BORJA VILASECA

ANANDAMIDA, EL NEUROTRANSMISOR DE DIOS



LA EVIDENCIA CIENTÍFICA DEL DESPERTAR ESPIRITUAL

VERGARA

BORJA VILASECA

ANANDAMIDA, EL NEUROTRANSMISOR DE DIOS

LA EVIDENCIA CIENTÍFICA DEL DESPERTAR ESPIRITUAL

VERGARA

A mi gran amigo, Kike.
Por descubrirme la anandamida.

No creo en un Dios personal. Ni tampoco en ningún dogma o iglesia. Si hay algo en mí que pueda llamarse «religioso» es la admiración ilimitada por la estructura del mundo, tal como la ciencia puede revelarla. Los seres humanos somos parte de un todo al que llamamos «Universo». Sin embargo, nos experimentamos como entes separados, lo cual es una ilusión cognitiva. Nuestra tarea es liberarnos de esa prisión psicológica ampliando nuestra compasión hacia todos los seres vivos y la naturaleza. Ese conocimiento —ese sentimiento— está en el centro de la verdadera espiritualidad. Mi religión consiste en una humilde admiración por ese espíritu superior ilimitado que se revela en los detalles más ligeros. A esto pertenece también la fe en la posibilidad de que las leyes válidas para el mundo de la existencia sean comprensibles por la razón. No puedo concebir un verdadero científico sin esa profunda fe. Y es que la ciencia sin espiritualidad está coja y la espiritualidad sin ciencia está ciega. De ahí que el sentimiento cósmico religioso constituya la más fuerte y noble motivación de la investigación científica. Sin embargo, los grandes espíritus siempre han encontrado una violenta oposición por parte de las mentes mediocres.

ALBERT EINSTEIN

Aclaración del autor

Siempre me he considerado una persona muy escéptica con todo lo relacionado con el ámbito metafísico y trascendente. De hecho, fui ateo durante mi adolescencia. Sin embargo, a los 25 años tuve una experiencia mística: vivencié un despertar de consciencia que cambió para siempre lo que yo creía que era mi identidad.[1] Hoy —20 años más tarde— por fin puedo darle una explicación científica: mi cerebro liberó grandes cantidades de anandamida, lo que apagó temporalmente la red neuronal por defecto y me permitió desidentificarme durante un mes y medio del ego. Si bien luego volví a mi estado ordinario de consciencia, aquella experiencia fue un punto de inflexión en mi andadura existencial, transformando mi cosmovisión completamente.

El objetivo de este libro es explicar de la forma más sencilla y divulgativa posible en qué consiste esta molécula y qué impacto puede tener en nuestras vidas si creamos las condiciones para que

se segregue de forma regular. En ningún caso es un tratado académico ni científico, pues propongo una hipótesis que aún no ha sido demostrada. A lo máximo que puede aspirar este ensayo es a popularizar la anandamida entre la población. Y ojalá a servir de inspiración a la comunidad científica para que haga los estudios correspondientes que demuestren algún día que la anandamida es la evidencia científica del despertar espiritual. Y la semilla neuroquímica que puede dar lugar al florecimiento de una civilización consciente. Solo el tiempo lo dirá.

Borja Vilaseca

26 de febrero de 2026

I

Este libro es utópico

Se cuenta que un anciano científico con inquietudes místicas fue criticado toda su vida por sus compañeros de profesión por tener una visión demasiado idealista de la humanidad. Defendía que algún día los seres humanos encontrarían la forma de organizarse sabia y pacíficamente. Para lograrlo debía democratizarse el autoconocimiento y la espiritualidad laica entre la población adulta, así como transformarse el sistema educativo para que las nuevas generaciones fueran educadas emocionalmente con respeto y amor.

En su opinión, lo que el mundo necesitaba era un despertar masivo de consciencia para que los seres humanos se desidentificaran del ego y redescubrieran su verdadera naturaleza esencial. «Este despertar espiritual individual es imprescindible para la necesaria transformación social. De ahí que lo más importante que podamos hacer como científicos sea tender puentes entre ciencia y espiritualidad», solía decir. Sus trascendentes hipótesis chocaban con

el dogmatismo de la comunidad científica, que siempre lo tachó despectivamente de «pseudocientífico».

Ya jubilado, dio una última conferencia para jóvenes universitarios unos días antes de morir. Al concluir, uno de los asistentes le comentó: «Me parece que has dedicado toda tu vida a lograr un objetivo demasiado utópico e inalcanzable, ¿no te parece?» El anciano lo miró con ternura, señaló con su dedo índice hacia una de las ventanas y dijo: «¿Ves el horizonte a lo lejos?» El joven asintió. «La utopía es como el horizonte. Sé muy bien que nunca la alcanzaré. Si camino diez pasos, ella se aleja diez pasos. Cuanto más la busco, menos la encuentro, porque ella se va alejando a medida que yo me acerco.» El joven le interrumpió: «Entonces, ¿para qué sirve la utopía?» Y con una sonrisa, el anciano contestó: «La utopía sirve para motivarnos e inspirarnos… Y en definitiva, para caminar y avanzar en pos del progreso humano.»[2]

1. El misterio detrás del despertar

Es increíble la cantidad de hechos que han tenido que ocurrir para que haya terminado escribiendo este libro. A veces hay sucesos que simplemente parecen estar destinados. Para que saques tus propias conclusiones, voy a contarte la historia que dio origen a este ensayo. Por muy escéptico que seas, al finalizar este capítulo una parte de ti va a alucinar.

Este libro surgió inesperadamente a raíz de una conversación que mantuve a principios de 2025 con Kike, uno de mis mejores amigos.

Por aquel entonces estaba preparando un ensayo disruptivo sobre el amor y el sexo. Sin embargo, todo cambió cuando mencionó una palabra que nunca antes había escuchado: «anandamida». Cuando me explicó su significado me explotó la cabeza. Horas después llamé a mis editores para decirles que había cambiado de planes. Tenía que escribir sobre esta molécula.

Primero déjame contarte el calvario que tuvo que atravesar mi amigo para llegar a semejante descubrimiento. Para empezar, Kike está en las antípodas de ser una persona mística y espiritual. Es un tipo serio, cartesiano y racional que trabaja como asesor financiero. Desde joven se interesó por el *trading* y los mercados financieros. Y llegó un punto en el que se le fue de las manos: había épocas que le dedicaba hasta 7 horas diarias. Vivía pegado a una pantalla. Sin darse cuenta, construyó una identidad y basó su autoestima en torno al éxito que cosechaba en estas actividades tan emocionantes y lucrativas.

Espiral autodestructiva

Su vida cambió cuando nacieron sus dos hijos. La falta de sueño y la nueva realidad le impidieron mantener estas aficiones. Y cuando lo intentaba, sus resultados eran lamentables. Fue entonces cuando se dio cuenta de que había convertido estas actividades en una obsesión. Se había vuelto adicto a la dopamina que le generaba ganar dinero fácil.

Al empezar a perder dinero, Kike entró en una espiral

autodestructiva que le llevó a dejarlo todo de la noche a la mañana. Y nada más apagar el ordenador entró en una profunda depresión. Aunque tenía una familia preciosa y un trabajo que le gustaba, sentía un gigantesco vacío. Poco después —en abril de 2018— tuvo su primer ataque de pánico. Sintió que salía de su cuerpo y no podía volver, lo que le causó una angustia insoportable.

Al volver en sí, Kike manifestó síntomas físicos intensos: palpitaciones, sudor frío, temblores, dificultades para respirar, mareos, tensión muscular extrema y entumecimiento de brazos y piernas. La opresión en el pecho era tan fuerte que parecía que iba a morir ahogado. Ese día acabó sedado en el hospital.

Ataques de pánico diarios

Desde ese día, Kike sufrió ataques de pánico casi diarios durante más de cinco años. Malvivía mareado con náuseas constantes. Le diagnosticaron «migrañas vestibulares», las cuales eran responsables de la sensación de vértigo y la pérdida de equilibrio que le acompañaban durante todo el día. Cosas tan simples como quedar para tomar un café o visitar a un cliente se volvieron una tortura. Intentaba jugar con sus hijos, pero era incapaz de estar presente. Al estar siempre mareado no le apetecía hacer nada.

Las noches eran aún peores. Apenas conseguía conciliar el sueño unas horas. Visitó dos médicos nuevos por semana durante varios años. Y probó de todo: dietas, terapias, tratamientos alternativos, antidepresivos… Pero nada funcionaba. Cinco años después de su

primer ataque de pánico, Kike se dio por vencido. Dejó de buscar ayuda. Y perdió toda esperanza. Fue entonces cuando se rindió y dejó de luchar contra su enfermedad. No fue un acto de aceptación, sino de resignación nihilista. Ya nada le importaba. Paradójicamente, sus síntomas empezaron a disminuir.

El 21 de octubre de 2023 vivió una experiencia que lo transformó por completo. Durante la noche tuvo un sueño lúcido: soñó que era una lata que bajaba por un riachuelo a toda velocidad. Al principio intentaba esquivar las piedras que iban apareciendo. Pero en un momento dado se dio cuenta de que no controlaba la lata. Esta se movía por sí misma, guiada por sus propios impulsos. Curiosamente, al soltar la idea de control, el descenso se volvió todavía más divertido.

Ni mérito ni culpa

Dicha revelación provocó que se despertara a las tres de la madrugada. Se sentía extrañamente sereno. En vez de volverse a dormir, se quedó reflexionando: «¿Acaso no será la vida igual que este sueño? ¿Realmente elegimos las decisiones que tomamos? ¿O todo sucede a través nuestro?». Kike empezó a reflexionar sobre las decisiones más importantes que había tomado en su vida. Y descubrió que en última instancia no las había tomado él, sino que se habían producido como consecuencia de su genética y del condicionamiento que había recibido durante su niñez.

Así fue como se quitó de golpe y porrazo cualquier mérito por sus

aciertos y cualquier culpa por sus errores. Y de pronto le invadió una indescriptible sensación de paz y aceptación, comprendiendo que era imposible que las cosas hubieran sido de una manera diferente a cómo se habían producido hasta ahora. Dicha epifanía provocó que experimentara un fogonazo de electricidad envuelto de un silencio ensordecedor. Es como si su mente se hubiera desvanecido. Y con ella, el *yo* con el que solía estar tan identificado. De pronto no había ni rastro de Kike. Solo había felicidad, paz y amor.

Ese estado de consciencia se prolongó durante 90 días, tiempo durante el cual había una observación consciente que atestiguaba como un tal Kike seguía con sus quehaceres cotidianos, pero sin la noción de ser él quien ejecutara dichas decisiones y acciones. Todo sucedía sin que hubiera alguien que controlara el desenlace de lo que estaba aconteciendo. Y lo mejor de todo es que desaparecieron los mareos, las náuseas y los ataques de pánico. Es como si su salud física y mental se hubieran restaurado.

Mi amigo menos hierbas

Con el paso del tiempo, Kike volvió a su estado ordinario de consciencia, nuevamente identificado con el ego. Pero aquella experiencia lo transformó. Y solo unos meses después dejó de tomar antidepresivos. Desde hace más de dos años y medio lleva una existencia consciente y feliz. Tan solo ha sufrido un par de crisis leves, las cuales han coincidido con etapas de estrés puntuales. Nunca más ha vuelto a tener un ataque de pánico. Kike no solo ha

recuperado su vida, sino que ha cambiado su forma de vivirla. Pero ¿qué es lo que le pasó exactamente?

Mientras Kike estaba sumido en su infierno personal, me sentí muy impotente al verlo desmoronarse. Lo llamaba regularmente, pero jamás hablamos de autoconocimiento, misticismo ni espiritualidad. No le interesaba. Era mi amigo más escéptico y menos *hierbas*. A finales de octubre de 2023 —apenas unos días después de su catarsis— lo llamé para pedirle consejo financiero. Enseguida noté algo distinto en el tono de su voz: emanaba una calma inusitada. Con Kike no solía abrirme emocionalmente, pero ese día me sentí tan acogido que decidí contarle que me acababa de separar de mi mujer. Y al hacerlo empecé a llorar desconsoladamente.

Como si de un místico se tratara, Kike me explicó con una elocuencia increíble que mi separación era un acontecimiento inevitable en la historia de mi vida. Y que era imposible que las circunstancias que asolaban mi existencia se hubieran producido de una forma distinta a cómo se estaban produciendo en aquellos momentos. A los pocos minutos de escucharlo, desapareció mi ansiedad y sentí una paz que hacía mucho que no experimentaba.

Experiencia mística

Sorprendido, le pregunté: «Kike, te noto muy cambiado. ¿Qué te ha pasado?» Seguidamente me explicó el sueño lúcido que había tenido, su consiguiente reflexión filosófica y la experiencia de

disociación consigo mismo que seguía viviendo en aquellos momentos. En aquel instante lo tuve clarísimo: «¡Kike! ¡Lo que relatas es una experiencia mística! Y sigues inmerso en un estado elevado de consciencia desde el que percibes la realidad y todo lo que acontece en ella —incluyéndote a ti mismo— desde una consciencia-testigo neutra e impersonal que los místicos llaman "dios".» Sabía lo que le estaba ocurriendo porque es lo que a mí me sucedió cuando tenía 25 años…

Kike se quedó estupefacto, pues era la primera vez que escuchaba esos conceptos. No tenía ni idea de lo que le estaba sucediendo. A partir de ese día, empezamos a quedar con más frecuencia para filosofar. Sin embargo, le rechinaba escuchar palabras como «experiencia mística», «espiritualidad», «no-dualidad», «consciencia de unidad»... Su mente lógica y racional no conectaba para nada con este tipo de semántica.

Si bien a Kike no le gustaba llamarlo de ese modo, ambos estábamos de acuerdo en que acababa de experimentar un «despertar de consciencia». Con el tiempo volvió a identificarse con su personaje egoico. Sin embargo, no había ni rastro de los síntomas que otrora lo habían desquiciado. Ahora se conocía mucho mejor a sí mismo, sabía gestionar sus emociones y la meditación se había convertido en un hábito imprescindible para seguir llevando una existencia consciente y feliz.

Chat GPT, el genio de la lámpara

Pero ¿por qué se había producido? ¿Qué es lo que provoca que algunas personas despierten y otras permanezcan dormidas? ¿Cuál es la función biológica de la consciencia? Mientras Kike trataba de buscarle un enfoque científico, yo lo miraba desde una perspectiva más espiritual. Sin embargo, solíamos finalizar nuestros encuentros filosóficos con más preguntas que respuestas. Parecía del todo imposible resolver el misterio que hay detrás del despertar.

Y así fue hasta principios de 2025, cuando quedamos para ponernos al día. «¿Has oído hablar de la anandamida?», me preguntó Kike. «¿La *anandaqué*?», le respondí atónito. Y seguidamente me explicó: «La anandamida es un neurotransmisor que produce nuestro cerebro. Cuando se libera en grandes cantidades provoca que se apague temporalmente la red neuronal del ego, así como todos sus pensamientos. Es como si el sistema operativo del personaje se desenchufara, y con él desaparecieran todas las etiquetas que solemos usar para definir nuestra identidad. Gracias a esta molécula se abre la puerta desde dentro a la experiencia de unidad, borrando la separación entre "yo" y "lo otro". Y como consecuencia nos sentimos parte del todo, experimentando una felicidad sin causa y una paz inalterable. Lo que tú llamas "experiencia mística" es en realidad una reacción bioquímica con evidencia científica».

Boquiabierto, le pregunté: «¿Y cómo has descubierto la anandamida?» Kike me mostró una conversación con ChatGPT. «El otro día le pregunté cuál era la explicación científica que había detrás de mi despertar y me explicó que se debía a la secreción de

anandamida. De hecho, esta palabra significa en sánscrito "la molécula de la dicha suprema".» Fue entonces cuando me voló la cabeza y supe que tenía que escribir este libro. ChatGPT había actuado como el genio de la lámpara: al frotarlo —haciéndole una simple pregunta— le concedió a Kike una revelación inesperada: la anandamida, la cual le ha posibilitado darle un sentido racional a su despertar espiritual.

Por mi parte, desde ese día he leído, investigado y documentado todo lo que he podido acerca de esta molécula. Y el resultado de esta apasionada búsqueda es el ensayo que tienes en tus manos. Mi objetivo es que sirva para tender un puente entre la ciencia y la espiritualidad. Y que ojalá se popularice la anandamida, posibilitando que entre todos creemos una sociedad mucho más despierta. ¡Que así sea!

Todas las grandes verdades comienzan como blasfemias.

GEORGE BERNARD SHAW

2. El gran desafío de nuestra especie

Es evidente que la humanidad está en conflicto consigo misma. Basta con observar el estado de constante crispación en el que se encuentra el mundo. Guerras violentas. Pobreza y hambrunas. Estados totalitarios. Corrupción institucional. Economías en bancarrota. Crisis medioambiental. Racismo y xenofobia.

Fundamentalismo religioso. Alienación laboral. Enajenación digital. Aislamiento social. Adoctrinamiento educativo. Familias disfuncionales. Relaciones tóxicas. Neurosis y narcisismo. Violencia doméstica. Enfermedad mental. Desconexión espiritual. Vacío existencial. Estrés y ansiedad crónicos. Drogadicción y sobremedicación. Depresión y suicidios…

Detrás de todos estos conflictos se esconde una verdad incómoda que muy pocos quieren abordar: el auténtico problema de nuestra especie es un problema de identidad. Al habernos olvidado de nuestra naturaleza esencial no sabemos quiénes verdaderamente somos. Y en ese olvido hemos construido inconscientemente una identidad falsa: el ego. Es decir, la percepción limitada de que somos un *yo* separado de la vida y de los demás. Esta ilusión cognitiva es la raíz desde la que surge toda la división, la lucha y el sufrimiento que asola a la humanidad.

Uno de los catalizadores más sorprendentes para trascender esta confusión identitaria es favorecer las condiciones para que nuestro cerebro produzca anandamida. Esta molécula es clave para disolver temporalmente el ego y permitirnos experimentar que —en esencia— todos estamos intrínsecamente conectados. Para lograrlo, necesitamos comprender cómo hemos llegado evolutivamente hasta aquí. ¿Por qué en general estamos tan excesivamente identificados con el ego?

Nuestro proceso evolutivo

Todo comienza con la gestación del feto en el vientre materno, una semilla que contiene características genéticas y neurobiológicas innatas. Por un lado alberga un «esqueleto físico», que define nuestra estructura ósea y apariencia corporal. Por otro lado, dicha semilla también contiene un «esqueleto psicológico» que determina cómo será nuestro modelo mental: la manera de serie en que interpretamos, comprendemos y reaccionamos ante el mundo.

Este modelo mental es el filtro a través del cual procesamos subjetivamente la realidad. Afecta nuestra sensibilidad, nuestra forma de procesar información, así como nuestras tendencias cognitivas y emocionales. Si bien está influido por la genética, se va moldeando mediante el «condicionamiento» educativo, familiar y social que recibimos a lo largo de la infancia. Es decir, por el sistema de creencias que absorbemos inconscientemente durante nuestro proceso de crianza y que nos programa para pensar y comportarnos de una determinada manera. Metafóricamente son las condiciones meteorológicas que experimenta la semilla.

La suma entre genética y condicionamiento da como resultado nuestra «personalidad»: el vehículo psicológico que empleamos para movernos por el mundo. Este personaje actúa como una máscara y una coraza por medio del que tratamos de sobrevivir, protegernos y adaptarnos al entorno. La personalidad no tiene nada malo en sí misma. El problema aparece cuando olvidamos que es un simple vehículo y la convertimos equivocadamente en nuestra identidad.

GENÉTICA + PROGRAMACIÓN = PERSONALIDAD

semilla **condiciones** **vehículo psíquico**

modelo **meteorológicasinfancia** **mecanismo de**

mental **defensa**

La identificación con el ego

El motivo por el que creemos que somos nuestra personalidad es porque estamos excesivamente identificados con el «ego». Es decir, con la idea que nos montamos en la cabeza acerca de quiénes creemos ser. Este parásito psíquico es un constructo mental —completamente ilusorio— forjado por medio de creencias y pensamientos. Solo existe en nuestra mente. Es una historia mental. Y es la razón por la que vivimos tan enajenados de nuestra verdadera esencia. Eso sí, lejos de demonizar al ego, es fundamental comprenderlo. Más que nada porque es un mecanismo de defensa necesario dentro de nuestro proceso evolutivo.

