias una posible reificación de cuestiones esenciales de la existencia humana —como, por ejemplo, la libertad de elección y de decisión—, al tiempo que reconoce que ciertos aspectos clave de su propio sistema filosófico pueden ser totalmente compatibles con las investigaciones de la neurofilosofía.

El tercer artículo es de Klaus Müller, profesor de Filosofía en la Universidad de Münster (Alemania) y titular de una cátedra sobre cuestiones fundamentales de filosofía en el ámbito de la teología. Müller se pregunta sobre las aportaciones y los límites de los conocimientos neurocientíficos. Las enfermedades neurológicas, que han aumentado mucho en los últimos veinticinco años, han fomentado el desarrollo de las investigaciones neurocientíficas. Los avances en el campo de la inteligencia artificial forman parte de este mismo movimiento, así como todos los modos de existencia que se han transformado rápidamente y que se elaboran según modelos novedosos inimaginables hace tan solo un poco de tiempo. La neurología de vanguardia, con su cortejo de técnicas numéricas de altos vuelos, avanza como nueva oferta salvífica «al son de la chirimía». ¿En qué se convierten en este marco nuevo, en el que se propone la esperanza de una vida perfecta y feliz, los conceptos de persona, sujeto, conciencia y voluntad? ¿Se perfila aquí de nuevo la llegada de un sistema político totalitario? ¿Uno de los que, a partir de una ideología de la felicidad, puede conducirnos al horror, como los que ya conocimos en el siglo xx?

Así pues, en la primera parte de este número se plantean algunos elementos que tienen por objeto designar los desafíos que plantean las neurociencias a una antropología espiritual, conductual y filosófica. Una segunda parte suscita algunas cuestiones sobre las consecuencias de su poder sobre la ética contemporánea. Esta parte es desarrollada por tres artículos. El primero es el de Stephan Schleim, investigador de Teoría e Historia de la Psicología en la Universidad de Groninga (Países Bajos) y miembro del Centro de Neurociencias en la Universidad de Múnich (Alemania). Schleim se pregunta por la ayuda que aporta la investigación

sobre el cerebro a la búsqueda de una autoridad moral suprema. Este tema ha suscitado mucho interés desde el año 2000. Reflexiona sobre la función de las neurociencias en relación con la moral, es decir, con la filosofía moral, la psicología moral o la teología moral. Él considera que se trata ante todo de un fenómeno de comunicación. Al querer dar una explicación sobre cómo se genera una decisión moral, las neurociencias se dan a sí mismas el prestigio de una autoridad moral. Sin embargo, no es este su lugar, según el autor. Nosotros no somos nuestro cerebro. Es extremadamente difícil llevar a cabo un cuestionamiento y una investigación sobre los pensamientos y las acciones morales. Todo resultado obtenido debería ser objeto de una reflexión crítica interdisciplinar y social, que subraye los límites pragmáticos y metodológicos inherentes a estos intentos.

En el segundo artículo de esta parte, Elisabeth Hildt, profesora de Filosofía y directora del Center for the Study of Ethics in the Professions en el IIT de Chicago (EE.UU.), se interroga sobre las conexiones entre las investigaciones neurocientíficas, las decisiones morales y la ética. ¿En qué medida la comprensión de los mecanismos científicos de las elecciones morales o de los juicios subyacentes influye en nuestros puntos de vista cuando tomamos decisiones morales o juzgamos la pertinencia de las teorías éticas? La autora recurre a los resultados de unas investigaciones realizadas por un grupo interdisciplinar dirigido por Joshua Greene y que fueron publicadas en 2001. Se describen y se analizan desde la perspectiva de su recepción en la ética y en la teoría del Derecho.