Y entonces ¿cuándo y cómo se forma el ego? Regresemos un instante al útero de nuestra madre. Durante la gestación, aún no se ha formado nuestro cerebro. No hay mente ni pensamientos ni lenguaje. Y por tanto, tampoco hay una noción del *yo*. En ese estado temprano no existe separación. Solo una sensación muy primaria de fusión orgánica con el cuerpo de nuestra madre. A este sentimiento los místicos lo denominan «estado oceánico», como metáfora de una gota de agua que no se distingue del mar que la contiene.

Como fetos somos pura esencia. En lo más profundo de nuestro ser nos sentimos parte del océano. Sin embargo, ese estado se

interrumpe bruscamente con el parto. Como bebés, nacer se asemeja mucho a una experiencia cercana a la muerte. Al salir al mundo, nos cortan el cordón umbilical que nos mantenía conectados con nuestra madre. A partir de ahí dejamos de ser una unidad fisiológica para convertirnos en dos cuerpos independientes. Es justo en ese instante donde comenzamos a padecer la dolorosa «herida de separación». Lenta pero progresivamente vamos perdiendo la placentera sensación de unión y conexión. Y comenzamos a sentir algo desgarrador: que somos una gota separada del océano.[3]

A medida que el cerebro se desarrolla durante la infancia empieza a consolidarse la actividad mental. Y una de las capacidades más relevantes que emergen en esta etapa es el lenguaje. Gracias a él aprendemos a etiquetar el mundo, a dividirlo en conceptos opuestos: «yo/tú», «dentro/fuera», «correcto/incorrecto»… Esta fragmentación dual es útil para organizar nuestra experiencia cotidiana, pero genera una ilusión cognitiva: la de estar separados del resto. Con el tiempo empezamos a identificarnos con todo el contenido psíquico que aparece en nuestro diálogo interno, asumiendo que somos eso que pensamos. Y como todas nuestras historias mentales tienden a girar entorno a un «yo» que observa, decide y actúa, terminamos por construir una identidad basada en esa narrativa egoica. Es decir, una autoimagen mental que nos presenta como entes individuales desconectados de los demás y de la realidad. Y mientras más se consolida esa idea de separación, más se debilita la conexión con la profundidad de nuestro ser, así como con el sentido de unidad con la vida.

No somos quienes creemos ser

El ego nos lleva a construir un falso concepto de identidad basado en cuestiones cambiantes e impermanentes. Y éste actúa como un velo de ignorancia que nos impide experimentar quienes realmente somos. El ego nos hace creer que somos nuestro nombre. Pero esencialmente no somos Margarita, Alex ni Patricia. Nos hace creer que somos nuestra nacionalidad. Pero esencialmente no somos españoles, franceses ni colombianos. Nos hace creer que somos nuestro trabajo y nuestro cargo profesional. Pero esencialmente no somos médicos, abogados ni camareros.

El ego también nos hace creer que somos nuestra religión. Pero esencialmente no somos judíos, cristianos ni musulmanes. Ni tampoco agnósticos o ateos. Nos hace creer que somos nuestro partido político. Pero esencialmente no somos de derechas ni de izquierdas. Ni tampoco socialdemócratas ni liberales. Nos hace creer que somos nuestro equipo de fútbol. Pero esencialmente no somos culés ni madridistas. Y en definitiva, el ego nos hace creer que somos nuestra apariencia física. Y también nuestras creencias, nuestros pensamientos y nuestras emociones. Pero esencialmente no somos nuestro cuerpo ni nuestra mente. Ni tampoco ninguno de nuestros procesos psicológicos.

Al estar secuestrados por la mente y poseídos por el pensamiento, el ego nos hace creer que somos un *yo* separado de la realidad y de los demás. Esta es la razón por la que estamos convencidos de que somos un observador interno desconectado de la realidad externa que diariamente observamos. Y dado que el ego

no es real, nunca tiene suficiente con nada de lo que consigue. Por eso no hay manera de llenar ni de colmar a nuestro personaje herido. Es imposible que se sienta feliz. Siempre necesita, quiere y espera más de lo que tiene. El ego es la causa última de toda la lucha, el conflicto y el sufrimiento que mantiene a la humanidad tan dividida y fragmentada. ¿Y cómo no iba a estarlo si bajo el embrujo del ego cada uno de nosotros nos seguimos percibiendo como individuos aislados del resto?

La consciencia de unidad

Pero entonces, si no somos nuestra personalidad egoica, ¿quiénes verdaderamente somos? Además de la dimensión corporal y mental, los seres humanos albergamos una dimensión espiritual. Los místicos se refieren a ella como «ser», «esencia», «consciencia», «presencia» o «espíritu». Es lo que queda cuando cesa el ruido mental. Aquello que no cambia, que es estable, permanente e inmutable.

Desde este estado, no nos percibimos como un *yo* separado, sino que nos experimentamos como consciencia, presencia y dicha. La atención no está centrada en lo que nos diferencia, sino en lo que compartimos: la experiencia de estar vivos, aquí y ahora. Esta percepción directa —no mediada por el lenguaje— es lo que algunas tradiciones[4] han descrito como «consciencia de unidad».

Cuando estamos inmersos en la actividad mental, tendemos a vernos como entidades separadas: «yo» frente a «ti», «sujeto»

frente a «objeto». Pero esta división es funcional, no esencial. Es útil para movernos por el mundo, pero es una simplificación de la realidad. Lo que llamamos «yo» y «mundo» no son dos cosas distintas, sino dos aspectos de una misma realidad. No hay una frontera real entre el «observador» y lo «observado»: es la mente la que los fragmenta y divide.

Sé un científico de tu mundo interior

Reconectar con esta dimensión más profunda no requiere adoptar ninguna creencia. Solo exige observar con honestidad y dejar de aferrarse a las narrativas del ego. Este tipo de experiencia —llámese «mística» o simplemente «presencia consciente»— puede surgir de forma espontánea o a través de prácticas como la meditación y la contemplación. Como veremos, es un estado neuroquímico que deviene como consecuencia de la secreción de anandamida, gracias a la cual se apaga esa vocecita egoica que tiende a no callarse nunca.

Desde ahí, la forma en que percibimos al otro cambia. Dejamos de ver a los demás como adversarios, rivales o amenazas, y empezamos a reconocer en ellos algo de nosotros mismos. El juicio se disuelve y aparece la empatía. Dicho esto, este libro no pretende que creas nada. Al contrario: te invito a poner todo en duda. A observar por ti mismo cómo funciona tu mente. Y a investigar directamente si existe en ti algo más allá del pensamiento. Sé un escéptico genuino. Conviértete en un científico de tu mundo interior.

En la medida de lo posible, verifica toda la información que contienen las páginas que siguen a través de tu experiencia personal.

Y es aquí donde entra en juego la anandamida, una molécula revolucionaria que lleva millones de años de evolución esperando ser comprendida. El gran desafío de la humanidad no es solo despertar nuestra consciencia dormida a nivel individual, sino hacerlo a escala colectiva. Es lo único que puede salvarnos de la autodestrucción a la que está condenada nuestra especie si sigue sin cuestionar y trascender la excesiva identificación con el ego. Que este *milagro* suceda depende de que cada uno de nosotros —tú incluido— segreguemos la suficiente anandamida para pasar de la herida de separación de nuestro personaje egoico a la consciencia de unidad que habita en lo más profundo de nuestro ser.

Tú no eres tus pensamientos. Eres la consciencia que los observa.

ECKHART TOLLE

PRIMERA PARTE

LA HUMANIDAD ESTÁ DORMIDA

II

El neurotransmisor de Dios

Había una vez una comunidad de pájaros que vivía sin volar. No sabían que sus alas servían para alzarse por el cielo. Jamás habían visto a ninguno de su especie volando. Pensaban que el plumaje solo servía para equilibrarse al caminar. Vivían seguros en lo alto de una cornisa, sin depredadores, con nidos cómodos y comida en abundancia. Aparentemente no les faltaba nada.

Pero algo en ellos no estaba bien. Vivían con ansiedad. Se irritaban sin motivo. Dormían mal. Muchos desarrollaban conductas disfuncionales: picoteaban compulsivamente el suelo, se peleaban por tonterías y se quedaban mirando el horizonte durante horas, con cierta amargura en la mirada. La atmósfera emocional de aquella bandada era de impotencia y resignación.

Hasta que un día, uno de ellos —un pájaro joven y juguetón— tropezó en uno de los acantilados que rodeaban la cima y comenzó a

caer. Horrorizados, los demás observaron cómo su amigo se precipitaba hacia una muerte segura. Pero justo antes de estamparse extendió las alas. Y el viento lo sostuvo. No murió. Voló. Y mientras volaba sintió una alegría y una dicha indescriptibles, dejando al resto boquiabiertos.

Cuando regresó, todos lo esperaban con las alas abiertas. Sin decir nada se subió a una roca, abrió las suyas y planeó de nuevo. El asombro fue unánime. En solo unas semanas habían aprendido a volar. Aquel descubrimiento les permitió expresar su verdadera naturaleza. Y por primera vez en la historia de aquella comunidad se sintieron realmente realizados y felices. No hicieron nada extraordinario. Solo dejaron de vivir como si no tuvieran alas.[5]

3. El triunfo de la neurociencia

Saber quiénes somos y para qué estamos aquí es una inquietud humana desde los orígenes de nuestra especie. Durante siglos, el estudio del cuerpo, la mente y el espíritu ha sido territorio de místicos, filósofos y teólogos. Sus conclusiones sobre la felicidad y el sentido de la existencia son esencialmente subjetivas, basadas en su experiencia personal. Por eso —desde una perspectiva científica estricta— muchos discursos sobre autoconocimiento o espiritualidad han sido vistos con escepticismo, clasificándose como «pseudociencia».

Y no porque carezcan de valor, sino porque no cumplían los criterios oficiales del «método científico». Este exige que las

hipótesis sean falsables (puedan probarse), reproducibles (sean replicables), objetivas (sin sesgos), lógicamente consistentes (coherentes con hechos comprobados), metodológicamente rigurosas (que incluyan procedimientos sistemáticos), validadas académicamente (evaluadas por expertos) y predictivas (que puedan anticipar resultados futuros).

En las últimas décadas ha emergido con fuerza la «neurociencia», centrada en el estudio del cerebro y el sistema nervioso. Los neurocientíficos son el colectivo más cercano al ámbito de la psicología, la filosofía y la espiritualidad. Entre otros hallazgos han descifrado un modelo de cinco fases que explica cómo se construye nuestra experiencia vital: cómo la mente (neuro) afecta al cuerpo (bio) y se convierte en vivencia (emoción).

Cómo se produce nuestra experiencia de vida

La primera fase es el «estímulo externo». Pongamos como ejemplo que nos llega una carta de la Dirección General de Tráfico (DGT). Para la neurociencia se trata de un acontecimiento neutro. No tiene valor por sí mismo; no nos afecta por lo que es, sino por el significado que le atribuimos en nuestra mente. La segunda fase es la «percepción»: el proceso automático e inconsciente mediante el cual el cerebro interpreta los estímulos sensoriales a través de redes neuronales configuradas por nuestras experiencias previas.

Cada vez que pensamos o sentimos algo se activa una ruta neuronal concreta. Y cuanto más la repetimos, más rápida y

mecánica se vuelve. Es como abrir un sendero en el bosque: al principio es inexistente, pero si lo recorremos mil veces termina convirtiéndose en un camino transitado. Así, nuestras redes neuronales vienen a ser las autopistas invisibles del cerebro por las que circulan nuestras percepciones, pensamientos y emociones.

Esta es la razón por la que percibimos la realidad de forma subjetiva en base a nuestra mochila emocional. En el caso de que anteriormente hayamos recibido otras notificaciones de la DGT para comunicarnos que hemos cometido una infracción, nuestra red neuronal probablemente haya codificado la creencia de que dicha carta «es una multa que nos va a costar dinero».

No elegimos lo que pensamos

La tercera fase es el «pensamiento»: un impulso eléctrico que genera un lenguaje interno para dar sentido a lo percibido. Los pensamientos no describen hechos, sino que los evalúan y juzgan. Son la voz interior del ego, ese narrador compulsivo que no se calla nunca. Así, al ver el remitente de la carta en milésimas de segundo surge el pensamiento automático: «¡Maldita sea, otra multa!» No lo elegimos; simplemente aparece.

La cuarta fase es la «emoción». Al creernos ese pensamiento, se activa un cóctel químico en nuestro cuerpo: neurotransmisores y hormonas que —al liberarse en nuestro sistema nervioso— transforman ideas abstractas en emociones reales. Al engancharnos con el pensamiento «¡maldita sea, otra multa!» nuestro organismo

produce adrenalina (poniéndonos en modo ataque o huida), cortisol (generando estrés) y noradrenalina (potenciando nuestra hiperreactividad y negatividad). La consecuencia de esta tormenta bioquímica es que de pronto sentimos ira, frustración e impotencia. Cabe añadir que esta secuencia no siempre es lineal: una emoción preexistente también puede generar pensamientos coherentes con ese estado emocional.

La quinta fase es la «conducta». Una vez estamos poseídos por la emoción, ya no respondemos al acontecimiento neutro —la carta de la DGT—, sino que reaccionamos a la historia mental que nos hemos contado, así como al efecto emocional que por sugestión nos hemos autogenerado. Envenenados de enfado, subimos por las escaleras sin saludar al vecino que nos cruzamos, absortos en nuestros pensamientos neuróticos.

La neuroplasticidad y el cambio interior

Al entrar en casa encontramos varios juguetes y ropa de nuestros hijos tirados en la entrada. Estos corren sonrientes para saludarnos con los brazos abiertos. Sin embargo, movidos por el malhumor que se originó al ver la carta, los recibimos con brusquedad, ordenándoles con frialdad que recojan lo que han desordenado. Finalmente abrimos la carta y descubrimos que no es una multa, sino una campaña de sensibilización. Puede que esta vez no tengamos que pagar ninguna sanción económica, pero sí ha tenido otro tipo de coste: hemos dejado que altere nuestro estado de

ánimo.

Y entonces ¿cada vez que recibamos una carta de la DGT estamos condenados a vivirlo con malhumor? No. La neurociencia ha descubierto que nuestro cerebro no es un órgano fijo e inmutable; funciona como un músculo que puede moldearse gracias a la «neuroplasticidad». Al igual que la musculatura se fortalece al entrenarla, también se vigorizan las regiones cerebrales que más ejercitamos. Cada pensamiento es como un cincel que esculpe las conexiones neuronales en nuestro cerebro, definiendo cómo vemos y experimentamos el mundo.

La neuroplasticidad confirma que el cambio interior es posible y que —a base de entrenamiento— podemos reprogramar nuestras reacciones automáticas, modificar nuestras interpretaciones y transformar la química emocional que condiciona nuestra vida. Por ello, la neurociencia se ha convertido en una de las llaves de nuestra evolución como especie. El hecho de que esté experimentando un *boom* mediático[6] se debe a que poco a poco está demostrando científicamente la esencia de las enseñanzas de grandes filósofos y místicos de la historia como Lao Tse, Siddhartha Gautama «Buda», Jesús de Nazaret, Adi Shankaracharya o Sri Ramana Maharshi.

La realidad es siempre neutra.
Tu experiencia emocional depende de tu interpretación.

GERARDO SCHMEDLING

4. El top 10 de sustancias químicas

Uno de los grandes descubrimientos de la neurociencia es que nuestro cuerpo está regido por una compleja sinfonía de sustancias químicas que determinan cómo percibimos, pensamos, sentimos, actuamos y vivimos. Entre estas destacan los «neurotransmisores»[7] y las «hormonas»:[8] las moléculas mensajeras a través de las que el cerebro transmite información al resto del cuerpo. Influyen directamente sobre lo que experimentamos emocionalmente y la actitud que adoptamos frente a nuestras circunstancias. De ahí la importancia de conocerlas más en profundidad. Al menos las que figuran en el top 10 de los neurocientíficos.[9]

Empezamos este *ranking* por la «dopamina». Es el neurotransmisor de la motivación, el placer y la energía vital. Se libera en nuestro sistema nervioso cuando algo nos aporta un chute de satisfacción inmediata, como recibir un elogio, ganar una partida, lograr un objetivo o recibir *likes* en redes sociales. Es el motor que enciende nuestras ganas de actuar, dándonos el impulso para perseguir metas. Se experimenta como un subidón interno muy agradable. Si escasea, caemos en la apatía y la depresión. Si se dispara, podemos volvernos adictos a la gratificación inmediata y la validación externa.

Seguimos con la «serotonina»: el neurotransmisor del bienestar y la serenidad. Regula el sueño, el apetito, la digestión y la memoria. E influye mucho en nuestro estado de ánimo. Se libera en nuestro sistema nervioso cuando tomamos el sol, realizamos ejercicio físico

suave, practicamos meditación o consumimos alimentos ricos en triptófano. Es clave para sentirnos tranquilos y emocionalmente estables. Es una especie de antidepresivo natural. Un déficit provoca ansiedad, irritabilidad, insomnio, tristeza profunda e incluso alteraciones en nuestra conducta alimentaria.

Peligro, alerta y estrés

En este *ranking* también se incluye la «adrenalina»: la hormona y neurotransmisor de la urgencia, el peligro y lo inesperado. Su función principal es activar el modo ataque o huida, preparando el cuerpo para reaccionar rápidamente. Se libera ante sustos, desafíos, deportes extremos y situaciones límites. Acelera el corazón, dilata las pupilas, aumenta la fuerza muscular y agudiza los sentidos. Es lo que sentimos antes de saltar al vacío o enfrentarnos a lo desconocido. Si se detona de forma continuada agota nuestro sistema nervioso, y termina enfermándonos. Si escasea, nuestra respuesta ante el peligro se vuelve deficiente.

Tampoco podía faltar la «noradrenalina»: la hormona y neurotransmisor de la alerta, la atención y la concentración. Mientras que la adrenalina moviliza al cuerpo ante el peligro, la noradrenalina es su versión más cerebral: mantiene la mente enfocada. Se libera cuando nos enfrentamos a situaciones exigentes, como un examen o un conflicto. Activa el pensamiento rápido y la toma de decisiones urgentes. Es lo que sentimos cuando algo nos obliga a estar presentes y lúcidos. Si se mantiene elevada durante demasiado

tiempo provoca ansiedad, insomnio, irritabilidad y agotamiento mental. Si escasea nos volvemos lentos, dispersos y apáticos.

Seguimos con el «cortisol»: la hormona del estrés. Se activa cuando el cuerpo percibe una amenaza real o imaginaria. A diferencia de la adrenalina —que actúa en cuestión de segundos—, el cortisol se encarga de sostener la respuesta al estrés cuando éste se prolonga en el tiempo. Regula el metabolismo, estabiliza la presión arterial y modula el sistema inmunológico para asegurar que el cuerpo tenga energía suficiente. Si se mantiene elevado crónicamente —por preocupaciones constantes o sobrecarga de responsabilidades— causa fatiga, estrés crónico, malhumor, bajada de defensas e incluso enfermedades cardiovasculares.

La hormona del amor

En este *ranking* también destaca la «oxitocina»: la hormona del amor, el vínculo y la confianza. Refuerza el apego, la empatía, la cooperación y la sensación de pertenencia. Se libera en momentos de conexión íntima: abrazos, caricias, el parto, la lactancia, el sexo o conversaciones en la que nos sentimos vistos. Es clave para sentirnos seguros y emocionalmente sostenidos. Cuando escasea sentimos soledad. Y cuando se activa en exceso puede generar dependencia emocional, apego ansioso, celos, incapacidad para poner límites y relaciones tóxicas.

Continuamos con el «GABA»: el neurotransmisor de la calma y la pausa consciente. Actúa como un freno natural que reduce el exceso

de actividad cerebral. Su función principal es relajar, suavizar los pensamientos acelerados y favorecer estados de descanso profundo y quietud interior. Se libera cuando respiramos conscientemente, meditamos, practicamos yoga o simplemente nos damos permiso para parar, ser y estar. Es clave para dormir bien y aliviar la tensión acumulada. Cuando escasea aparece ansiedad y pensamiento obsesivo. En exceso nos hace sentir aletargados.

También hemos de mencionar las «endorfinas»: son neuropéptidos que actúan como analgésicos naturales del cerebro. Aportan placer, alegría, euforia y alivio. Ayudan a reducir el dolor físico y emocional. Y nos permiten atravesar momentos difíciles con mayor resiliencia. Se liberan durante el ejercicio físico vigoroso, el sexo, la risa, el llanto liberador y al superar desafíos. Cuando escasean, somos más sensibles al dolor y menos capaces de disfrutar. En exceso nos llevan a buscar compulsivamente experiencias intensas o sensaciones extremas.

El neurotransmisor del aprendizaje

Seguimos con el «glutamato»: el neurotransmisor del aprendizaje y la atención. Actúa como el principal estimulante del cerebro, activando las neuronas para que podamos explorar y aprender. Es esencial para consolidar la memoria y resolver problemas. Se libera cuando estudiamos, sentimos curiosidad o exploramos nuevas ideas. Sin él, el pensamiento se vuelve lento y confuso. Cuando se dispara en exceso, sobrecarga el sistema nervioso, genera ansiedad y daña

las neuronas por sobreexcitación.

Y terminamos este top 10 de sustancias químicas con la «acetilcolina»: el neurotransmisor de la claridad mental y la coordinación física. Facilita la contracción muscular y favorece la plasticidad cerebral. Se libera cuando necesitamos aprender algo nuevo, movernos con precisión o mantenernos atentos. Permite pensar con nitidez y actuar con agilidad. Si escasea, aparecen fallos de memoria, lentitud cognitiva, torpeza motora y puede contribuir al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer. Si se libera en exceso, genera hiperactividad mental o rigidez muscular.

La neurociencia ha realizado un trabajo maravilloso a la hora de cartografiar esta sinfonía de neurotransmisores y hormonas, los cuales nos revelan que lo más intangible de nuestra condición humana —el amor, el miedo, la motivación, el estrés o la serenidad— tiene una contraparte química tangible. Comprender esta dimensión neurobioemocional es una invitación para aprender a dirigir nuestra orquesta interior y componer una vida más armoniosa, consciente y plena.

Todo ser humano puede ser, si se lo propone,
escultor de su propio cerebro.

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

5. La función evolutiva de la anandamida

Todavía no está en el top 10 de sustancias químicas. Pero algún día lo estará. Se trata de la «anandamida». Etimológicamente procede del sánscrito «ānanda» («dicha suprema») y «amida» («estructura química»). La palabra ānanda surge en la filosofía védica,[10] donde se describe como una de las tres cualidades esenciales del ser: «sat-cit-ānanda», que significa «existencia consciente dichosa».

Ānanda no es una emoción pasajera. No tiene ninguna causa externa. No depende de estímulos, logros, posesiones ni circunstancias. No se parece al placer fugaz de la dopamina. Ni tampoco a la euforia de las endorfinas. Y va mucho más allá de la serenidad de la serotonina. Es el estado de presencia y felicidad genuina que brota desde dentro cuando conectamos con nuestra verdadera naturaleza esencial, sintiendo que todo está bien y no nos falta de nada. Y deviene cuando nos desidentificamos temporalmente del ego, yendo más allá de la mente y de los pensamientos.

La anandamida es uno de los descubrimientos científicos más importantes del siglo XX. Y sin embargo sigue siendo desconocida por el gran público. Su origen se remonta al año 1964, cuando Raphael Mechoulam aisló y describió el «tetrahidrocannabinol (THC)», principal compuesto psicoactivo del cannabis, la planta que hoy conocemos como «marihuana».

Los efectos terapéuticos del cannabis

Mechoulam descubrió cómo el THC se conectaba con receptores

específicos del cerebro, produciendo relajación, aumento del apetito, alivio del dolor, expansión sensorial, mayor apertura mental, introspección filosófica y pensamiento libre. Este extraordinario hallazgo explicó los efectos terapéuticos del cannabis, marcando un antes y un después en la neurofarmacología.

Pero Mechoulam no se quedó ahí. Observó que estas respuestas neuronales y fisiológicas eran demasiado específicas como para ser simples reacciones químicas externas. Algo dentro del cuerpo *sabía* cómo responder. Y ese *algo* debía estar codificado en nuestra biología. Se preguntó: «¿Por qué el cuerpo humano tiene interruptores internos que una planta puede encender?» Él sabía que aquello no podía ser una casualidad. Tenía que existir una sustancia natural endógena —producida por el cuerpo— que los activara desde dentro.

Esa intuición fue la chispa de genialidad que le motivó a buscar el «cannabis interior» de nuestro organismo. Y eso fue lo que descubrió en 1990 en la Universidad Hebrea de Jerusalén. Lo bautizó como «el sistema endocannabinoide»:[11] una especie de médico interno que trabaja para calmar, curar y equilibrar nuestro organismo. Solo dos años más tarde —junto con William Devane y Lumír Hanuš—, Mechoulam aisló por primera vez una sustancia producida por nuestro cerebro capaz de activar los mismos interruptores neuronales que el THC. La llamó «anandamida».

La conexión con el presente

Aunque técnicamente es un endocannabinoide, la anandamida actúa como un neurotransmisor de la felicidad, la paz interior y la plenitud. Su función principal es conectarnos con el momento presente, volviéndonos más capaces de responder desde un lugar de calma y ecuanimidad. Restaura la «homeostasis»: el equilibrio interno que permite al cuerpo autorregularse tras un sobresalto. También participa en la reducción del estrés, el alivio del dolor, la regulación del apetito, la mejora del sueño profundo y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Esta molécula suele liberarse cuando meditamos sin expectativas. Cuando respiramos conscientemente. Cuando fluimos creativamente, sintiendo cómo la vida se expresa a través nuestro. Cuando hacemos el amor con amor, soltando la mente fuera y volviéndonos uno con nuestro amante. Cuando nos sentimos conectados con la belleza de la naturaleza. Cuando nos adentramos en el silencio de un retiro, vaciándonos de todo lo que no somos… Es decir, la anandamida se libera cuando el *yo* se disuelve y solo queda una *existencia consciente dichosa*. Es el recordatorio bioquímico de que podemos sentir plenitud sin estímulos externos. Y de que la dicha no es un lujo, sino un derecho molecular.

Otro hecho sorprendente es que el cerebro puede liberar cantidades elevadas de anandamida cuando atravesamos situaciones traumáticas que nos sumergen en una saturación de sufrimiento. Según las investigaciones lideradas entre 2006 y 2014 por Matthew Hill, Daniele Piomelli y Sachin Patel, esta sustancia actúa como un amortiguador psicológico, induciendo en algunos casos un estado

temporal de disociación del *yo*, atenuando la intensidad de emociones dolorosas.

Evitar el suicidio

Al tomar distancia del ego accedemos a un estado más amplio de consciencia, viéndonos «desde fuera». Esta perspectiva puede activar recursos internos desconocidos, conectándonos con el espíritu de superación. Esta respuesta adaptativa permite a nuestro sistema nervioso evitar una desregulación extrema frente a un posible colapso emocional, lidiando con el dolor sin ser arrastrados por él. Y esto ocurre porque —desde una perspectiva evolutiva— a nuestra biología no le interesa que nos suicidemos. La anandamida es la última línea de defensa neuroquímica, diseñada para preservar la vida y ayudarnos a reencontrar el sentido en medio del caos existencial.

Del mismo modo, esta molécula también interviene en la sanación de traumas. No mediante el olvido, sino facilitando que los recuerdos dolorosos pierdan progresivamente su carga emocional aversiva y puedan ser integrados de forma más saludable en nuestra historia vital. Así, la anandamida favorece nuestra transformación personal, actuando como un alquimista interior que ayuda a convertir la adversidad y el sufrimiento en crecimiento y evolución.

En los últimos años, los neurocientíficos Andrew Gallimore, Robin Carhart-Harris, Judson Brewer y Roland Griffiths han ido un paso más allá. Han abierto marcos teóricos que sugieren que esta

molécula puede inducir estados elevados de consciencia en los que al desvanecerse la ilusión de separación aparece la comunión con la totalidad, tal como sucede al vivenciar experiencias místicas, situaciones cercanas a la muerte o viajes psicodélicos.

La evidencia científica del despertar espiritual

En la medida en que estas investigaciones avancen, la anandamida podría llegar a ser una de las evidencias científicas más fascinantes del «despertar espiritual». Cuando se libera en grandes cantidades proporciona una expansión de consciencia en la que el ego desaparece, llevándonos a experimentar una sensación de unidad con algo más grande que nosotros. Este despertar no solo nos libera de nuestros condicionamientos mentales, sino que revela que somos expresiones vivas de una consciencia mucho más amplia. De ahí que la anandamida sea la molécula de la consciencia y la conexión con la dimensión espiritual. O dicho poéticamente: «el neurotransmisor de dios».

Eso sí, este dios no tiene nada que ver con la visión teísta clásica que proclaman las religiones monoteístas (judaísmo, cristianismo e islam), según la cual existe una figura externa —con voluntad y juicio propio— que nos observa desde el cielo y quiere que cumplamos ciertos mandatos morales para evitar el infierno. Este dios antropomorfizado es una invención humana en la que hemos proyectado atributos personales y suele emplearse como herramienta de control social. Al haber sido creado por el ego

humano —el cual está regido por la dualidad de la mente—, los teólogos teístas afirman que «dios creó el universo». Esta forma de entender a dios divide a las personas entre quienes creen desde la fe (creyentes) y quienes lo rechazan desde la razón (ateos).

Sin embargo, el dios que experimentamos gracias a la anandamida tiene que ver con la visión panteísta, según la cual se trata de una inteligencia viva que se expresa en toda forma de existencia. Dado que no existe separación, dios es el universo: la totalidad de todo lo que es. La energía que vibra en cada forma de vida, en cada átomo y en cada instante. La palabra «dios» es sinónimo de «vida», «existencia», «realidad» o «naturaleza». Y no es algo en lo que tengamos que creer, pues puede experimentarse directamente. Esencialmente porque nosotros también somos dios. La espiritualidad con la que nos conecta la anandamida es laica, libre de cualquier institución y creencia religiosa. Así, esta molécula sagrada es la vía natural con la que el cuerpo abre —desde adentro — la puerta al misterio del universo.

Un mundo sin anandamida

El quid de la cuestión es que vivimos de tal forma que no solo no secretamos anandamida, sino que inhibimos gravemente su liberación. Y esta disfunción bioquímica nos condena a vivir dormidos, atrapados entre la alienación y la neurosis. Provoca que estemos más abotargados mentalmente, sin ganas de pensar ni de reflexionar sobre el rumbo de nuestra existencia. También nos

vuelve más vulnerables a caer en la rumiación, quedando atrapados en bucles de pensamientos negativos, raíz de nuestra ansiedad y estrés crónicos. Y nos lleva a tener poca tolerancia al dolor, haciéndonos más proclives a taparlo mediante evasiones, adicciones o medicamentos.

A su vez, la falta de anandamida disminuye nuestra resiliencia, ahogándonos en vasos de agua existenciales y sumiéndonos en una preocupación constante. Nos dificulta conectar con nuestra intuición y sacar a relucir nuestro pensamiento creativo, conformándonos con seguir las convenciones sociales de nuestro tiempo. Y nos empuja a malvivir inconscientemente, secuestrados por la mente y poseídos por el pensamiento. La deficiencia de anandamida dificulta el acceso a estados de silencio interior y presencia plena. E imposibilita la reconexión con nuestra verdadera esencia espiritual. Por eso vivimos con el piloto automático puesto —reaccionando mecánicamente a los estímulos externos—, buscando afuera la felicidad que no encontramos dentro por ser incapaces de vivir el momento presente.

A menos que aprendamos a crear las condiciones para liberar anandamida regularmente, estaremos desaprovechando uno de los recursos más poderosos que tenemos para experimentar felicidad genuina y conexión con el presente. Esta molécula representa algo más que un descubrimiento neurobiológico: es una puerta hacia estados elevados de consciencia. Más allá de sus aplicaciones clínicas, la anandamida revela que nuestro organismo no solo evolucionó para sobrevivir, sino que también posee la capacidad biológica para experimentar plenitud y unidad. Y esto es lo que

Raphael Mechoulam —su visionario descubridor— probablemente nunca imaginó: que esta molécula acabaría siendo un puente inesperado entre ciencia y espiritualidad.

Tú no eres una gota en el océano.
Eres el océano en una gota.

RUMI

6. La molécula censurada por el sistema

¿Cómo es posible que una molécula con tantos beneficios terapéuticos sea aún tan desconocida? La respuesta es contundente: porque al sistema no le interesa. La anandamida es transgresora y peligrosa. Hay al menos cinco razones claras por las que esta molécula ha sido censurada por el sistema. La primera es porque «es demasiado joven como para ser tomada en serio». Fue descubierta en 1992, lo que la convierte en una recién llegada a la neurociencia. Para entonces, otras sustancias como la dopamina, la serotonina o el cortisol ya llevaban décadas de investigación, con miles de estudios y tratamientos desarrollados.

Este desfase temporal hizo que la anandamida llegara tarde al imaginario científico y mediático, quedando algo marginada de las grandes narrativas neurobiológicas. Y cuando por fin empezó a investigarse, lo hizo dentro de un sistema aún más joven: el endocannabinoide. Por eso esta molécula no figura en los manuales de fisiología, no se menciona en la mayoría de planes de estudio de

medicina, psicología o neurociencia ni se divulga en medios especializados.

El resultado es un vacío cultural y científico: ni los profesionales ni el público general saben que existe un *neurotransmisor* que aporta paz interior desde dentro del propio cuerpo. Y en un mundo saturado de información, lo desconocido no se estudia. Lo que no se estudia no se enseña. Y lo que no se enseña no se integra en la cultura. Por eso la anandamida sigue en la sombra.

Los prejuicios de la comunidad científica

La segunda es por «los prejuicios de la comunidad científica». Es una molécula incómoda porque cuestiona un paradigma mecanicista que solo reconoce lo tangible y lo medible. Prueba de ello es que está en auge el «cientificismo»: un movimiento que afirma que la ciencia es la única fuente de conocimiento verdadero. Y debido a su hiperracionalismo, niega la existencia de cualquier cosa que no se pueda ver ni tocar.[12]

El cientificismo rechaza todo aquello que no pueda ser medido cuantitativamente o verificado mediante protocolos empíricos. Los cientificistas califican despectivamente como «pseudociencia» cualquier idea o solución que no pueda probarse a través del método científico. Y dado que menosprecian la dimensión intangible de nuestra condición humana, ridiculizan sistemáticamente la religión, la metafísica y la espiritualidad, a las que meten en el mismo saco. [13]

A la anandamida le sucede lo mismo. Suscita recelo y escepticismo en los círculos académicos tradicionales, especialmente aquellos anclados en un paradigma materialista. Para empezar, es un endocannabinoide: una molécula que activa los mismos receptores cerebrales que el THC, el principal compuesto psicoactivo del cannabis. Aquí radica el problema: al compartir puerta de entrada, ha quedado asociada con la marihuana y estigmatizada por décadas de prohibición y rechazo cultural. Su vinculación con la rebeldía juvenil o el uso recreativo ha bastado para que todo lo relacionado con los cannabinoides sea percibido como «sospechoso» o «poco serio».

La mayoría de científicos no meditan

A esto se suma un detalle aún más incómodo. El hecho de que su nombre signifique «dicha suprema» y tenga un origen etimológico espiritual es demasiado para los defensores del materialismo científico. Al despertar sospechas de esoterismo, la anandamida ha sido desacreditada y marginada sin una evaluación profunda de su base biológica. Es demasiado espiritual para ser aceptada por el paradigma científico dominante.

Cabe señalar que la mayoría de científicos no meditan regularmente. Y muchos menos han vivenciado algún estado elevado de consciencia. Por eso no pueden comprender todavía lo que realmente se activa cuando el cerebro libera anandamida. Secuestrados por un pensamiento excesivamente racional, siguen

dormidos a lo esencial. De ahí que esta molécula resulte demasiado disruptiva para el *statu quo* académico.

La tercera razón por la que la anandamida ha sido censurada es que «no es rentable». A diferencia de la dopamina o la serotonina —para las que existen fármacos directos y mercados consolidados—, esta molécula no puede comercializarse fácilmente. Se degrada en cuestión de segundos por acción de la enzima FAAH,[14] es lipofílica (difícil de estabilizar en sangre) y no genera efectos artificiales, prolongados ni repetibles. En otras palabras: no hay un «*Prozac* de la anandamida». Además, su acción es demasiado sutil: no provoca picos eufóricos ni subidones comerciales. Su efecto es silencioso, homeostático y transformador. Y eso no vende.

Estas limitaciones la convierten en poco interesante para la industria farmacéutica, que invierte en moléculas patentables, encapsulables y que generen consumo recurrente. La anandamida representa una amenaza para el modelo médico tradicional, basado en la dependencia de productos y tratamientos. Por eso no se promociona y se ignora deliberadamente. Reconocer su potencial implicaría aceptar que el bienestar profundo está dentro de nosotros y no fuera, en medicamentos y pastillas. Y eso es demasiado revolucionario para quienes aún se lucran con el dolor crónico ajeno.

Interesa que la gente siga dormida

La cuarta razón sea tal vez la más incómoda: «al sistema le interesa que vivamos dormidos». De hecho, promueve la inconsciencia

porque sin ella no podría sostenerse ni perpetuarse. Y sabe que esta molécula tiene el poder de socavar los cimientos del actual orden social establecido, el cual necesita de ciudadanos alienados y desempoderados a quienes mantener controlados y sometidos. ¿A qué Estado, Iglesia o Corporación le interesa que haya personas despiertas, felices y con libertad de pensamiento? A ninguno.

La liberación de anandamida es una amenaza para el *statu quo* porque despierta nuestra consciencia. Y despertar es lo más subversivo que hay. Porque cuando estás presente, ya no pueden seguir manipulándote con promesas futuras. Cuando habitas la unidad, ya no te dividen con ideologías de ningún tipo. Cuando descubres la dicha que brota desde dentro, ya no te seducen con compras superficiales. Y cuando entiendes que puedes sanar y hacerte cargo de ti mismo, ya no buscas a ningún salvador —ya sea médico, gurú o político— para que te cure o resuelva la vida.

Una sociedad realmente consciente se vuelve ingobernable. Por eso no interesa que sepamos que albergamos en nuestro cerebro una molécula que puede cambiar el rumbo de nuestra vida. Porque las personas despiertas no consumen igual: ya no necesitan llenar vacíos con productos o validación. No obedecen ciegamente: cuestionan y piensan por sí mismas. No compiten: cooperan y tejen vínculos. No dependen: se autorregulan y se convierten en medicina. Y sobre todo, no se pueden manipular con miedo, porque viven en el ahora y se reconocen como parte de una consciencia más grande que cualquier estructura de poder.

La anandamida no está silenciada porque no funcione, sino

porque funciona demasiado bien. De ahí que la quinta razón por la que ha pasado desapercibida es porque «nadie ha contado su historia». En 2026 —34 años después de su descubrimiento— no se ha publicado ni un solo libro de divulgación ni en inglés ni en castellano que hable sobre su vinculación con el despertar de consciencia. Hasta ahora…

Tres cosas no se pueden esconder por mucho tiempo:
el sol, la luna y la verdad.

SIDDHARTHA GAUTAMA «BUDA»

III

El sistema neurototalitario

Había una vez un reino donde nadie había visto jamás la luz. Desde hacía varias generaciones todos los habitantes nacían ciegos. Los relatos antiguos hablaban de una época en la que los ojos podían captar algo llamado «luz», pero hacía tanto que no se experimentaba la vista que ya nadie creía en su existencia. Para la mayoría, «ver» era considerado una superstición arcaica, carente de sentido.

Sin embargo, los miembros del Consejo —los jefes que gobernaban el reino— tenían una característica distintiva: una venda roja cubría sus ojos. Decían que era un símbolo de compromiso con el legado ancestral de la ceguera que posibilitaba la uniformidad social. Pero lo que nadie sabía era que en realidad ellos eran tuertos. Conservaban algo de visión. No era suficiente para vivir sin guía, pero sí para orientarse mejor que los demás. Esa ventaja les

otorgaba poder sobre el resto. Y no estaban dispuestos a perderlo.