Hille Haker, profesora de ética en la Universidad Loyola (EE.UU.), analiza la cuestión del género desde la perspectiva de las teorías sobre el cerebro y sobre el cuerpo con las consecuencias pertinentes para la teología. Las neurociencias se conciben como un lugar particularmente generador de objetividad. ¿Puede encontrarse una identidad sexual en el cerebro? ¿Existe un cerebro masculino y otro femenino? De ser posible probar en el plano neurológico los caracteres correspondientes a los criterios tradicionales que definen lo masculino y lo femenino, la teología debería tenerlos en cuenta. Sin embargo, si se analizan los estudios científicos actuales, todo indica que la interpretación de los resultados neurocientíficos está más orientada por presupuestos sociales que por los resultados empíricos. La identidad sexual no está físicamente probada en el cerebro sino que aparece como algo

construido, sin que por ello deba negarse una cierta facticidad biológica. Los resultados científicos no demuestran la existencia de una línea precisa de demarcación entre los sexos, sino, más bien, la de una banda ancha entre los polos idealizados de lo femenino y de lo masculino. ¿Cómo cambia esta constatación la reflexión teológica?

La tercera parte se abre con algunas perspectivas teológicas realizadas por dos contribuciones. La primera es de Joël Molinario, investigador de teología práctica en el *Theologicum* del Institut catholique de París (Francia). Molinario aborda el lugar de la vulnerabilidad humana con respecto a las neurociencias. Las teorizaciones se suceden con la rapidez de los progresos técnicos realizados, con su comitiva de intenciones filosóficas. Las neurociencias podrían ser el argumento decisivo de una voluntad claramente dirigida a poner fin a la metafísica occidental de origen judeocristiano. Para aclarar este desafío este artículo recurre a dos debates: el sostenido entre Changeux y Ricoeur trata sobre «si las neurociencias pueden forjar una especie humana más moral», mientras que el tema que atraviesa el mantenido entre Schaeffer y Valadier es si «el ser humano es reducible a su descripción neurobiológica». ¿En qué queda la posibilidad de un ser humano falible?

Finalmente, Eduardo R. Cruz, profesor en la Universidad Católica de São Paulo (Brasil), interroga el discurso teológico a la luz de las neurociencias. ¿Pueden informarle y sostener los antiguos conceptos de la teología como la noción de *natura pura*, *potentia obedientialis*, *capax Dei*? ¿Cómo se comportan el discurso científico y el discurso teológico en sus relaciones?

El *Foro teológico* contiene cinco artículos sobre cuestiones de actualidad que llegan a interrogar nuestra actividad teológica. Los tres primeros abordan la evolución de nuestras sociedades con respecto al género y a la familia. La primera contribución, de Catherine Fino, analiza los desafíos teológicos de los debates suscitados en Francia en 2014 por el proyecto de ley sobre el matrimonio homosexual, que ha suscitado numerosas inquietudes entre creyentes de diversas religiones y ha provocado manifestaciones con abundante participación. El segundo artículo, de Marie-Theres Wacker, aborda, con ocasión del 50º aniversario de la fundación de *Concilium*, la función que han desarrollado las mujeres en la

revista. La tercera aportación es de Susan Ross; en ella nos informa de los trabajos sobre las familias del Sínodo de los Obispos entre sus dos etapas. Los dos últimos artículos nos ofrecen una mirada fundamentada y profunda sobre las consecuencias de dos crisis fundamentales en las que está hundido nuestro mundo y que lamentablemente están llamadas a perdurar. Uno está escrito por el director general de la Oeuvre d'Orient, Pascal Gollnisch, y nos permite echar una mirada a Oriente Medio para constatar el futuro de los cristianos sometidos a una prueba inconmensurable. El otro, realizado mediante un diálogo entre dos teólogos que habitan en las antípodas el uno del otro, Norbert Reck (Alemania) y Daniel Franklin Pilario (Filipinas), trata de las situaciones de los inmigrantes y refugiados en Europa y en Asia, con sus semejanzas y sus particularidades.

(Traducido del francés por José Pérez Escobar)

¹ COORDINADOR: THIERRY-MARIE COURAU enseña Budismo y Teología del diálogo en el *Theologicum*, Facultad de Teología y Estudios religiosos del Instituto Católico de París (Universidad Católica de París). Es decano del *Theologicum* y presidente de la CICT-COCTI (Conferencia de Instituciones Católicas de Teología), subgrupo de la FIUC-IFCU (Federación Internacional de Universidades Católicas). Es dominico y doctor en Teología católica por la Universidad de Estrasburgo. También posee diplomas en ingeniería y gestión.

Dirección: Institut Catholique de Paris, 21 rue d'Assas, 75006 Paris (Francia). Correo electrónico: tm.courau@icp.fr

EDITORAS:

REGINA AMMICHT QUINN estudió Teología católica y Literatura alemana, escribió una disertación sobre la ética de la teodicea y una habilitación sobre «Género, religión y sexualidad». Tras habersele negado el «nihil obstat» romano, no se le permite enseñar Teología en las universidades alemanas. Ahora es profesora de Ética en el Centro Internacional de Ética aplicada a las Ciencias y Humanidades (Universidad de Tubinga, Alemania). Es presidenta de este Centro y codirectora del Centro de Investigación sobre Género y Diversidad, también en la Universidad de Tubinga.

Dirección: Internationales Zentrum für Ethik in den Wissenschaften (IZEW), Universität Tübingen, Wilhelmstr. 19, D-72074 Tübingen (Alemania). Correo electrónico: regina.ammicht-quinn@uni-tuebingen.de

Pueden consultarse las notas biobibliográficas de las otras dos editoras, HILLE HAKER y MARIE-THERES WACKER, en sus correspondientes artículos.

Neurociencias, experiencia y filosofía

EXPERIENCIA INTERIOR Y NEUROCIENCIAS

Tienen alguna relación la vida contemplativa y las neurociencias? ¿Escapa la experiencia espiritual a toda investigación material, o, al contrario, no es sino el resultado de procesos físicos? Desde hace muchos años se han realizado estudios sobre las emociones y los estados mentales de personas que han sido sujeto de experimentación con ejercicios de «meditación» intensiva. Los resultados parecen demostrar que el cerebro puede ser entrenado y modificado físicamente de manera que se produzcan efectos beneficiosos sobre la salud y se transformen las emociones negativas en recursos positivos. El cerebro evoluciona continuamente según las experiencias que tengan las personas. En este sentido se habla actualmente de «neuroplasticidad». El autor asume la distinción entre la compasión budista y la empatía, y sus prácticas, y concluye resaltando la importancia de actualizar el potencial de transformación del espíritu para servir a los demás de un modo justo.

I. Introducción

En qué nivel y en qué ámbitos pueden situarse las relaciones entre la vida contemplativa y las neurociencias? De entrada podrían adoptarse unos puntos de vista irreconciliables. El primero diría que, por su naturaleza, toda experiencia mística, espiritual o contemplativa, aunque sea poco profunda, escapa a todo modo de investigación que recurra a medios de detección o de medida de orden material. El segundo, el del

reduccionismo biólogo, afirmaría que el fenómeno de la conciencia no es otra cosa que el resultado de procesos físicos que se producen en un cerebro vinculado a un cuerpo, por lo que la experiencia subjetiva denominada «primera persona» carece de interés tanto en el plano científico como en el filosófico. A decir verdad, existe toda una gradación de posiciones intermedias entre estos dos extremos, y el espíritu de apertura está afortunadamente más difundido que el dogmatismo estrecho.

Estas dos posiciones son ciertamente válidas en sus dominios de aplicación respectivos. La experiencia mística, o espiritual, independientemente del nombre que le den las diferentes tradiciones contemplativas, escapa cada vez más a toda descripción verbal y representación conceptual en la medida en que se profundiza en ella. Al respecto, el budismo afirma, por ejemplo, en el *Bodhicaryāvatāra* de Shantidéva: «Lo absoluto no entra en el campo de experiencia del intelecto; el intelecto depende de la verdad relativa»¹.