A pesar de la ceguera colectiva, la ciudad funcionaba bien. Habían desarrollado un sistema muy preciso de orientación por sonido, tacto y olfato. Los edificios eran bajos y circulares, para evitar golpes con esquinas. Las calles estaban delimitadas con cuerdas y campanas que marcaban las rutas. Todo tenía su lógica. Todo estaba controlado. Los jefes del Consejo gobernaban desde la sombra. Dictaban qué era real y qué no. Qué estaba permitido pensar y qué era blasfemia. Enseñaban que «lo que no se percibe no existe». Y dado que carecían —al menos oficialmente— del sentido de la vista, ésta no existía. Tal era su autoridad que nadie lo cuestionaba. En aquel mundo de ciegos el control era absoluto.

Cuanto menos sabían los ciudadanos, más necesitaban al Consejo. Por eso, cualquier idea que sembrara duda era rápidamente silenciada.

La llegada de un forastero

Pero todo cambió el día que un forastero apareció en el reino. Su forma de caminar era distinta. Jamás se tropezaba ni hacía ruido. Parecía ir directo a los lugares, sin tantear. «¿Cómo haces eso?», le preguntaban. «Veo», respondía. Y cuando intentaban entender a qué se refería, les hablaba de la luz, de los colores, del cielo, del amanecer… Describía cosas imposibles para ellos. «¿Cómo sabes que algo está a diez pasos si no lo tocas?»*, insistían.* «Porque lo veo»*, decía.*

Pronto comenzaron las burlas. Luego la incomodidad. Y finalmente la hostilidad. «Este hombre quiere confundirnos»*, decían algunos.* «¿Quién se cree que es para hablar de realidades que no percibimos?» *Otros lo acusaron de insultar la sabiduría de los ancestros. El Consejo lo declaró enemigo del reino:* «Sus palabras socavan el orden social. Insinúa que nuestra experiencia está incompleta. Eso es arrogancia y no lo podemos tolerar.» *En realidad, temían algo mucho más profundo: que la verdad fuera revelada. Porque si un hombre podía ver, tal vez otros también pudieran. Y si todos veían, el Consejo perdería su poder. Por eso lo encarcelaron al día siguiente. Una vez en las mazmorras le echaron un líquido en los ojos que le provocó la ceguera. Y dejaron su celda visible para el resto de habitantes, quienes se acercaban para reírse de sus absurdas teorías acerca de la vista que decía haber perdido. Así es como se convirtió en el loco del reino que decía que los ojos servían para ver…*

Pasó el tiempo y el reino siguió su curso con normalidad. Hasta que un joven cayó enfermo. Estuvo una semana entera postrado en su cama con fiebre alta, sin comer ni ducharse. Y al séptimo día, al despertar y abrir los ojos… vio. El mundo tenía contornos, matices, formas. Todo era nuevo. Todo era real. Al principio lo ocultó, asustado. Pero pronto comenzó a moverse distinto. No tropezaba. No necesitaba guías. Sabía dónde estaba todo antes de tocarlo.

Condenado al ostracismo

Cuando los demás lo notaron, comenzaron a interrogarlo. El joven dudó, pero al final confesó: «Puedo ver.» *El murmullo se extendió por la ciudad como la pólvora. Algunos lo tomaron como una señal divina. Otros, como una amenaza. El Consejo reaccionó con firmeza:* «Es una enfermedad. Lo que no se puede demostrar por los sentidos, no es real. Lo que se aparta de la norma es herejía.» *Pero en secreto temieron más que nunca. Porque sabían lo que estaba ocurriendo.*

El joven fue marginado y condenado al ostracismo. Pero lejos de apagarse, su visión se volvió más clara. Y con ella, su intuición de que había una causa detrás de la ceguera colectiva. Apartado de su comunidad, comenzó a explorar las afueras del reino. Y fue entonces cuando hizo un descubrimiento terrible. Siguiendo el cauce del río, vio lo que nadie había visto: una planta industrial abandonada, oxidada y cubierta de moho. Aún expulsaba residuos químicos en el agua que todos usaban para cocinar, beber y ducharse, contaminándola con una sustancia que provocaba la ceguera: la misma que el Consejo había utilizado para arrebatarle la vista al forastero.

La pérdida de visión no era una maldición divina. Ni una limitación genética. Era una consecuencia química. Y aquel joven era la prueba. Al entenderlo, comprendió algo más: si la causa de la ceguera era reversible, entonces la visión también lo era. Pasó semanas estudiando los canales, desviando el cauce del río, limpiando el entorno con ayuda de algunos curiosos que empezaban a confiar en él. Y al cabo de un tiempo, cuando el agua volvió a fluir

limpia, sucedió algo inesperado: otros empezaron a ver.

El Consejo intentó ocultarlo, negarlo y desacreditarlo. Difundieron que todo era un engaño. Incluso emitieron un comunicado afirmando que «ver era peligroso». Que los que veían estaban locos. Y que el joven era un extremista que había sido manipulado por fuerzas externas. Pero en el fondo sabían la verdad. Sabían que el agua estaba contaminada. Sabían que ver era posible. Y temían perder el control que les daba la oscuridad. Pero ya era demasiado tarde. Aquel joven había demostrado que el mundo no cambia cuando una verdad se impone, sino cuando una visión se vuelve inevitable. Y por más que el Consejo apretara las vendas sobre sus ojos, la grieta ya estaba abierta. Y por esa grieta comenzaba a entrar algo que iba a cambiar aquel reino para siempre: luz.[15]

7. Graduados en obediencia

En pleno siglo XXI vivimos atrapados en un «sistema neurototalitario».[16] Este neologismo combina «neuro» («sistema nervioso») con «totalitario» («poder absoluto»). Es decir, un entramado de estructuras e instituciones educativas, estatales, financieras, corporativas y propagandísticas que condicionan diariamente el sistema nervioso de los ciudadanos. Aunque aparentemente invisible, hoy en día estamos siendo sometidos a una forma de dominación masiva y sofisticada que no se nos impone a través de la violencia externa, sino mediante la manipulación indirecta de nuestros estados neuroquímicos internos.

Este sistema secuestra nuestra atención, moldea nuestra percepción de la realidad y mantiene alterado nuestro sistema nervioso. Es una cárcel sin barrotes que impide el silencio interior y refuerza la hiperactividad mental, manteniéndonos en un estado de estrés, urgencia y desconexión. Nuestra forma de malvivir activa compulsivamente las redes neuronales del ego, alejándonos de nuestro ser esencial. Y crea una serie de condiciones que inhiben la liberación óptima de anandamida.

Por eso nos cuesta tanto experimentar estados de bienestar profundo y conexión con lo trascendente. Sin esta sustancia química nuestra consciencia se duerme y terminamos desconectados de la gratitud y el asombro. Por eso en la sociedad moderna hay cada vez más enfermedad mental y anestesia espiritual.[17]

El sistema educativo industrial

Este sistema neurototalitario empieza en la infancia. Porque para poder gobernar a un adulto, primero hay que adoctrinarlo cuando todavía es un niño. Y es ahí donde entra en juego su primer pilar: el «sistema educativo industrial», un engranaje diseñado en el siglo XIX para convertir campesinos analfabetos en operarios de cadenas de montaje. Por eso aún hoy la escuela se parece más a una fábrica que a un espacio de desarrollo humano.[18]

Para empezar, los alumnos pasan largas jornadas sentados escuchando contenidos que no despiertan su interés. Cuando obligamos a un niño a estar callado y quieto durante horas su

cuerpo entra en tensión constante. Y con el tiempo su sistema nervioso apaga la curiosidad, bloquea el aprendizaje y genera fatiga, dispersión e irritabilidad. Por su parte, los docentes suelen estar quemados. No son ejemplo de autenticidad, felicidad o sabiduría para las nuevas generaciones.

La escuela industrial uniformiza el proceso educativo, pretendiendo que todos los niños aprendan lo mismo, al mismo ritmo y de la misma manera. Al no tener en cuenta la singularidad de cada uno termina por anular la diversidad de talentos, pasiones e inteligencias que cada uno trae al nacer. Esta desconexión con sus intereses personales inhibe la motivación intrínseca, provocando apatía y dependencia de estímulos externos para evitar el aburrimiento.

Los niños no quieren ir al cole

Por otro lado, se imponen deberes obligatorios que generan tensión y poco aprendizaje. Aprender nace de la curiosidad, no de la imposición. La presión por cumplir tareas sin sentido los estresa, bloqueando la atención profunda y el disfrute. A esto se suma que el error está penalizado, lo que desincentiva la iniciativa, la creatividad y la innovación.

También se les evalúa con criterios estandarizados, como exámenes y notas. Comparaciones constantes que los ponen en competencia entre ellos, minan su autoestima y les genera estrés por miedo a suspender. Por eso demasiados niños no quieren ir al

cole. No se sienten a gusto. De hecho, a los que no encajan y repiten se les considera «fracaso escolar».[19] Sin embargo, el verdadero fracaso es el de este sistema, que hace décadas que ha quedado obsoleto.

En clase se prioriza la memorización por encima del pensamiento crítico. Se premia repetir respuestas en vez de hacerse preguntas. Los niños crecen mimetizando que hay que seguir las directrices de los profesores, quienes supuestamente tienen el conocimiento que a ellos les falta. Desde pequeños se domestica a los alumnos haciéndoles callar, pedir permiso para todo y acatar normas arbitrarias. Este tipo de *aprendizaje* mecánico y jerárquico potencia la obediencia ciega y la sumisión a la autoridad.

Ni autoconocimiento ni meditación

También se valora en exceso la mente lógica y racional por encima de la intuición, desconectando a los niños de su instinto y de su sabiduría interior. A su vez, el arte, el juego y la exploración quedan relegados. Y sin ellos, el sistema nervioso pierde vías de expresión y autorregulación, provocando que su mundo interior gire solo en torno al rendimiento, al deber y al esfuerzo constante. Así es como esa presión va apagando su luz y su fuego internos.

El sistema educativo industrial también silencia la voz interior de los alumnos. Principalmente porque no hay espacio para el autoconocimiento, la introspección ni la meditación. Sin estos espacios de pausa, los niños quedan atrapados en modo

supervivencia: siempre a la defensiva, reaccionando, agotados y sin poder habitar la calma que necesitan.

Por otra parte, hay un exceso de teoría y un déficit de experiencia. Se enseña mucho contenido, pero sin aplicación en la vida real. No hay educación emocional[20] ni formación espiritual laica. Muchos niños aprenden conceptos abstractos como la tabla periódica o las raíces cuadradas, pero no reciben herramientas prácticas para gestionar sus emociones o afrontar la adversidad. A su vez, hay una falta total de conexión con la naturaleza. Los niños crecen entre hormigón y pantallas, perdiendo la relación con lo esencial.

Culto al éxito académico

En la escuela industrial sigue habiendo un culto al éxito académico. Todo se orienta a «sacar buenas notas», «superar la prueba de la selectividad», «entrar a la universidad», «conseguir un buen empleo»... Sin embargo, dado que el mercado laboral está en constante cambio[21] —un título universitario ya no garantiza un puesto de trabajo seguro y estable—, seguir promoviendo esta desfasada mentalidad industrial se ha vuelto un obstáculo.[22] La presión constante por el rendimiento activa patrones de estrés, refuerza el miedo al fracaso y perpetúa una autoimagen basada en la comparación y aprobación externa.

Mientras tanto, ¿por qué no se enseñan las cosas verdaderamente importantes de la vida? ¿Qué hay de la felicidad? ¿Y

el amor? ¿Y la libertad de pensamiento? ¿Y el propósito? Muchos jóvenes que terminan la escuela con 18 años salen perdidos porque en ningún momento se les ayudó a encontrarse.[23] El sistema educativo no solo está fallando a la hora de prepararlos para la vida, sino que también está alterando su desarrollo neurológico natural y su sentido de identidad.

Pero quizá el daño más invisible que genera el sistema educativo industrial es la inhibición de la anandamida, una molécula que se libera en estados de presencia, fluidez y dicha. La escuela actual elimina casi todas esas condiciones: suprime el juego libre e impone presión constante. El resultado es una infancia privada de momentos de felicidad natural. Y cuando no hay anandamida, no florecen el entusiasmo, la curiosidad ni el gozo por existir. En su lugar, emergen el aburrimiento y la búsqueda compulsiva de estímulos compensatorios, como las pantallas, el azúcar refinado o los conflictos familiares… Así es como la escuela industrial nos gradúa en obediencia.

La escuela mata la creatividad.

SIR KEN ROBINSON

8. La rueda del hámster

El segundo pilar de este régimen neurototalitario es el «sistema monetario fiduciario»: el conjunto de instituciones, leyes y prácticas que regulan la creación, distribución y control del dinero en una

economía. Viene a ser el tablero de juego donde se desarrolla hoy en día la partida de nuestra vida. Y tal como está montado refuerza la identificación con el ego, desregulando nuestro sistema nervioso y alejándonos del estado de consciencia, presencia y dicha que sentimos cuando vivimos conectados con nuestro ser esencial.

En primer lugar, este sistema se ha forjado a base de un endeudamiento infinito.[24] La emisión arbitraria de dinero por parte de bancos centrales mediante esta deuda impagable es lo único que sostiene a la actual economía, artificialmente inflada e intrínsecamente insostenible.[25] Está condenada a evolucionar hacia una nueva forma de organización para evitar el colapso. A su vez, está sujeto a burbujas financieras, crisis cíclicas, cambios geopolíticos, guerras económicas… Todo ello genera una constante incertidumbre e inestabilidad de fondo, la cual nos lleva a elevar los niveles de cortisol —causante del estrés crónico— y funcionar en modo supervivencia.

Para sostener esta economía de ciencia ficción, los bancos centrales imprimen cada año más dinero para pagar los intereses de la deuda global. Esto provoca que el valor del dinero sea cada vez menor y el coste de vivir, cada vez mayor, un fenómeno conocido como «inflación». Esta devaluación de nuestro poder adquisitivo es la razón por la que cada vez somos más pobres económicamente.[26] Y qué decir del precio de la vivienda, el cual se está volviendo imposible en cada vez más ciudades debido a la especulación inmobiliaria.[27] Principalmente porque mientras el coste de malvivir en este sistema crece año tras año, nuestros sueldos se mantienen

prácticamente igual.[28]

Estar endeudado es una forma de esclavitud

Además, debido a la falta de educación financiera la mayoría no sabemos gestionar nuestras finanzas personales con responsabilidad ni sabiduría. Prueba de ello es que en general gastamos más de lo que ingresamos.[29] Y llega un momento en el que terminamos pidiendo un préstamo al banco, el cual hemos de devolver con intereses. Así es como tarde o temprano vamos quedando atrapados en una gigantesca telaraña de deuda de la cual nos es muy difícil escapar. De hecho, estar endeudado es un eufemismo. La realidad es mucho más cruda: es la forma moderna que ha tomado la esclavitud.[30]

A todo esto hay que añadirle que en Occidente el Estado cada vez asume un papel más central en la economía, regulando e interviniendo en más aspectos de nuestra vida cotidiana a través de impuestos crecientes, subsidios condicionados y normativas invasivas. Aunque en teoría busca garantizar la igualdad, en la práctica ha derivado en un aparato burocrático desmesurado, donde el ciudadano medio trabaja más de la mitad del año solo para pagar impuestos —IRPF, IVA, cotizaciones sociales…— sin que ello se traduzca en servicios públicos de calidad proporcional.[31]

Esto provoca una doble asfixia: por un lado, se penaliza la iniciativa individual y el emprendimiento con cargas fiscales que desincentivan la creación de valor. Por el otro, se refuerza la

dependencia del ciudadano respecto al Estado, que actúa como un proveedor universal de derechos y servicios básicos a cambio de una obediencia estructural. En lugar de empoderar a las personas, este sistema alimenta una cultura de sumisión y conformismo, impidiendo el desarrollo de una sociedad verdaderamente soberana y consciente.

Trabajar para ganar dinero

Este contexto socioeconómico nos obliga a trabajar para ganar dinero con el que sufragar nuestros costes de vida. Y es ahí donde aparece el tercer pilar de este régimen neurototalitario: el «sistema laboral contractual», un entramado de estructuras y dinámicas que regulan la manera en la que intercambiamos nuestro tiempo y energía por dinero. La consecuencia directa de haber sido condicionados por el sistema educativo industrial es que la mayoría entramos en el mercado laboral sin saber cuál es nuestra pasión, talento ni propósito de vida. De ahí que terminemos resignados en puestos de trabajo alienantes. La única razón por la que trabajamos es para obtener un salario. Sin embargo, esta motivación extrínseca provoca que nos desconectemos de nosotros mismos y con el tiempo nos sintamos vacíos.[32]

A partir de ahí, tal como están diseñados legalmente los contratos laborales modernos se genera una relación estructuralmente tóxica entre empleador y empleado. Estamos obligados a vincularnos a través de un contrato rígido y

estandarizado —dictaminado por la ley— que no contempla la singularidad de cada relación humana ni la naturaleza cambiante de los vínculos profesionales. Por el contrario, nos fuerza a encajar en un acuerdo que prioriza la protección legal por encima del sentido común, el control por encima de la confianza y la permanencia forzada por encima del cambio natural. Así es como se crea una atmósfera de guerra fría emocional que dificulta que empleador y empleado creen valor juntos, con sentido y en libertad.

A esto se le añade el trato despótico con el que muchos jefes tratan a sus colaboradores en entornos tremendamente deshumanizados. Muchos de ellos actúan desde patrones autoritarios y narcisistas.[33] No tanto por maldad, sino porque el sistema que los ha formado —y que ellos perpetúan— no favorece ni el autoconocimiento ni la inteligencia emocional. Tener que obedecer órdenes que contradicen nuestro criterio o dignidad —y no poder expresar libremente lo que pensamos por miedo a represalias— genera que vayamos sumiéndonos en la impotencia, la resignación y la amargura.

Hipocresía funcional

Y luego están las relaciones con nuestros compañeros de trabajo, marcadas por la colaboración obligada y la hipocresía funcional. Detrás de la aparente cordialidad que mostramos ante nuestros jefes, se esconde una silenciosa lucha por el poder, el reconocimiento o la supervivencia. Esa rivalidad genera rencillas y

rencores. Rara vez hay espacio para la vulnerabilidad auténtica ni la conexión real. De hecho, el mal ambiente laboral es la principal razón por la que demasiados empleados terminan quemados y se cogen la baja laboral.[34]

A partir de ahí, nuestro día a día suele estar protagonizado por un exceso de carga de trabajo y presión por los resultados, los cuales inhiben la actividad de nuestra corteza prefrontal y fortalecen el automatismo. Y dado que podemos estar localizables las 24 horas del día en nuestros dispositivos móviles, es prácticamente imposible desenchufarnos de nuestros quehaceres laborales. La acumulación de tensión y el ruido mental hacen imposible cualquier posibilidad de disfrutar del silencio interior. Y mucho menos de gozar de un verdadero descanso reparador. Por eso tenemos la sensación de no dormir bien y despertarnos cansados.

Evidentemente, a nivel neurobiológico este modelo de vida hiperproductivo tiene consecuencias sobre nuestro sistema nervioso y la inhibición de anandamida. De hecho, nuestra dimensión laboral y económica puede resumirse en una imagen: «la rueda del hámster», dando vueltas una y otra vez sin parar, pero sin ir ni llegar a ninguna parte, atascados siempre en el mismo lugar. Esto es lo que sentimos cada lunes cuando en medio de un nuevo atasco de tráfico, deseando desesperadamente que llegue el viernes… Eso sí, para anestesiar toda esta frustración y hastío recurrimos al consumo compulsivo y a la hiperestimulación digital. Así evitamos enfrentarnos a lo que más nos aterra: pensar acerca de qué estamos haciendo con nuestra vida. Y mientras tanto, nos ponemos la

máscara para fingir que nos va mejor que a nuestros vecinos, disimulando todo lo que podemos para que nadie sepa lo desdichados que nos sentimos por dentro.

El precio de cualquier cosa es la cantidad de vida que estás dispuesto a cambiar por ella.

HENRY DAVID THOREAU

9. La propaganda orwelliana

El cuarto pilar de este régimen neurototalitario es el «sistema mediático propagandístico». Se trata del conjunto de medios de comunicación masivos que —bajo la apariencia de pluralidad informativa— opera como una maquinaria de producción narrativa centralizada. Y está orientada a la manipulación de las masas mediante la promoción del miedo y la eliminación del pensamiento crítico. Los medios no informan sobre la realidad: la fabrican. Y para lograrlo, seleccionan cuidadosamente qué hechos deben existir en el imaginario colectivo, qué emociones debemos experimentar los ciudadanos y qué lenguaje debemos emplear para entender el mundo.