Un maestro tibetano contemporáneo, Dilgo Khyentsé Rinpotché, habla de la «simplicidad primordial del estado natural del espíritu, más allá de todo concepto y de toda limitación intelectual, de donde surge espontáneamente una compasión infinita que abraza a todos los seres»². Desde este punto de vista, la naturaleza del espíritu es vacuidad y su expresión es iluminación. Estos dos aspectos son esencialmente uno. Son simples imágenes que evocan las diversas modalidades del espíritu, y la naturaleza última del espíritu se sitúa más allá de todo concepto, de toda definición y de toda fragmentación.

En lo que concierne al reduccionismo biólogo, es comprensible que a aquellos cuyo dominio de investigación es, por definición, lo que puede «medirse» con la ayuda de métodos y de instrumentos que proporcionan resultados cuantitativos, «objetivos» (independientes del observador) —se habla al respecto del enfoque de la «tercera persona»—, solo les preocupen los fenómenos que se prestan a este modo de investigación. Desde el punto de vista del observador exterior, es muy poco probable que una experiencia espiritual sutil, profunda y casi inefable, pueda prestarse a una estimación cuantitativa. Es más, ¿con ayuda de qué criterios podría cuantificarse una experiencia en la que todas las diferencias y matices son de orden

cualitativo? ¿Cómo distinguir si no es mediante la experiencia directa los diferentes niveles de profundidad, de iluminación y de vastedad del Despertar interior?

Dicho lo anterior, en la medida en que se reconoce la validez de estos dos modos de aprehensión de la realidad y no se exige que esta validez se someta a una superposición total de sus dominios de investigación, nada impide el desarrollo de una colaboración enriquecedora entre contemplativos e investigadores neurocientíficos en las zonas de interés común.

De hecho, esta colaboración, que se ha desarrollado considerablemente a lo largo de los últimos quince años, ha resultado ser bastante fecunda. Esta colaboración no busca probar ni refutar la naturaleza espiritual o material de la conciencia, sino mostrar que un entrenamiento perseverante de la atención vigilante, del amor altruista o de la compasión, no se traduce solamente en una experiencia interior accesible solo al que medita, sino que se manifiesta igualmente en una serie de cambios estructurales y funcionales del cerebro, que tienen un efecto notable en la salud física y en el sistema inmunitario.

En la medida en que esta colaboración se lleva a cabo con un espíritu de respeto mutuo, aporta un potencial fecundo que puede ponerse al servicio de la sociedad en innumerables ámbitos, incluyendo el logro de un equilibrio emocional óptimo, la resiliencia ante las vicisitudes de la existencia, una educación realmente ilustrada, como también numerosas aplicaciones clínicas.

II. El desarrollo de las neurociencias contemplativas

En el año 2000 tuvo lugar un encuentro excepcional en Dharamsala (India). Algunos de los mejores especialistas en emociones, psicología, neurociencias y filosofía, pasaron una semana entera discutiendo con el Dalai Lama en la intimidad de su residencia en las estribaciones del Himalaya. Era también la primera vez que yo tenía la ocasión de participar en los fascinantes encuentros organizados por el Institut Mind and Life, que fue fundado en 1987 por Francisco Varela, un famoso neurocientífico, y

Adam Engle, un hombre de negocios norteamericano. El coloquio trataba sobre las emociones destructivas y sobre el modo de controlarlas³.

Durante este encuentro, una mañana, el Dalai Lama dijo: «Todas estas discusiones son muy interesantes, pero ¿qué podemos nosotros aportar realmente a la sociedad?». A la hora de la comida, los participantes se reunieron para discutir animadamente, un debate que desembocó en la propuesta de lanzar un programa de investigación sobre los efectos a corto y a largo plazo del entrenamiento del espíritu, es decir, de lo que generalmente se denomina «meditación». Por la tarde, en presencia del Dalai Lama, se adoptó con entusiasmo este proyecto y marcó el comienzo de un nuevo ámbito de investigación, a saber, el de las «neurociencias contemplativas».