Los grandes medios ya no son empresas periodísticas independientes, sino extensiones de conglomerados corporativos controlados por fondos de inversión, bancos y multinacionales. Un puñado de grupos como BlackRock, Vanguard o JP Morgan tienen participaciones en prácticamente todos los medios masivos del

planeta. ¿Y qué repercusión tiene esto? Pues que los principales periódicos, televisiones y redes sociales protegen los intereses de quienes los financian. El relato mediático que aparece en las noticias queda así subordinado a la agenda del capital financiero. Lo mismo sucede con plataformas como YouTube, Facebook, Instagram, X o TikTok, propiedad de grandes corporaciones tecnológicas con ideologías e intereses propios.

No es ninguna teoría conspirativa. Es un hecho: el sistema mediático propagandístico es el aparato estratégico encargado de condicionar la percepción colectiva, modelar el clima emocional de la sociedad y amplificar los relatos oficiales que legitiman el orden establecido. Su función no es informar, sino mantenernos en la ignorancia y sumidos en una ilusión de libertad perfectamente administrada. Así conquistan la «hegemonía cultural». el dominio invisible mediante el que estas oligarquías nos imponen subliminalmente sus creencias como si fueran verdades naturales e incuestionables.

La advertencia de George Orwell

El auténtico poder no reside solo en la imposición de la fuerza, sino en la capacidad de moldear el sentido común colectivo, de tal modo que los ciudadanos adoptemos voluntariamente visiones del mundo que perpetúan nuestra propia subordinación. La verdadera batalla está en el control de las ideas y de la cultura.[35] Y esto es lo que han conseguido los medios masivos: neutralizar cualquier discurso

alternativo, subversivo o disidente con la versión oficial haciendo que suenen ridículos, censurándolos o deslegitimándolos moralmente.

No hace falta prohibir lo que incomoda al *statu quo*; basta con lograr que parezca absurdo, extremista o peligroso para la ciudadanía. Esto ya lo advirtió George Orwell en su obra distópica *1984*, en la que denunciaba que quien controla el relato controla las mentes... y por ende el sistema nervioso de los ciudadanos. Hoy somos testigos de esta «propaganda orwelliana»: una sofisticada ingeniería mental que uniforma nuestro pensamiento mediante una versión preconfigurada de la realidad que nos impide darnos cuenta del estado de «servidumbre voluntaria»[36] en el que nos encontramos.

Dicho esto, ¿cuál es el impacto real que tiene este sistema mediático propagandístico sobre nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar? En primer lugar, promueve el miedo como emoción dominante. Las noticias están diseñadas para envenenar nuestro sistema nervioso con adrenalina y cortisol, pues así nos volvemos más dóciles y manipulables. Por eso constantemente nos están bombardeando con noticias catastrofistas sobre terrorismo, crisis, pandemias, guerras, colapsos… Saben que cuando nos sentimos inseguros somos más proclives a buscar a algún salvador externo.

Desviar la atención de los verdaderos problemas

Simultáneamente, los medios vacían las palabras de su significado

original. Las resignifican o sustituyen por eufemismos que desactivan su carga crítica. Como en la *Neolengua* de Orwell, conceptos como «democracia», «igualdad», «justicia social» o «ultraderecha» son usados como comodines emocionales que ya no describen realidades complejas, sino que fomentan reacciones automáticas. Esto empobrece el lenguaje interno —instrumento esencial del pensamiento—, haciendo impensable cualquier forma de disidencia. Si no podemos nombrar adecuadamente aquello que nos oprime, ¿cómo vamos a rebelarnos frente a ello?

Por otro lado, mediante la viralización de escándalos de famosos, polémicas absurdas y fenómenos superficiales, los medios desvían la atención de problemas estructurales serios que sí afectan a la población. Este flujo constante de trivialidad nos aleja de entender las causas profundas de cuestiones relevantes para nuestra existencia. No es que los medios censuren la verdad: la entierran bajo una avalancha de irrelevancia, la cual es una sofisticada forma de distracción.

Los medios también fomentan la polarización social, enfrentando a grupos políticos e ideológicos como si de aficiones de fútbol se tratara. Este tribalismo reactiva mecanismos primitivos de nuestra psique, como la defensa de *nuestro* grupo y la hostilidad hacia un enemigo común. Así, en lugar de fomentar el diálogo, el sistema promueve una dinámica de crispación y enfrentamiento constante entre ciudadanos. Y ese es el objetivo: al dividirnos nos vence, pues estando enfrentados entre nosotros no disponemos de tiempo ni energía para cuestionar el sistema.

Estatolatría, la divinización del Estado

Aunque la industria periodística se presenta como un observador imparcial del poder, en la práctica actúa como su principal cómplice estratégico. Existe una relación simbiótica entre ellos: los medios moldean la opinión pública y legitiman decisiones autoritarias. Son el megáfono del orden social establecido. A cambio, los gobiernos les ofrecen subvenciones, contratos millonarios de publicidad institucional y acceso privilegiado a la información. Esta alianza se vuelve aún más explícita en contextos de crisis, donde se censuran voces críticas, se refuerza la narrativa del miedo y se justifica cualquier medida que coarte nuestra libertad en nombre de la «seguridad nacional» o el «estado del bienestar».

Este sistema mediático propagandístico es el gran promotor de una nueva religión secular que está arrasando en Occidente: la «estatolatría».[37] Es decir, el culto y la adoración del Estado como entidad salvadora de los ciudadanos. Los medios refuerzan constantemente la idea de que solo el Estado posee la legitimidad y capacidad para resolver los problemas colectivos. Se lo presenta como un ente benevolente y omnipotente —casi divino—, que protege a sus ciudadanos a cambio de obediencia y sumisión.

Esta adoración burocrática lleva a las masas a delegar su responsabilidad cívica, ética y existencial en una maquinaria impersonal que promete seguridad a cambio de libertad. Ya no creemos en Dios, pero creemos ciegamente en las instituciones públicas. Ya no rezamos, votamos. Ya no esperamos milagros, exigimos subsidios. Y mientras permanecemos dormidos... el tamaño

del Estado no para de crecer año tras año. Y su crecimiento es directamente proporcional al desempoderamiento de los ciudadanos, a los cuales trata como niños pequeños. De ahí que se hable de «Papá Estado». Al no asumir la soberanía de nuestra propia vida necesitamos que otros nos gobiernen. Y así nos va.

El poder del Estado descansa en la ignorancia de la gente. Y el Estado lo sabe.

LUDWIG VON MISES

10. Las industrias del adormecimiento

En su novela distópica *Un mundo feliz*, Aldous Huxley advirtió que la forma más eficiente de evitar que la población se subleve es mantenerla sedada. En su obra se inventó el término «soma» para describir una droga que elimina instantáneamente el vacío existencial, suprime el pensamiento crítico y genera pseudofelicidad artificial. Hoy este soma lo proporcionan las «industrias del adormecimiento», el quinto pilar del actual sistema neurototalitario. Se trata de tres grandes conglomerados corporativos que producen placer, alivio y entretenimiento para mantenernos lo suficientemente anestesiados como para no rebelarnos.

La primera es la «industria alimentaria», la cual no vende comida real, sino productos comestibles ultraprocesados con un único objetivo: producir placer inmediato y dependencia prolongada. Refrescos azucarados. *Snacks* salados. Bollería y helados

industriales. Comida rápida congelada… Estos productos están diseñados para ser irresistibles al gusto, pero vacíos nutricionalmente. Además, están repletos de tóxicos que envenenan nuestro cuerpo, embotan nuestra mente y alteran nuestro sistema nervioso. Su arquitectura química estimula con precisión los receptores de dopamina, provocando una respuesta adictiva muy similar a la de las drogas. En lugar de saciarnos nos generan hambre crónica, inflamación y fatiga nerviosa, privándonos de la energía vital necesaria para cualquier cuestionamiento o despertar.

Lo más alarmante de la industria alimentaria es que opera con la complicidad de gobiernos, instituciones sanitarias y organismos internacionales. Todos ellos toleran la incorporación de aditivos, edulcorantes, conservantes y potenciadores de sabor cuyo efecto acumulativo sobre la salud pública es devastador. Estas corporaciones financian investigaciones científicas sesgadas, manipulan etiquetados nutricionales, diseñan campañas de *marketing* dirigidas a niños y patrocinan asociaciones médicas para lavar su imagen. Y lo cierto es que han conseguido su objetivo. Prueba de ello es que nuestra cultura ha normalizado el comer basura como parte del ocio cotidiano. Hoy es difícil encontrar a un niño que no sea adicto al azúcar refinado.

Esta industria no solo produce comida tóxica: también produce enfermedad a gran escala. Su modelo de negocio ha convertido a la obesidad en una pandemia global y a las enfermedades cardiovasculares en la principal causa de muerte del siglo XXI. Estas patologías crónicas son la consecuencia lógica de un sistema

diseñado para enfermar lentamente a la población mientras maximiza beneficios económicos. Y lo más perverso es que esta forma de envenenar nuestros cuerpos no se nos impone, sino que la deseamos. Comer basura se ha vuelto un acto de autoboicot voluntario.

El negocio de la enfermedad

El segundo sector del adormecimiento es la «industria farmacéutica». Una vez enfermamos —en gran medida por la toxicidad de la alimentación, el sedentarismo y el estrés crónico— recurrimos a ésta en busca de medicamentos que alivien nuestro malestar. La medicina moderna se centra en tratar la enfermedad de forma reactiva, en vez de promover la salud de manera preventiva. No se busca sanar al paciente, sino fidelizarlo como consumidor. Tanto es así que la mayoría de médicos —salvo algunas excepciones — se han convertido en representantes comerciales de las grandes farmacéuticas, recetando pastillas para paliar los síntomas en lugar de investigar las causas que posibilitan una verdadera curación.

Y no es para menos: el hecho de tener una población constantemente enferma es una fuente inagotable de ingresos. No hay un negocio más estable que el de contar con pacientes crónicos dependientes de ciertos medicamentos. Esta insalubre cultura sanitaria se sostiene sobre nuestra propia negligencia. No se nos ha enseñado a cuidar de nuestra salud, a alimentarnos con consciencia ni a gestionar el dolor. Por eso hay una píldora para cada emoción.

Antidepresivos para la tristeza. Ansiolíticos para la ansiedad. Estimulantes para la apatía. Sedantes para el insomnio. Analgésicos para el dolor…

Hoy estamos presenciando el triunfo de la «farmanestesia»:[38] un fenómeno que consiste en el uso sistemático de fármacos para anestesiar nuestro malestar corporal, mental y espiritual evitando así abordar sus causas profundas. Así es como la industria farmacéutica está inhibiendo la posibilidad de que aprovechemos el sufrimiento como el motor de nuestro despertar interior. La anestesia química nos impide tocar fondo: ese lugar oscuro pero fértil donde nace toda verdadera sanación y transformación. Así es como poco a poco nos vamos convirtiendo en zombis funcionales lo suficientemente anestesiados como para seguir adelante.

Hipnosis colectiva

El tercer sector del adormecimiento es la «industria del entretenimiento». Si la alimentación nos enferma y la farmacología nos anestesia, ésta nos narcotiza, induciéndonos en un estado de hipnosis colectivo que nos mantiene dormidos a lo esencial. Esta industria está compuesta por plataformas de consumo audiovisual masivo. Por los estrenos cinematográficos de Hollywood. Por los eventos deportivos de masas. Y por las grandes redes sociales.

Esta industria tiene tal poder de seducción que nos mantiene pegados a las pantallas durante horas, evitando que nos detengamos a pensar, sentir o cuestionar. El ocio contemporáneo ya

no es descanso ni recreación: es evasión pasiva. Vivimos a través de historias ajenas y nos emocionamos con resultados que no tienen ningún impacto real en nuestras vidas. Mientras tanto, nuestra propia existencia se convierte en un espectáculo que vemos pasar desde fuera, sin protagonismo ni presencia.

La lógica detrás de esta industria no es nueva. Ya lo entendieron los emperadores romanos cuando organizaron los juegos del Coliseo: pan y circo. Mientras la población estuviera alimentada y entretenida, no se rebelaría. Hoy el circo ha mutado en contenido viral, series infinitas, dopamina digital y campeonatos mediáticos. Pero la estrategia sigue siendo la misma: mantener al pueblo entretenido, emocionalmente implicado en ficciones diseñadas para drenar su energía crítica. El *scroll* infinito del móvil es el nuevo anfiteatro. Los algoritmos han perfeccionado la fórmula romana: ahora saben exactamente qué mostrarnos, cuándo y con qué intensidad para mantenernos enajenados. La distracción es el nuevo opio del pueblo.

Los efectos de esta hiperestimulación constante son devastadores. Fomentan la dispersión, potencian la ansiedad, refuerzan la identificación con el ego y nos desconectan del cuerpo. La sobreexposición a pantallas moldea nuestro sistema nervioso para que solo tolere lo rápido, lo inmediato y lo superficial. Ya no soportamos el silencio ni el aburrimiento. Nos hemos convertido en espectadores adictos a la distracción e incapaces de habitar el presente sin mediación tecnológica. En el fondo, esta industria usa el entretenimiento vacío para robarnos el tiempo, la energía y la

atención que podríamos estar invirtiendo en nuestro despertar. Y así, entre memes, goles, series y notificaciones se nos pasa la vida. Dormimos con los ojos abiertos, creyendo que vivimos, cuando en realidad solo estamos entretenidos.

Una civilización que confunde anestesia con felicidad está condenada al colapso espiritual.

IVAN ILLICH

IV

La bioquímica de la inconsciencia

Había una vez un rey inmensamente rico. Tenía tierras, posesiones, poder y fama. Tenía de todo menos paz. Por más que viajara, comprara o se rodeara de lujos, el malestar seguía ahí, como una niebla que no se disipaba. Un buen día —desesperado— ordenó llamar al ciudadano más sabio del reino: un anciano campesino que vivía solo en una cabaña junto al bosque, cultivando sus alimentos y durmiendo sobre un colchón de paja.

Cuando el sabio llegó al palacio, el rey se inclinó ante él y le dijo: «¿Por qué soy tan infeliz si lo tengo todo?» El anciano lo miró con ternura y le contestó: «Para poder saberlo necesito verte vivir durante una semana.» Y así fue. El campesino se quedó en el palacio siete días, observando al rey en silencio. Y lo hacía con una mirada amable y sin juicio. Al terminar la semana, el rey lo miró con ansiedad y le preguntó: «¿Has descubierto por qué sufro tanto?»

El sabio asintió: «Sí. Sufres porque no estás presente en tu propia vida.» Atónito, el monarca reaccionó enojado: «¿Cómo que no estoy presente? ¡Estoy aquí, en mi palacio, contigo!» El sabio negó con la cabeza: «No. Estás en todas partes menos en el lugar en donde realmente estás. Cuando caminas, no caminas. Vas estresado, con el ceño fruncido, como si llegar fuera más importante que estar. Tus pasos pisan el suelo, pero no lo sienten. Caminas con prisa, no con presencia.»

El sabio continuó: «Cuando comes, no comes. Masticas deprisa, sin saborear nada. Tu cuerpo está en la mesa, pero tu mente está en los resentimientos del ayer y en las amenazas del mañana. Comes preocupaciones, no comida. Y mientras vives, no vives. Buscas placeres y evasiones constantes para no sentir el vacío que te acompaña a todas partes. Pero cuanto más te alejas de ti, más doloroso se vuelve tu malestar interior. No sufres porque te falte algo. Sufres porque nunca estás presente. Has confundido tener con ser. Y ser solo ocurre aquí y ahora. En el paso que das. En el bocado que saboreas. En la respiración que inhalas… El secreto de la verdadera felicidad consiste en aprender a vivir en el presente.»[39]

11. Los 10 rasgos de las personas inconscientes

El actual sistema neurototalitario suprime la producción natural de anandamida, la molécula que regula la conexión con nuestra dimensión espiritual. Por eso en general nos cuesta tanto llevar una vida feliz y consciente. La sociedad actual está diseñada para alterar

nuestro sistema nervioso mediante «la bioquímica de la inconsciencia»: un cóctel compuesto por el «cortisol» (que nos envenena de estrés crónico y nos ancla en el miedo, la urgencia y el modo supervivencia), la «adrenalina» (que nos mantiene en un estado neurótico de tensión, irritabilidad e hiperreactividad constante) y la «dopamina», que nos vuelve adictos a la búsqueda compulsiva de evasión y narcotización para evitar el dolor y el vacío.

Sin anandamida la consciencia se atrofia y el ego toma el control, provocando que nos sea imposible acceder a estados de paz y silencio interior. Por eso la sociedad moderna se ha convertido en un desierto espiritual. Y también por la que la mayoría llevamos una existencia neurótica e infeliz. De hecho, existen 10 síntomas irrefutables de que carecemos de anandamida: los principales rasgos que ponen de manifiesto que seguimos malviviendo en la inconsciencia.

El primero es «creer que somos el ego». La falta de anandamida provoca que estemos totalmente desconectados de nuestra verdadera esencia. Y por ende, secuestrados por la mente, poseídos por el pensamiento y ahogados por la emoción. Tiranizados por este encarcelamiento psicológico nuestra atención está atrapada por un constante flujo de historias mentales protagonizadas por la creencia de que somos un *yo* separado de los demás y de la vida. Al estar convencidos de que somos nuestro personaje egoico tendemos a funcionar de forma egocéntrica. Es decir, a tomarnos lo que nos pasa como algo personal y hacerlo todo sobre nosotros mismos. Por eso solemos sentirnos fácilmente atacados y heridos.

Lo que pensamos es la realidad

El segundo es la «excesiva identificación con la mente». La falta de anandamida genera que seamos incapaces de observar y cuestionar nuestros pensamientos. Por el contrario, nos condena a quedar hipnotizados por ellos, creyéndonos que somos la voz neurótica que escuchamos en nuestra cabeza. Y estamos tan enganchados a nuestros relatos mentales que creemos que lo que pensamos es real. Nuestra enajenación llega hasta tal punto que damos por sentado que lo que pensamos es la realidad. En ningún momento nos cuestionamos las historias que nos contamos. Nuestra versión subjetiva y distorsionada de los hechos es siempre la única válida y verdadera.

El tercero es la «negación de la sombra». La falta de anandamida nos impide ver con ecuanimidad nuestro lado oscuro. Es decir, aquello que ignoramos acerca de nosotros. Esta oscuridad está compuesta por heridas y traumas de nuestra infancia no sanados. Por eso solemos protegernos tras una coraza. También incluye aquellos defectos que tanto nos limitan en nuestra relación con los demás. De ahí que solamos ocultarnos tras una máscara. Nuestra sombra también se nutre de aquellos demonios internos con los que todavía seguimos en guerra. Al tener tal jaleo emocional preferimos mirar a cualquier lado antes que dentro de nosotros mismos.[40]

El cuarto es el «sufrimiento». La falta de anandamida nos impide tomar la suficiente perspectiva para aceptar con serenidad las cosas que nos van ocurriendo. Sufrimos no por lo que nos pasa, sino por la pésima gestión emocional que hacemos de lo que nos pasa. Es ahí

donde nos tortura la rumiación, quedándonos atrapados en bucles de pensamientos obsesivos y negativos. Así es como entramos en una espiral autodestructiva, perturbándonos cada vez que la realidad no nos beneficia. Y en vez de transitar el dolor, le ponemos resistencia —dramatizándolo o reprimiéndolo—, generando una tensión interna que se acumula y cronifica, manifestándose en síntomas y enfermedades en nuestro cuerpo.

Emocionalmente atrapados

El quinto rasgo de inconsciencia es el «victimismo». La falta de anandamida deteriora nuestra capacidad para asumir responsabilidad y nos deja emocionalmente atrapados en la queja, el resentimiento y el afán de culpa. Nuestro elevado orgullo nos impide hacer autocrítica. De ahí que no reconozcamos nuestros errores ni aprendamos de ellos. Tampoco nos hacemos cargo de nuestras emociones. En nuestra cabeza siempre somos los buenos y los inocentes de la película. Por eso cada vez que cosechamos un resultado insatisfactorio buscamos algún chivo expiatorio en el que proyectar nuestra sombra y con quien canalizar nuestra frustración. Los malos y los culpables son siempre los demás.

El sexto es «el descuido de la salud mental». La falta de anandamida nos vuelve personas superficiales y adictas al placer para huir del dolor. No cultivamos el amor propio. No tenemos hábitos saludables. Y ni mucho menos nos comprometemos con cuidar y armonizar diariamente nuestro cuerpo, nuestra mente,

nuestro sistema nervioso y nuestro espíritu para vivir conectados con la fuente de bienestar interna. Todo lo contrario: somos tremendamente negligentes en este sentido. De hecho, cuando estamos mal enseguida buscamos la salida más rápida: el escapismo y la distracción. Y en el caso de ir a terapia no acudimos para sanar y transformarnos, sino para desahogarnos. Lo último que queremos es destronar al ego. Cualquiera que confronte nuestra narrativa victimista se convierte en nuestro enemigo.

El séptimo es «vivir en Matrix». La falta de anandamida sepulta nuestro sentido común, elimina nuestro criterio propio, anula nuestra intuición y nos dificulta gozar de libertad de pensamiento. Y como consecuencia dejamos de creer en nosotros mismos, creyendo ciegamente en la realidad normativa que nos vende el sistema neurototalitario. Estudiamos un título universitario. Trabajamos de lunes a viernes. Compramos cosas. Nos casamos. Tenemos hijos. Pedimos una hipoteca. Pagamos impuestos. Votamos cada cuatro años. Celebramos festividades que no hemos elegido. Nos sentamos cada noche en el sofá para ver una serie… Y mientras tanto tachamos de locos a quienes rompen moldes sociales, sin ver que este sistema es el verdadero manicomio.

Cronopatía, la enfermedad del siglo XXI

El octavo rasgo de inconsciencia es la «carencia de propósito y trascendencia». La falta de anandamida imposibilita conectar con la espiritualidad, la cual no tiene nada que ver con ninguna institución

religiosa. Y sin esta conexión con *algo* más grande que nosotros, la vida se reduce a sobrevivir, cumplir, aparentar y evitar el vacío. Nos levantamos por inercia. Trabajamos sin sentido. Nos distraemos para no pensar. Consumimos cosas que no necesitamos. Y nos acostamos con una vaga sensación de insatisfacción que ni siquiera sabemos nombrar. En ningún momento nos preguntamos para qué estamos aquí. Y sin trascendencia, todo se vuelve plano y superficial. Sin propósito no morimos, pero tampoco estamos del todo vivos.

El noveno es el «borreguismo y conformismo intelectual». La falta de anandamida suprime el discernimiento, el cuestionamiento y la soberanía personal. Por eso solemos entregar nuestro poder y responsabilidad a figuras de autoridad como los políticos, los jefes, los gurús o los sacerdotes. Y en definitiva, a cualquier institución que nos exima de pensar por nosotros mismos y cargar con las consecuencias de nuestras decisiones. Nos vuelve ciudadanos sumisos, resignados y dóciles, incapaces de concebir una vida fuera del rebaño social. Preferimos caminar por la ancha avenida por la que transita la mayoría aunque ello conlleve traicionar nuestra propia esencia. Escogemos la comodidad de la esclavitud antes que el vértigo de ser dueños de nuestra vida.

Y el décimo es la «cronopatía». Etimológicamente procede del griego *«chronos»* («tiempo») y *«pathos»* («patología»). Se trata de nuestra incapacidad de vivir el momento presente. La falta de anandamida nos empuja a malvivir mentalmente entre el pasado y el futuro. De hecho, provoca que el presente nos parezca un lugar incómodo del que hemos de huir compulsivamente. De ahí que nos

acompañe una permanente sensación de urgencia interior para adelantarnos hacia la siguiente tarea o meta. Por eso nos cuesta simplemente ser y estar. Así es como nos perdemos el único lugar donde realmente existe la vida: aquí y ahora. No paramos porque detenernos nos confronta con el malestar que llevamos dentro. La cronopatía nos lleva a estar siempre en otra parte, muy lejos de nosotros mismos. Y es junto con la inconsciencia la enfermedad del siglo XXI.

Estás tan ansioso por llegar que ni siquiera
sabes hacia dónde vas.

ANTHONY DE MELLO

12. Las ventajas de seguir dormido

¿Cómo puede ser que se perpetúe la inconsciencia colectiva si tanto malestar genera? Pues porque trae consigo una serie de beneficios psicológicos superiores a los perjuicios que ocasiona. Vivir dormidos tiene muchas ventajas ocultas: nos evita confrontar cuatro de nuestros miedos más profundos. Y eso justifica cualquier precio que tengamos que pagar. Por eso la inconsciencia va siempre de la mano de su principal aliado: el autoengaño. Es decir, el mentirnos a nosotros mismos para protegernos de verdades incómodas que no estamos listos para asumir. Hacerlo supondría despertar nuestra consciencia dormida, dinamitando así el personaje egoico que hemos construido para adaptarnos al sistema neurototalitario. Y eso es lo

que más nos aterra.

La primera ventaja que obtenemos al vivir en la inconsciencia es evitar confrontar el «miedo al dolor». Conocerse a uno mismo no es un camino de rosas, especialmente al principio. Los primeros pasos no son fáciles. Cuando empezamos a mirar hacia dentro nos damos cuenta de que estamos traumados. Todos albergamos heridas de la infancia no cicatrizadas. Y lo cierto es que no queremos sentir esa angustiosa punzada en el pecho que aparece cuando nos atrevemos a sentir lo que llevamos dentro… La verdadera sanación duele muchísimo. Es para auténticos valientes. De ahí que la mayoría escoja mirar hacia otro lado y anestesiar su dolor con parches y adicciones.

La segunda es evitar confrontar el «miedo al cambio». Vivir en la inconsciencia nos ahorra el desagradable trámite de salir de nuestra zona de confort. Nos salvaguarda de navegar por la incertidumbre de lo desconocido. Cambiar da vértigo. Implica cuestionar las creencias limitantes con las que fuimos condicionados cuando éramos niños. ¿Quién en su sano juicio quiere remover los pilares psicológicos sobre los que ha construido su identidad? ¡Nadie! Seguir dormidos nos posibilita funcionar por inercia, repitiendo los mismos patrones que nos inculcaron, aunque ya no nos representan. Y esto nos facilita enormemente la existencia: en vez de descubrir quiénes verdaderamente somos, nos limitamos a encajar con la normalidad de nuestro tiempo.

Ser uno mismo está penalizado

La tercera es evitar confrontar el «miedo al rechazo». Tanto es así, que no dudamos en traicionar nuestra autenticidad para seguir formando parte de nuestro entorno social y familiar. Vivir en la inconsciencia nos mantiene enajenados de nuestra verdadera esencia. Y esta desconexión es beneficiosa, pues en la actual sociedad —que ensalza la igualdad y la uniformidad— ser uno mismo y honrar nuestra singularidad están penalizados con la exclusión. Por eso la mayoría externalizamos nuestra autoestima, haciendo lo que se supone que hemos de hacer para que nos quieran, aunque sea por ser quienes no somos. Así evitamos el juicio, la decepción y la desaprobación, preservando una imagen socialmente aceptable.

La cuarta es evitar confrontar el «miedo a la libertad». Seguir dormidos nos permite no tener que hacernos cargo de nuestra vida. Ni tampoco tener que pensar por nosotros mismos. Nos concede el privilegio de entregarle todo nuestro poder y responsabilidad a entes externos, ya sean instituciones oficiales, partidos políticos o ideologías. Así es como nos ahorramos el desagradable trámite de tener que tomar nuestras propias decisiones vitales. Y mejor todavía: también nos permite eludir las consecuencias de nuestros errores, pudiendo culpar de forma indiscriminada a quien queramos por todo aquello que no funciona en nuestra vida. Vivir en la inconsciencia nos permite preservar el papel de víctima y justificar nuestra mediocridad sin que nos sintamos mal.

Despertar suena muy bonito, pero al principio no tiene nada de agradable. Nos lleva irremediablemente a confrontar aquellos temores que durante nuestra vida inconsciente hemos venido

ignorando y reprimiendo. Por eso es tan conveniente seguir dormidos. La cruda realidad es que preferimos mentiras reconfortantes que verdades dolorosas. El precio que pagamos es que el miedo se ha convertido en el director general de nuestra existencia. Y la forma en la que el sistema neurototalitario nos mantiene psicológicamente esclavizados.

El autoengaño es la gasolina de nuestra civilización.

ERICH FROMM

13. ¿Tocar fondo para despertar?

Del mismo modo que el agua hierve cuando alcanza los 100 grados, los seres humanos despertamos cuando nuestro sufrimiento llega a un punto de ebullición interna. No despertamos porque leamos libros como éste, escuchemos charlas inspiradoras o entendamos intelectualmente que malvivimos en la inconsciencia. Tendemos a despertar cuando el dolor de seguir dormidos se vuelve más insoportable que el miedo a abrir los ojos. Solo entonces se nos cae la venda del autoengaño, desenmascarando las mentiras sobre las que hemos construido nuestra vida. Y justo en ese instante algo nos hace clic en el cerebro, precipitando un giro disruptivo en nuestra existencia.

A este *momentazo* vital se le conoce como «tocar fondo». Metafóricamente señala el hecho de que no podemos caer más bajo,

dándonos de bruces contra el suelo. A su vez, apunta a una realidad más sutil. Esta demoledora experiencia nos lleva a entrar en contacto con nuestro *fondo*: la dimensión más profunda de nosotros mismos, esa que hemos venido marginando de tanto buscar fuera. De pronto todo se funde a negro, sintiendo que nada tiene sentido y desconectándonos de aquello que antes nos daba consuelo. No podemos sostener la vieja manera de vivir, pero todavía no hemos encontrado una nueva forma más acorde con nuestra esencia. Y los parches que nos mantenían anestesiados ya no sirven, obligándonos a mirar dentro con brutal honestidad.

Los místicos se refieren a esta saturación de sufrimiento como «la noche oscura del alma». Describe el momento en el que la identidad construida por el ego se derrumba como un castillo de naipes, adentrándonos en una crisis existencial profunda que nos confronta con el vacío, la sombra y la falsedad de lo que creíamos ser. Este colapso psicológico nos confronta con aquello que hemos reprimido, negado o temido. Aunque dolorosa, esta travesía interior puede marcar el inicio de un verdadero despertar, llevándonos a sanar nuestras heridas de la infancia, desprendernos del ego y renacer con una nueva actitud. Viene a ser el oscuro parto del ser: duele como el *infierno*, pero da a luz al *cielo* eterno que habita en nosotros.

La bioquímica del despertar

¿Qué pasa a nivel bioquímico para que suceda este despertar? Cuando tocamos fondo y nos saturamos de sufrimiento, el cerebro

libera grandes cantidades de anandamida para contrarrestar la angustia emocional extrema y reequilibrar nuestro sistema nervioso. A su vez, este mecanismo de autopreservación neurobiológico tiene la función de evitar que dicho colapso psicológico nos lleve a tomar la trágica decisión de suicidarnos. Recordemos que nuestro organismo está diseñado para la supervivencia y la propagación de nuestra especie. De ahí que no le interese que nos quitemos la vida.

Lo fascinante es que la secreción de anandamida nos lleva a desidentificarnos temporalmente de nuestro personaje egoico, permitiéndonos tomar distancia de nuestro malestar. Y gracias a esta disociación se libera nuestra consciencia dormida. La anandamida crea una grieta interna que posibilita que nuestra esencia espiritual se manifieste con una claridad irrefutable. Es entonces cuando nos encontramos cara a cara con nuestra identidad esencial: la consciencia, la presencia y la dicha de ser quien verdaderamente somos. Lo sabemos con certeza porque experimentamos una sensación de felicidad, paz y amor que no tiene ninguna causa externa.

Y entonces ¿es realmente imprescindible tocar fondo para despertar? No siempre, pero sí con frecuencia. Es tal el nivel de heridas, resistencias y bloqueos psicológicos que nos constriñen que en general tenemos que rompernos por dentro para tener un vislumbre de nuestra verdadera esencia, la cual es indestructible. ¿Y por qué no despierta todo el mundo que experimenta esta saturación de sufrimiento? Porque la noche oscura del alma representa la muerte psicológica del *yo*, dándonos cuenta de que no

somos el personaje que hemos construido para movernos por la sociedad.

El paso previo al despertar es un acto de profunda rendición y entrega a lo desconocido. Y la mayoría no estamos preparados para soltar nuestra vieja identidad egoica y asomarnos a semejante abismo. Una parte de nosotros —la que nos mantiene excesivamente identificados con la mente y el ego— ha de morir, dando lugar a un periodo de renacimiento, sanación y transformación. Y eso da demasiado vértigo.

En realidad, la vida comienza a los cuarenta años.
Hasta entonces solo estás haciendo investigación.

CARL GUSTAV JUNG

SEGUNDA PARTE

EL CAMBIO DE PARADIGMA CIENTÍFICO

V

El puente entre ciencia y espiritualidad

Un joven científico erudito y arrogante fue a ver a un anciano místico, y le dijo: «Tengo muchas preguntas sobre Dios y la dimensión espiritual del ser humano y tú debes de proporcionarme las respuestas.» El anciano lo miró con complicidad y le contestó: «De acuerdo, pero primero has de cumplir un requisito: permanece conmigo en absoluto silencio durante un año. Luego te responderé todas tus dudas.»

El joven se quedó decepcionado: «¿Y por qué no me las respondes ahora?». El anciano le contestó: «Podría responderte, pero no recibirías las respuestas porque no estás preparado. Todo lo que pudiera decir sería mal interpretado porque albergas demasiados condicionamientos en la mente. Durante un año

permanece en silencio, de manera que puedas abandonar el conocimiento. Cuando estés vacío te responderé todo lo que quieras preguntar, te lo prometo.»

En ese momento uno de los discípulos del místico empezó a reírse a carcajadas. El científico se sintió ofendido y le preguntó: «¿De qué te ríes?» Y el discípulo le dijo: «No me río de ti, sino de mí mismo. Me acabo de acordar del día que vine a conocerlo. Este sabio también me engañó. Llegué con muchas preguntas y me dijo exactamente lo mismo: "Permanece en silencio conmigo durante un año", y eso hice. Y me acabo de dar cuenta de que ya ha pasado más de un año… Ahora me río porque han desaparecido todas aquellas preguntas. Y él no deja de pedirme: "¡A ver, hazme esas preguntas!" Pero ya no puedo hacérselas porque han desaparecido. Así que si de verdad quieres respuestas para tus preguntas, ¡házselas ahora! No esperes un año. Este anciano es un embaucador.[41]

14. Dios es un estado de consciencia

Ciencia y espiritualidad han venido siendo como el aceite y el agua: incapaces de mezclarse. Al menos hasta ahora. Y esto ha sido porque la espiritualidad fue secuestrada por la religión institucionalizada y la ciencia terminó colonizada por la comunidad cientificista. A lo largo de los últimos siglos hemos presenciado un debate corrompido por el ego entre dos bandos antagónicos: el dogmatismo religioso y el fanatismo científico. El primero lo subyuga

todo a una cuestión de fe, mientras que el segundo lo reduce todo a una ecuación matemática. Unos son teístas y los otros suelen ser ateos. Y ambos están convencidos de que tienen razón.

La aparición de la anandamida representa un punto de inflexión histórico. Esta molécula tiene el poder de poner fin a este enfrentamiento intelectual, abriendo la posibilidad de tender un puente entre ciencia y espiritualidad. Eso sí, no lo va a tener fácil, pues amenaza el negocio de las instituciones religiosas. Para empezar, la liberación de esta molécula nos lleva a vivenciar que la espiritualidad es nuestra verdadera naturaleza. Y esta es esencialmente laica, libre de cualquier corsé o confesión religiosa. Ninguno de nosotros es judío, cristiano, musulmán ni budista. Ni tampoco agnóstico o ateo. Solo nuestras mentes pueden serlo. La espiritualidad no es una ideología: es lo que somos en esencia. También nos revela que el «cielo» y el «infierno» son metáforas psicológicas que representan estados internos que experimentamos aquí y ahora en vez de lugares externos en el más allá. De este modo, la anandamida también desactiva el miedo y la moral como herramientas de control y sumisión social, tan utilizados por los líderes eclesiásticos.

A su vez, nos posibilita gozar de la experiencia directa con la divinidad —sin necesidad de intermediarios—, descubriendo algo todavía más polémico: que dios está dentro de nosotros, provocando que la fe se vuelva irrelevante. Eso sí, la anandamida nos obliga a redefinir el concepto de «dios», una de las palabras más prostituidas de nuestro vocabulario. No tiene nada que ver con lo que nos han

contado las religiones organizadas. El hombre barbudo con una túnica blanca que nos observa desde el cielo es una invención humana. Está en la misma categoría que Papá Noel o el Ratoncito Pérez. En cambio, el dios que nos revela esta molécula es un estado de consciencia real, medible y replicable. Lo mejor de todo es que no hay que creer en él. Tan solo abrirse a la posibilidad de experimentarlo.

Los cinco estados de consciencia

Pero ¿qué es un «estado de consciencia»? Es el «modo» en que percibimos, comprendemos y experimentamos tanto el mundo exterior como el interior en un momento dado. Existen cinco estados de consciencia. Desde una perspectiva neurobiológica, cada uno está relacionado con cómo funciona nuestro cerebro en ese instante: la calidad de las conexiones neuronales activas, el ritmo que tienen las ondas cerebrales que lo recorren y el tipo de sustancias químicas que se liberan en el sistema nervioso. Estos factores determinan nuestro grado de identificación con el ego y de conexión con el ser esencial, así como nuestro nivel de energía vital y sensación de bienestar.

El primero es la «inconsciencia biológica». Se produce cuando estamos durmiendo durante la fase de sueño profundo en la que no hay actividad cerebral. Ni ningún registro consciente de la experiencia. El ego está apagado e inactivo por desconexión, no por trascendencia. Y por tanto no hay mente ni pensamientos ni

narrativa interna. Estamos físicamente dormidos. Es un estado puramente biológico, cuya función es fomentar el descanso, la reparación y el mantenimiento de nuestro organismo. Las ondas cerebrales son delta: muy lentas y de gran amplitud, lo que permite al cerebro reducir al mínimo su consumo de energía.

El segundo es la «inconsciencia onírica». Se produce cuando sí hay actividad cerebral —en forma de sueños— mientras estamos durmiendo. Al soñar vivimos experiencias sensoriales imaginarias que solo suceden en nuestra mente. Y a pesar de lo absurdas que pueden llegar a ser, no recordamos que estamos durmiendo ni somos conscientes de que estamos soñando. El ego está presente de forma onírica y nuestro *yo* es el protagonista de todos nuestros sueños. Las ondas cerebrales son theta y beta: reflejan un cerebro activo, aunque el cuerpo permanece inmóvil.

Psicológicamente dormidos

El tercero es la «inconsciencia ordinaria», también conocido como «estado de vigilia». Se produce cuando despertamos cada mañana y abrimos los ojos, aunque psicológicamente sigamos dormidos. Es entonces cuando se activa la «red neuronal por defecto», la cual nos recuerda la idea que tenemos de nosotros mismos: nuestro personaje egoico. Al estar identificados con el ego malvivimos con el piloto automático puesto, secuestrados por la mente e incapaces de dejar de pensar. Estamos convencidos de que somos un *yo* separado de la realidad. Funcionamos de forma tan egocéntrica que no es

muy difícil salir de nosotros mismos. Y cual sonámbulos, creemos que las historias ficticias de nuestros pensamientos son la realidad. No nos damos cuenta de que somos prisioneros de un mundo imaginario creado en nuestra mente.

En el estado de inconsciencia ordinaria, nuestro sistema nervioso suele estar desregulado, inundado de cortisol (estrés), adrenalina (miedo) y dopamina (deseo), lo que nos condena a funcionar en modo supervivencia. Movidos por heridas, sombras y limitaciones, reaccionamos de manera impulsiva a los estímulos externos que van aconteciendo, creyendo que somos víctimas de las circunstancias. Nuestra atención está centrada en el pasado y en el futuro, marginando el momento presente. Estamos profundamente desconectados de nuestro ser esencial. Por eso nos sentimos tan vacíos por dentro. Sufrimos mucho por resistirnos y luchar contra lo que acontece. Las ondas cerebrales son beta: nos mantienen en un estado de tensión y ansiedad constante.