Se emprendieron varios estudios en los que tuve la oportunidad de participar desde el comienzo, en los laboratorios del añorado Francisco Varela, en Francia, de Richard Davidson y Antoine Lutz, en Madison (Wisconsin), de Paul Ekman y Robert Levenson, en San Francisco y Berkeley, de Jonathan Cohen, en Princeton, y de Tania Singer, en Leipzig.

Después de la fase de exploración inicial, se hizo una prueba con una veintena de personas con experiencia de meditación: monjes y laicos, hombres y mujeres, orientales y occidentales, todos ellos con un tiempo de entre 10.000 y 60.000 horas de meditación dedicadas al desarrollo de la compasión, del altruismo, de la atención y de la conciencia plena. Desde entonces, numerosos artículos publicados en prestigiosas revistas científicas acompañaron estos trabajos⁴, confiriéndoles así las credenciales de nobleza a la investigación científica sobre la meditación. Por retomar los términos de Richard Davidson, «estos trabajos parecen demostrar que el cerebro puede ser entrenado y modificado físicamente de una manera que pocas personas se habrían imaginado». Por otro lado, Stephen Kosslyn, especialista mundial en tomografía mental, que entonces era el director del Departamento de Psicología en la Universidad de Harvard, durante el encuentro del Institut Mind and Life organizado en el MIT de Boston, declaró: «Tenemos que manifestar nuestra humildad ante la enorme abundancia de datos empíricos proporcionados por los contemplativos budistas».

Un beneficio global

Los «meditantes» experimentados poseen la facultad de generar estados mentales precisos, determinados, potentes y duraderos. Los experimentos han demostrado especialmente que la zona del cerebro asociada a emociones como la compasión, por ejemplo, presentaba una actividad considerablemente mucho mayor en las personas que tenían una larga experiencia de meditación. Estos descubrimientos indican que las cualidades humanas pueden ser deliberadamente cultivadas mediante un entrenamiento mental.

Otros experimentos científicos han mostrado igualmente que no era necesario ser un «meditante» muy entrenado para beneficiarse de los efectos de la meditación, y que veinte minutos de práctica diaria contribuyen significativamente a la reducción de la ansiedad y del estrés, de la tendencia a la cólera (cuyos efectos nefastos sobre la salud son bien conocidos) y de los riesgos de recaída en casos de depresión grave. Ocho semanas de meditación sobre la conciencia plena (de tipo MBSR⁵), a razón de 30 minutos por día, refuerzan notablemente el sistema inmunitario y las facultades de atención, como también disminuyen la tensión arterial en sujetos hipertensos y aceleran la curación de la psoriasis⁶. Lo fundamental en la práctica no es dedicar largas horas a meditar, sino hacerlo con regularidad. Si el cerebro es ejercitado con regularidad, aproximadamente se necesitarán unos treinta días para ver aparecer una modificación de las funciones neuronales. El estudio de la influencia de los estados mentales en la salud, considerada una fantasía en otros tiempos, está cada vez más a la orden del día en la investigación científica⁷.

No hay edad para cambiar

Como escribe Yongey Mingyour Rinpotché, «una de la principales dificultades que se encuentran al tratar de examinar el propio espíritu es la convicción profunda y a menudo inconsciente de que uno es como es y que no se puede cambiar nada»⁸. Uno de los grandes dramas de nuestra época reside en subestimar considerablemente la capacidad de transformación de nuestro espíritu. Los rasgos de nuestro carácter perduran en la medida en que no hacemos nada para mejorarlos y dejamos que nuestras disposiciones y automatismos se mantengan, e incluso se refuercen, pensamiento tras pensamiento, día tras días, año tras año. En realidad, el estado que nosotros