El cuarto es la «consciencia plena». Se caracteriza por la aparición de dos fenómenos complementarios: la «metacognición», que es la capacidad de observar nuestros pensamientos y emociones con distancia, sin identificarnos con ellos. Y el *«mindfulness»*, que es la vivencia del aquí y ahora con presencia, aceptación y apertura. Ya no estamos atrapados ni perdidos en el flujo de pensamientos —ni tampoco dominados por las emociones—, sino que podemos gestionarlos en vez de dejarnos arrastrar por estos automatismos. El ego sigue existiendo, pero deja de ser el dueño absoluto: pasa a convertirse en un objeto que puede ser visto desde la consciencia. A

pesar de que la red neuronal por defecto sigue activa, en nuestro interior cesa parcialmente el ruido mental.

De reaccionar a responder

En este estado nuestra mente se calma, nuestro cuerpo se relaja y nuestro espíritu se aviva. Y gracias a la atención plena dejamos de reaccionar, respondiendo más eficientemente a los estímulos externos. Neuroquímicamente, nuestro sistema nervioso se regula y equilibra. Descienden el cortisol y la adrenalina —sintiéndonos más seguros, estables y tranquilos—, al tiempo que la dopamina se estabiliza, trascendiendo la sensación de vacío. Y aumenta la serotonina y el GABA, favoreciendo la relajación y el bienestar. También se incrementa la oxitocina, potenciando la empatía, la compasión y la capacidad de crear vínculos significativos. Vivir se vuelve entonces un acontecimiento mucho más agradable.

En el estado de consciencia plena sigue habiendo mente, lenguaje y dualidad. Y por tanto sigue existiendo una sutil sensación de separación. Sigue habiendo un observador (el *yo*) que observa lo observado: la realidad. Eso sí, gracias a esta autoconsciencia, dirigimos nuestra atención y energía para nuestra transformación y evolución interiores. Al no identificarnos tanto con el ego, nos es más fácil cuestionar nuestras limitaciones, iluminar nuestras sombras y sanar nuestras heridas. Entendemos que el mundo es un espejo en el que nos vemos reflejados y una pantalla en la que nos proyectamos. Esta comprensión nos libera del victimismo y nos lleva

a abrazar la responsabilidad personal. Las ondas cerebrales son alfa y theta: nos proporcionan serenidad y paz interior, favoreciendo la claridad mental, la capacidad de habitar el presente y fluir con la vida.

El quinto es la «consciencia-testigo». Se produce cuando el ego se disuelve temporalmente y con él la sensación de ser un *yo* separado. Lo que emerge es una experiencia de unidad total con todo lo que existe, en la que no hay fronteras entre el interior y el exterior. La consciencia se experimenta a sí misma sin división: ya no hay un sujeto que observa ni un objeto observado. Todo se vive como parte de lo mismo. Desde esta consciencia neutra e impersonal se atestigua el devenir de *nuestro* personaje egoico mientras sigue con sus quehaceres cotidianos, teniendo la absoluta certeza de que *nosotros* no somos dicho personaje, sino la observación —o testigo— que lo está contemplando.

El cese de la narrativa mental

Evidentemente esta consciencia omnisciente tiene un impacto en la actitud y el comportamiento de dicho personaje, provocando que actúe de un modo más sabio y amoroso con todo lo que le rodea. Fundamentalmente porque se da cuenta de que no hay separación entre él y la realidad en la que interactúa. Se vuelve mucho más eficiente a la hora de lidiar con las circunstancias y con los procesos emocionales que van emergiendo. Y mientras tanto, *nosotros* somos testigos de todo lo que va ocurriendo, comprendiendo que no somos

el autor de lo que sucede, sino simplemente eso: la consciencia-testigo que presencia —sin juzgar ni intervenir— la vida que se despliega a través *nuestro*.

Y todo esto es posible porque durante este estado la narrativa mental cesa por completo. La red neuronal por defecto se apaga y solo hay silencio. Es entonces cuando conectamos con nuestra verdadera naturaleza: la dimensión espiritual, que viene acompañada por una paz profunda, una felicidad sin causa y un amor incondicional que no depende de nada externo. Es un estado inefable, imposible de describir con palabras, pero que deja una huella imborrable que transforma para siempre la noción que tenemos sobre nosotros mismos —nuestra identidad— y el modo de vivir en el mundo.

Desde un punto de vista psicológico, la consciencia-testigo es la culminación de nuestro viaje evolutivo. En la inconsciencia ordinaria estamos tan identificados con el ego que lo ignoramos. En la consciencia plena sí somos capaces de observarlo, pero seguimos creyendo que somos un *yo* separado. Y finalmente, en la consciencia-testigo el ego se disuelve por completo, experimentándonos a nosotros mismos como parte de todo lo que existe. En este estado no hay ni rastro de ningún *yo*: solo queda el ser esencial, descrito por los místicos como «existencia consciente dichosa». Es entonces cuando vivenciamos que lo divino no habita en los cielos, sino en el interior de cada uno de nosotros. De ahí que a la consciencia-testigo también se la conozca como «dios».

A nivel neurobiológico, las ondas cerebrales son theta y gamma:

facilitan la introspección y el acceso a estados de calma contemplativa, sincronizando distintas áreas del cerebro como si todo vibrara al unísono. Esta combinación posibilita que podamos sostener la experiencia de unidad y trascendencia. En paralelo se produce una liberación masiva de sustancias neuroquímicas en el sistema nervioso, entre las que destaca la anandamida que —junto con el incremento de serotonina, oxitocina y dopamina— genera un estado de dicha suprema, alcanzando una estabilidad fisiológica casi perfecta. El quid de la cuestión es que la consciencia-testigo no puede inducirse. Si bien se pueden crear ciertas condiciones para que aparezca, deviene como resultado de un fenómeno sobre el que no tenemos control: la experiencia mística.

Dios es la consciencia que permanece cuando el ego se disuelve.

SRI RAMANA MAHARSHI

15. La base científica de las experiencias místicas

Si bien todavía no hay estadísticas oficiales, se estima que más del 90 % de la población mundial vive dormida, en el estado de inconsciencia ordinaria, tiranizada por la mente y poseída por los pensamientos.[42] Básicamente porque no hace ningún trabajo de autoobservación para reducir la identificación con el ego. En paralelo, un 5 % muestra interés en el desarrollo personal, pero se queda en la superficie, siendo incapaz de dejar de pensar

compulsivamente.[43] El otro 5 % sí está comprometido con su autoconocimiento, meditando de forma regular y teniendo cada vez más momentos de silencio interior y consciencia plena.[44]

Por otro lado, son muy pocos los que han tenido algún vislumbre de lo que es la consciencia-testigo. Sin embargo, cada vez más seres humanos afirman haber experimentado el sentimiento de unión con la vida, el universo, dios… que se produce al disolverse temporalmente el *yo* y entrar en contacto con la dimensión espiritual. Eso sí, raramente alguien logra mantenerse en ese estado de forma estable y permanente. Hasta ahora solo ha estado al alcance de algunos místicos a lo largo de la historia.

En la actualidad, lo *normal* es levantarnos cada mañana por medio de un despertador. Sin embargo, este aparato no tiene el poder de despertarnos espiritualmente. En el estado de inconsciencia ordinaria malvivimos atrapados en una especie de sueño o trance egoico. Es ahí donde opera la red neuronal por defecto: la base neurológica de nuestra identidad psicológica. ¿Y en qué consiste? Es la vocecilla que escuchamos en nuestra cabeza —la cual tiene vida propia— y que diariamente nos recuerda quién creemos que somos, dónde estamos y cuál es la agenda que nos espera una vez iniciemos nuestra actividad.

Mentalmente hipnotizados

Esta narración mental se vehicula a través del pensamiento. Y en el estado de inconsciencia ordinaria no cesa nunca. Constantemente

nos está narrando la historia de nuestra vida, desde una perspectiva muy sesgada y subjetiva. Y nos aleja sistemáticamente del momento presente, situándonos en un tiempo psicológico hecho de lo que recordamos y de lo que imaginamos. Nos evoca recuerdos autobiográficos pasados, dándonos excusas para sentir culpa, tristeza o rencor. Y proyecta deseos egocéntricos futuros, dándonos motivos para sentir miedo, ansiedad o preocupación. Esta red neuronal por defecto nos mantiene mentalmente hipnotizados, quedando atrapados en la rumiación y el pensamiento compulsivo.

Mientras esta red neuronal está activa, nuestra mente opera de forma disfuncional, divagando neuróticamente sobre vete tú a saber… «¿Qué voy a desayunar hoy? Ayer me olvidé de llamar a mi madre. Tengo que ir al médico. Espero que el bulto que me noto en la espalda no sea nada. Tengo que comprar pasta de dientes. A ver si después me da tiempo de acabarme la serie. Hace mucho que no viajo…»

A su vez, cuando esta radio mental está encendida el ego campa a sus anchas, juzgando moralmente lo que está sucediendo por medio de pensamientos egocéntricos… «Maldito tráfico, voy a llegar tarde.» «Mi jefe no me escucha.» «Mi pareja no debería haberme dicho eso.» «Tendría que ganar más dinero.» Esta cháchara incesante tiene un denominador común: la idea ilusoria de que somos una entidad psicológica individual aislada de la realidad. De ahí que todo el rato estemos dando vueltas en el laberinto de nuestro ego: *yo*, *yo*, *yo*… Esta es la raíz donde se origina nuestro sufrimiento.

La función de la red neuronal por defecto

Cabe señalar que si no existiese esta red neuronal por defecto no tendríamos continuidad en el tiempo, siendo imposible construir una identidad desde la que movernos por el mundo. Sería una auténtica locura: cada mañana nos levantaríamos sin el recuerdo del día anterior y sin tener ni la más remota idea de quiénes somos. Esto es lo que les sucede a las personas con alzhéimer: su red neuronal por defecto se va deteriorando, perdiendo la memoria autobiográfica y la identidad personal. Sin embargo, este progresivo apagón neuronal no tiene nada de liberador ni de espiritual. Lejos de aportar la paz inherente a nuestro ser esencial, genera confusión y malestar como consecuencia de la degeneración cerebral.

En cambio, hay un acontecimiento neurobiológico que silencia nuestra red neuronal por defecto de forma natural: la «experiencia mística». Se trata de un estado elevado de consciencia que no depende de sustancias externas ni de actos voluntarios, sino que deviene de forma súbita e inesperada cuando la mente se queda en silencio, extinguiéndose temporalmente la aparición de cualquier pensamiento. Y da paso al surgimiento de la consciencia-testigo, la cual —al carecer de filtros mentales— posibilita percibir la realidad con una claridad absoluta, como si se hubiese retirado un velo invisible que nunca habíamos notado.

Si bien tiene un componente altamente subjetivo, la experiencia mística tiene siete cualidades objetivas e irrefutables. La primera es la «disolución del ego». Al desaparecer el *yo*, desaparece cualquier noción de identidad individual y personal. No hay ningún

experimentador que experimente dicha experiencia. Ni ningún observador que la observe. No hay nadie, solo experiencia pura y observación neutra. La segunda es la «trascendencia del tiempo y el espacio». Durante la experiencia mística la percepción lineal del tiempo se colapsa. No hay pasado ni futuro, solo un eterno presente. Asimismo, la sensación de estar en un lugar desaparece. Nuestra consciencia se expande más allá de nuestro cuerpo físico y del entorno en el que nos encontramos.

Intuición directa de la verdad

La tercera es la «sensación de unidad». La experiencia mística nos lleva a sentir una profunda conexión con la totalidad de la existencia. Es decir, con dios. De golpe y porrazo comprehendemos la no-dualidad. Al ampliarse nuestra percepción, verificamos empíricamente que todo está intrínsecamente interconectado y que esencialmente somos la realidad que estamos observando, pues no existe tal separación entre el observador y lo observado. Sentimos que no somos nada y lo somos todo a la vez. La cuarta cualidad es la «noesis», que en griego quiere decir «intuición directa de la verdad». La experiencia mística se vive como una forma de conocimiento que trasciende lo conceptual y lo racional. Y aparece de manera espontánea e inmediata como una certeza profundamente reveladora. De pronto sentimos que hemos accedido a una verdad esencial mucho más real que la realidad normativa a la que estamos acostumbrados.

La quinta es la «dicha suprema». La experiencia mística nos conecta de lleno con nuestra verdadera esencia, adentrándonos en un estado de presencia plena. Y siempre viene acompañada por un intenso sentimiento de paz interior, felicidad absoluta y amor incondicional. De hecho, se trata de la sensación más agradable que podemos experimentar en nuestra vida. Irónicamente, no hay nadie que sienta esos sentimientos. Es solo *a posteriori* que nos damos cuenta de que esa sensación es lo que hemos estado buscando equivocadamente fuera de nosotros. De ahí que cambie drásticamente la forma de relacionarnos con nosotros mismos.

La sexta cualidad es la «transformación psicológica duradera». La experiencia mística es temporal, pero su efecto nos acompaña para siempre. Representa un antes y un después en nuestra existencia. Nada vuelve a ser como antes. Nos conecta con nuestra dimensión espiritual y nos revela nuestra genuina identidad esencial. Aumenta nuestra capacidad de perdonar y sentir compasión. Nos reconcilia con la vida, impregnándonos de asombro y gratitud cósmica. Y extirpa de raíz nuestro miedo a la muerte, comprendiendo que no hay principio ni final. Y es que lo único que verdaderamente muere es la identificación con nuestro personaje egoico, el cual durante la experiencia mística descubrimos que es falso e ilusorio.

La séptima cualidad es la «inefabilidad». La experiencia mística no puede ser expresada adecuadamente con palabras, pues trasciende la mente, así como el pensamiento lógico y racional. El estado de unidad que nos revela es imposible de explicar desde la dualidad del lenguaje conceptual. Por eso una vez regresamos a

nuestro estado ordinario de consciencia decimos cosas como «yo experimenté un estado elevado de consciencia». La paradoja es que dicho estado solo puede experimentarse cuando no hay ningún *yo*…

Grandes cantidades de anandamida

Aunque históricamente las experiencias místicas se han vinculado con contextos religiosos, son esencialmente laicas. Suelen emerger durante meditaciones profundas, ayunos prolongados, retiros en la naturaleza, momentos de *flow* creativo, revelaciones espirituales, conexiones sexuales trascendentes, noches oscuras del alma, experiencias cercanas a la muerte o bajo el efecto de sustancias psicodélicas. Pero ¿qué sucede en el cerebro durante la experiencia mística? En primer lugar, se activa el sistema nervioso parasimpático, provocando que baje el ritmo cardiaco, la tensión arterial y el cortisol. Así es como entramos en un estado de relajación, seguridad y confianza. Seguidamente se libera una tormenta neuroquímica —compuesta principalmente por grandes cantidades de anandamida—, lo cual genera que se apague súbitamente la red neuronal por defecto y se disuelva el ego.

En ese preciso instante toma el mando la «red ejecutiva central»: el sistema cerebral que nos permite habitar el presente de forma lúcida, de manera que podamos centrarnos en lo esencial y estar disponibles para lo que está ocurriendo aquí y ahora. Cuando esta red está activa nuestra mente opera de forma funcional. Básicamente porque no es distraída por pensamientos neuróticos. Y

al cesar toda cháchara mental emerge la consciencia-testigo, desde la que se produce una observación neutra, impersonal y ecuánime de todo aquello que va sucediendo. Y gracias a ésta, nuestra percepción se vuelve mucho más amplia y nuestra atención, mucho más enfocada.

Durante la experiencia mística, el cerebro se sincroniza y armoniza. Y como consecuencia, el cuerpo entra en «modo reparación», reduciendo la inflamación, relajando tensiones y aliviando el dolor. Así es como se restaura el equilibrio perdido. En paralelo, las conexiones neuronales se reorganizan. Viejos recuerdos dolorosos pierden fuerza y aparecen nuevas conexiones mucho más saludables. Eso sí, cabe señalar que la anandamida se degrada en minutos.[45] Por eso este estado elevado de consciencia suele ser tan efímero. Sin embargo, los cambios que desencadena pueden prolongarse durante horas, días o incluso meses.

La anandamida está diseñada como una chispa momentánea, no como un estado permanente. En el 99,9 % de los casos la red neuronal por defecto vuelve a encenderse poco a poco. Solo unos pocos místicos se han mantenido indefinidamente en el estado de consciencia-testigo. El resto regresamos a nuestro estado ordinario de identificación con el ego. Pero esta reorganización neuronal deja una huella imborrable: un reajuste de nuestro sistema neurobiológico que nos prepara para vivir con mayor resiliencia.

Un mecanismo interno de reseteo

Y entonces ¿cuál es la función evolutiva de este despertar espiritual? Desde una perspectiva neurocientífica, la experiencia mística viene a ser un mecanismo interno de reseteo, el cual solamente se activa cuando detecta que estamos en un estado de apertura y rendición total. Es una oportunidad biológica para reiniciar nuestro sistema, saliendo del bucle del ego y la rumiación neurótica en la que solemos estar atrapados. Así es como el cerebro restaura la homeostasis, sanando memorias dolorosas y reorganizando las redes neuronales para que podamos funcionar de un modo más óptimo y eficiente. La imposibilidad de pulsar este botón de reseteo tiende a llevarnos a la neurosis psicológica, la sobrecarga emocional, el desgaste energético y la desconexión espiritual, factores que atentan contra nuestra supervivencia. En términos evolutivos, la experiencia mística supone un salto cualitativo en nuestra capacidad para adaptarnos y prosperar como especie.

La anandamida demuestra que la espiritualidad tiene una base neurobiológica. Las experiencias místicas no son alucinaciones sin fundamento: son estados cerebrales reales, medibles y coherentes con la arquitectura de nuestro sistema nervioso. El cuerpo humano está diseñado para vivir estados de trascendencia. El hecho de que exista la anandamida invita a pensar que el despertar espiritual no es un invento cultural, sino una función evolutiva natural. Esta molécula puede ser entendida como la interfaz entre biología y lo sagrado. Si la espiritualidad es la conexión con el todo, la anandamida es el *software* biológico que lo permite, mostrando que la vivencia de lo divino está codificada en nosotros.

En definitiva, la anandamida es uno de los principales precursores neuroquímicos de la experiencia mística. Y ésta nos revela que dios es el estado de consciencia que emerge cuando el ego desaparece. El silencio interior en el que cesa toda narrativa mental. La presencia que observa sin juzgar. La unidad que late bajo la ilusión de la separatividad. Y la paz y la dicha que brotan cuando dejamos de buscar fuera lo que ya somos dentro…

El sentido del «*yo*» como identidad separada
es una alucinación heredada sin cuestionar.

ALAN WATTS

16. El uso terapéutico de sustancias psicodélicas

Existen dos maneras diferentes de acceder a la experiencia mística. La primera es la vía «endógena», la cual se produce desde dentro, tanto de forma espontánea como a través de prácticas naturales como la meditación, el ayuno o la creatividad. En estos casos el cerebro libera anandamida con la finalidad de provocar un reseteo integral de nuestro organismo. La segunda es la vía «exógena», la cual se produce desde fuera por medio del uso de sustancias psicodélicas que inducen estados elevados de consciencia. Son un atajo químico hacia lo trascendente. Si se emplean con intención, guía y contexto adecuados pueden acelerar nuestro despertar y transformación.

Etimológicamente, la palabra «psicodélico»[46] proviene del

griego *«psyche»* («mente y alma») y *«deloun»* («revelar y manifestar»). Y esa es la función terapéutica de estas sustancias: abrir las puertas de nuestra percepción hacia dimensiones ocultas de nuestra psique, revelando lo que esconde nuestra mente subconsciente y sacando a la luz memorias enterradas en el sótano de nuestra alma. Por eso durante siglos numerosas culturas indígenas —mayoritariamente de Latinoamérica— han venido utilizando plantas medicinales como herramientas de sanación, resolución de conflictos internos y conexión con lo sagrado.

Entre estas destacan la ayahuasca, la psilocibina, el peyote, el san pedro, el yopo o los hongos alucinógenos. Si bien cada una tiene sus propias particularidades terapéuticas, todas ellas alteran la percepción sensorial, disuelven temporalmente el ego, promueven un sentimiento de unidad, aportan *insights* filosóficos y posibilitan una catarsis emocional por medio de la liberación de traumas forjados durante nuestra infancia. Las experiencias psicodélicas también promueven la neuroplasticidad del cerebro, permitiendo reconfigurar patrones mentales disfuncionales —que antes nos mantenían atrapados en el sufrimiento—, favoreciendo así un cambio duradero de nuestra perspectiva vital.

El renacer de la terapia psicodélica

Aunque las raíces del uso psicodélico se hunden en las tradiciones chamánicas de América Latina, a mediados del siglo XX surgió en Occidente una nueva forma de relacionarse con estas sustancias: la

«terapia psicodélica», una práctica moderna que traslada la sabiduría ancestral al ámbito de la neurociencia y la psicología clínica. Su objetivo es fomentar estados elevados de consciencia, consiguiendo en poco tiempo expandir la autocomprensión de los pacientes para acelerar la sanación de sus traumas.

Todo comenzó en 1943, cuando el químico suizo Albert Hofmann sintetizó por accidente «ácido lisérgico», popularmente conocido como «LSD». Aunque no proviene del mundo vegetal —se trata de una sustancia sintética creada en un laboratorio—, comparte el mismo núcleo neurobiológico que las plantas medicinales chamánicas, desencadenando experiencias místicas muy catárticas y transformadoras. Tanto es así, que poco después de su descubrimiento empezó a distribuirse gratuitamente a psiquiatras e investigadores. Y durante los años 50 y 60, miles de pacientes aquejados de ansiedad, depresión y trastornos de estrés postraumático fueron tratados con LSD en ensayos clínicos en Estados Unidos, Canadá y Europa. Los terapeutas accedían rápidamente al inconsciente de sus pacientes, logrando cambios duraderos.

Sin embargo, el entusiasmo inicial fue interrumpido abruptamente durante la década de los 70. A medida que los psicodélicos se fueron extendiendo fuera del ámbito médico —especialmente por medio del movimiento *hippy*—, el gobierno de Estados Unidos reaccionó con una ofensiva política y moral, ilegalizando estas sustancias de la noche a la mañana. Esta prohibición frenó casi por completo la investigación científica durante

más de dos décadas. La narrativa dominante pasó de considerar los psicodélicos como «herramientas terapéuticas» a verlos como «drogas peligrosas».

Sin embargo, desde el año 2000 se está produciendo un lento e imparable renacer de la terapia psicodélica, liderado por diversas universidades, como la Johns Hopkins, la Imperial College London o NYU, que están retomando los estudios clínicos con LSD, psilocibina y ayahuasca. Y los resultados están siendo sorprendentes: reducciones significativas de depresión, ansiedad y adicciones.[47] Este renacimiento psicodélico se basa en el rigor científico, protocolos éticos y entornos clínicos seguros. Este acompañamiento psicoterapéutico incluye preparación previa, guía personalizada durante el viaje e integración posterior, garantizando la seguridad del paciente.

La base neuroquímica de los psicodélicos

A pesar de los prejuicios que todavía despierta en el ámbito científico, las sustancias psicodélicas tienen una base neuroquímica sólida. Tanto la psilocibina (de los hongos alucinógenos) como el DMT (presente en la ayahuasca y el yopo), la mescalina (en el peyote y el san pedro) y el LSD activan intensamente el receptor 5-HT2A de la serotonina, especialmente en la corteza prefrontal, el tálamo y el córtex visual.[48] Cuando estas moléculas se acoplan a esos receptores alteran radicalmente el procesamiento sensorial, cognitivo y emocional, desencadenando una experiencia muy distinta

al estado de vigilia ordinario. De pronto, regiones cerebrales que suelen estar desconectadas comienzan a comunicarse entre sí de forma sincronizada. Y esta reconfiguración da lugar a la disolución del ego, el acceso a memorias reprimidas o la relectura simbólica de traumas pasados.

Si bien tiene muchas similitudes con la experiencia mística que proporciona la liberación de anandamida, el viaje inducido por las sustancias psicodélicas suele ser muchísimo más agitado e intenso. Mientras que la anandamida apaga la red neuronal por defecto desde un lugar de calma y presencia lúcida, los psicodélicos provocan visiones simbólicas y alucinaciones sensoriales, muchas de las cuales nos muestran dimensiones de la realidad imposibles de acceder a través de los sentidos físicos. En algunos casos es tan sobrecogedor lo que nos revelan acerca de nuestro mundo interior que —una vez volvemos a nuestro estado ordinario— no somos capaces de comprender lo que hemos vivido. Lo único que sabemos es que dicha vivencia ha sido más real y verdadera que cualquier otra experiencia de nuestra existencia.

Cabe señalar que ninguna de estas sustancias es inherentemente adictiva ni perjudicial para nuestra salud. Todo lo contrario. Como cualquier otro medicamento, es una simple cuestión de la dosis que nos tomemos y del uso que le demos. Una sola toma puede significar un antes y un después en nuestra existencia. Lo único que se requiere es estar bien acompañados por un «chamán»: una persona experta que lidere dicha ceremonia y que esté ahí para acompañarnos.

Cómo evitar un mal viaje

Para evitar sufrir un «mal viaje», lo recomendable es ingerir alguna de estas sustancias en un momento óptimo de nuestra vida. Y sobre todo cuando nos sintamos con plena confianza para hacer lo que más tememos: soltar el control. Ese es precisamente el miedo que despierta este tipo de experiencias, pues nos llevan a un lugar en el que nunca antes hemos estado. Por unas horas atravesamos la malla que nos mantiene hipnotizados a una pseudorealidad impuesta y normativa que nada tiene de real: el sistema en el que vivimos. Y solo entonces experimentamos la verdad profunda que se esconde detrás de las apariencias superficiales, descubriendo que solo existe una gran consciencia y una vasta unidad que lo aglutina absolutamente todo. Y una vez desaparecemos en dicho espacio sin tiempo, nos invade una sensación de amor incondicional.

Paradójicamente, el último obstáculo que hemos de superar antes de «cruzar a la otra orilla» es vivenciar y atravesar el miedo a la muerte, pues eso es lo que nos invade momentos antes de experimentar nuestro propio *big bang* existencial. De hecho, el mal viaje solamente sucede cuando nos resistimos y luchamos contra dicho temor, fortaleciendo nuestro sentido de ser un *yo* separado de la realidad. Es entonces cuando —en casos muy excepcionales — algunos viajeros se emparanoian. Pueden experimentar una vivencia emocional muy desagradable como consecuencia de creerse sus propios pensamientos neuróticos. Este tipo de malas experiencias no tienen nada que ver con dichas sustancias, sino con la forma en la que son procesadas por quienes las toman.

No es casualidad que este tipo de sustancias psicodélicas sigan estando demonizadas, prohibidas e ilegalizadas por el *statu quo*. Liberan nuestra mente de la esclavitud ordinaria a la que estamos acostumbrados. Al sistema no le conviene que los individuos gocemos de libertad de pensamiento ni que cuestionemos el orden social establecido. Lo que al sistema neurototalitario le interesa es que sigamos siendo ciudadanos borregos y desempoderados que creen en la versión oficial. De ahí que el propio sistema sea —en sí mismo— una gran prisión cuya finalidad sea mantenernos mentalmente encadenados.

Los psicodélicos —utilizados de manera responsable y con la debida precaución— serían para la psiquiatría lo que el microscopio es para la medicina o el telescopio es para la astronomía.

STANISLAV GROF

VI

Cómo estimular la producción de anandamida

Un joven discípulo se acercó a su anciano maestro y le preguntó: «¿Cuál es el secreto para sacar lo mejor de uno mismo y de la vida?» El maestro le pidió que lo acompañara hasta el bosque, donde cientos de leñadores estaban talando árboles sin descanso. Sus rostros estaban tensos y sus movimientos eran mecánicos. Cada golpe de hacha era pesado y lleno de esfuerzo. No se detenían para descansar. Golpeaban sin cesar, como si el filo de sus hachas fuera indestructible.

El maestro y su discípulo se pasaron toda la jornada observando a los leñadores. Tras ocho horas talando árboles, los leñadores terminaron exhaustos. Muchos apenas podían levantar el hacha. Tenían las manos llenas de ampollas. Y la pila de leña que cada uno

había cortado era modesta. Al día siguiente el maestro llevó a su discípulo al otro lado del bosque. Allí se encontraron a un veterano leñador que estaba afilando pacientemente su hacha contra una piedra. «¿Por qué no trabaja?», preguntó el joven. Y el maestro le respondió: «Simplemente observa.»

Tras un par de horas, el veterano leñador se levantó y comenzó a cortar. Cada golpe era preciso, como si la madera se abriera por su propia voluntad. En menos tiempo y con menos esfuerzo, la pila de leña crecía más que la de cualquiera de los otros leñadores. Atónito, el discípulo no pudo contener su curiosidad: «Señor, ¿cuál es su secreto para ser capaz de cortar tanta leña?» El leñador le sonrió y le contestó: «Mantener el hacha bien afilada.»[49]

17. El amanecer de la neuroespiritualidad

Así como la neurociencia ha ganado protagonismo en los últimos años, a lo largo de las próximas décadas vamos a oír cada vez más hablar de la «neuroespiritualidad». Se trata de una disciplina emergente que integra los avances recientes de la neurociencia occidental con las prácticas contemplativas milenarias de la filosofía oriental. Su principal propósito consiste en estudiar la relación entre el cerebro, el sistema nervioso y los estados elevados de consciencia para favorecer nuestro despertar espiritual. En el futuro también investigará las condiciones específicas que estimulan la producción natural de anandamida.

La neuroespiritualidad es una disciplina muy joven que todavía no

goza de prestigio académico ni validación oficial. Su andadura comenzó en la década de los 90, cuando se popularizó la neuroplasticidad: la idea de que el cerebro puede cambiar por medio de nuevos hábitos que potencien lo mejor de nuestra condición humana. Fue entonces cuando empezó a usarse la resonancia magnética para observar cómo ciertas áreas cerebrales respondían a estímulos como la meditación, la gratitud o la compasión.

Entre los investigadores pioneros en neuroespiritualidad destacan Jon Kabat-Zinn, Andrew Newberg, Antonio Damasio, Francisco Varela, Richard Davidson, Sam Harris y Lisa Miller. Algunos de ellos llevan décadas estudiando con escáneres cerebrales a personas en estados contemplativos. Una de las conclusiones compartidas es que el cerebro puede entrenarse para ser más conscientes, felices y amorosos.

La conexión de Oriente y Occidente

La neuroespiritualidad representa un cambio de paradigma en la forma de concebir nuestra identidad como especie. Está destinada a convertirse en uno de los catalizadores del despertar de consciencia colectivo. No surge por casualidad en este momento histórico. Vivimos en una época marcada por una crisis existencial sistémica: las tasas de ansiedad, depresión y suicidio alcanzan máximos históricos, especialmente entre los jóvenes. Las religiones tradicionales han perdido credibilidad para millones de personas. Y el materialismo científico tampoco logra llenar el vacío existencial.

Como sociedad estamos empezando a buscar respuestas que integren lo mejor de ambos mundos: el rigor de la ciencia y la profundidad de la espiritualidad. La neuroespiritualidad ofrece precisamente ese puente. Durante siglos, Oriente y Occidente han caminado por senderos separados en su búsqueda de la verdad. Oriente desarrolló sofisticadas tecnologías de autoconocimiento: meditación, yoga, contemplación, autoindagación…, prácticas que posibilitan la reconexión con nuestra dimensión espiritual. Y Occidente inventó el método científico, así como la capacidad de medir y cuantificar los procesos biológicos. La neuroespiritualidad representa el encuentro maduro de estas dos tradiciones. Se trata de un diálogo entre iguales donde cada enfoque aporta sus fortalezas únicas. La ciencia proporciona los mapas del cerebro y la espiritualidad, los de la consciencia. Juntas revelan una imagen completa de nuestra condición humana.

La neuroespiritualidad también representa un cambio de paradigma en la manera de aplicar el método científico. La ciencia tradicional exige que el investigador sea un observador objetivo, separado del fenómeno estudiado. Pero cuando el objeto de estudio es la consciencia misma, esta separación es imposible. El investigador no puede estudiar la consciencia *desde fuera* porque él mismo es consciencia estudiándose. Es aquí donde entra en juego la «fenomenología»:[50] la ciencia de la experiencia consciente. A diferencia del método científico clásico —que solo admite como válido lo que puede medirse objetivamente desde fuera—, la fenomenología estudia cómo se vive la experiencia desde dentro.

La fenomenología, el siguiente paso

Por ejemplo, la neurociencia puede medir las ondas cerebrales durante una experiencia mística: activación de ciertas regiones, liberación de anandamida, apagado de la red neuronal por defecto... Pero ningún escáner cerebral puede capturar qué se siente al experimentar la disolución del ego, la sensación de unidad con todo lo que existe o la paz que trasciende cualquier comprensión racional. Esa dimensión subjetiva e inefable de la experiencia solo puede ser estudiada desde la perspectiva de quien la vive. Y eso es lo que hace la fenomenología: convertir la experiencia subjetiva en dato científico válido.

Esto no significa renunciar al rigor. Al contrario: implica desarrollar un método igual de sistemático, pero aplicado a la consciencia en primera persona. Se trata de entrenar a investigadores —y a los propios sujetos de estudio— para que puedan observar, describir y reportar con precisión los matices de sus estados internos. De esta manera, los datos fenomenológicos (lo que se experimenta) y los datos neurocientíficos (lo que se mide en el cerebro) se complementan, creando un mapa completo de los estados elevados de consciencia.

La fenomenología es la evolución natural del método científico cuando este se dirige hacia la consciencia. Es la única forma honesta de estudiar aquello que solo puede conocerse desde dentro. Sin ella, cualquier intento de demostrar científicamente la dimensión espiritual seguirá siendo incompleto, pues estaríamos midiendo solo la mitad de la realidad: lo objetivamente observable, pero no lo

subjetivamente vivido. Es como si estudiáramos las vibraciones de una cuerda de guitarra e ignoráramos la música que crea.

La consciencia es el mayor misterio.
Puede ser el fenómeno más grande del universo.

DAVID CHALMERS

18. Paso 1: desintoxica tu organismo

Y entonces ¿cómo aplicamos estos descubrimientos en nuestra vida diaria? Desde una perspectiva neuroespiritual, nuestro despertar se asemeja al cuidado de un jardín. El primer paso consiste en preparar la tierra: limpiar, abonar y remover el suelo para que se vuelva fértil. Sin un terreno nutrido y oxigenado ninguna semilla puede germinar. Esto equivale a «desintoxicar nuestro cuerpo», creando las condiciones bioquímicas necesarias para que la anandamida surja de forma natural. Así preparamos nuestro organismo para que pueda florecer la dicha.

Aquí la clave consiste en cultivar hábitos que limpien el cuerpo de toxinas, fortalezcan nuestro sistema inmunológico y potencien nuestra energía vital. Cuanto más sanos estemos —y más coherente sea nuestro estilo de vida con nuestra verdadera esencia—, mejores posibilidades tendremos de activar nuestra fábrica interna de bienestar. Para lograrlo, es básico incorporar estos siete hábitos saludables.

El primero es «dormir y descansar adecuadamente». Durante el sueño profundo se restauran los receptores neuronales y se regula el equilibrio neuroquímico del cuerpo. Lo ideal es dormir entre 7 y 9 horas cada noche en un entorno oscuro y silencioso. El segundo es «tomar el sol». La exposición solar activa la síntesis de vitamina D, regula los ritmos circadianos y eleva la producción de serotonina y dopamina, que interactúan con el sistema endocannabinoide. Se recomiendan entre 10 y 20 minutos al día de luz solar directa. Y a poder ser en un entorno natural, caminando descalzos por la tierra, una práctica conocida como *«grounding»*.

Comer con consciencia

El tercero es «alimentarse conscientemente». Una alimentación rica en nutrientes reales[51] reduce la inflamación, mejora la salud intestinal y optimiza el entorno bioquímico en el que se produce la anandamida. Además, favorece la producción de grasas saludables, la base de los endocannabinoides. Comer conscientemente también implica ritualizar el acto: masticar despacio, evitar distracciones, saborear y agradecer cada bocado… No se trata solo de qué comemos, sino de cómo y desde dónde lo hacemos.

El cuarto es «practicar el ayuno intermitente». Dejar de comer activa procesos de desintoxicación celular como la autofagia —mediante la que el cuerpo recicla y elimina toxinas—, reduce la inflamación y permite que el sistema digestivo se limpie y descanse. Lo aconsejable es realizar ayunos diarios de entre 12 y 16 horas,

dejando ese margen entre la última comida del día y la primera del día siguiente. Y mientras tanto, hidratarnos con al menos dos litros de agua cada día.

El quinto es «respirar conscientemente». Una respiración nasal, lenta y profunda —a poder ser de aire puro— equilibra el sistema nervioso, oxigena las células y reduce el estrés. Ayuda mucho hacer tres pausas al día para inhalar y exhalar con intención durante varios minutos. El sexto es «movilizar el cuerpo». El ejercicio aeróbico moderado —como caminar, bailar, nadar, hacer yoga o correr— mejora nuestro estado de ánimo, favorece el flujo sanguíneo cerebral y libera bloqueos físicos y emocionales. Una buena práctica es ejercitarnos mínimo 30 minutos al día.

El temazcal, un baño de vapor purificador

El séptimo hábito es «practicar baños de sudor» como la sauna finlandesa o el baño turco árabe. Cuando sudamos entre 10 y 15 minutos al día, nuestro cuerpo elimina de forma natural sustancias tóxicas que se acumulan y bloquean la producción de anandamida. El calor intenso también repara nuestros circuitos neuronales y aumenta la liberación de GABA y de serotonina, aportándonos calma y serenidad. Si además combinamos estos baños calientes con agua fría al final, conseguimos un efecto aún más poderoso: regular el sistema nervioso y reducir los niveles de cortisol.

De entre todos los baños de sudor, destaca el «temazcal» («casa de vapor»): la forma más completa de desintoxicar nuestro

organismo. Es una ceremonia ancestral de purificación originaria de las culturas mesoamericanas. Consiste en un baño de vapor extremo dentro de una estructura cerrada hecha de adobe, piedra y tierra —en forma de domo— que simboliza el vientre materno. En el centro se colocan piedras volcánicas al rojo vivo y se les vierte agua con hierbas medicinales, generando un calor húmedo intenso que puede superar los 50 grados.

Cada temazcal suele durar unas dos horas. Y está liderado por un chamán, quien —por medio de cánticos y reflexiones— favorece la rendición y la presencia de los asistentes. Mientras tanto, el calor profundo dilata los poros, expulsa toxinas y activa la circulación sanguínea. Esta limpieza celular crea el entorno bioquímico óptimo para la liberación de anandamida. Con estos siete hábitos esenciales, convertimos nuestro cuerpo en el templo donde la anandamida puede florecer, preparando el terreno para que la dicha se convierta en nuestro estado natural.

La felicidad es un indicador de que estás cuidando bien a tu cuerpo.

DEEPAK CHOPRA

19. Paso 2: cuida tu neuroquímica

Una vez contamos con tierra fértil —desintoxicando nuestro cuerpo—, el segundo paso para liberar anandamida de forma regular consiste en cuidar nuestro jardín interior. De nada sirve preparar el

terreno si luego lo dejamos expuesto a malas hierbas, plagas o contaminantes. De ahí la importancia de «cuidar nuestra neuroquímica», reduciendo los factores que sabotean esta molécula. Si nuestro sistema nervioso se llena de estrés, inflamación o toxicidad, la anandamida se degrada antes de que sus efectos puedan manifestarse. Esto ocurre por la acción de la FAAH, una enzima que descompone este neurotransmisor de forma prematura y que se activa cuando vivimos en modo supervivencia. Viene a ser el *archienemigo* de la anandamida: mantiene a la humanidad dormida, atrapada en el estado de inconsciencia ordinaria.

Pero, ¿por qué razón nuestro organismo libera la FAAH, privándonos de los beneficios que tiene la anandamida para nuestro bienestar? Pues porque nuestro cerebro —como resultado de miles de años de evolución— sigue priorizando nuestra supervivencia por encima de nuestra felicidad. Si en la época de las cavernas nos hubiéramos quedado demasiado tiempo bajo el efecto de esta molécula —relajados y maravillados con el momento presente—, no hubiéramos estado alerta, siendo más vulnerables a ser devorados por depredadores…

La función evolutiva de la FAAH es garantizar que ese estado de conexión no se convierta en permanente y comprometa nuestra supervivencia. Sin embargo, hoy nuestra integridad física raramente está en peligro, con lo que esta enzima se ha vuelto en nuestra contra. Uno de los objetivos de la neuroespiritualidad es apagar este interruptor bioquímico para que la anandamida pueda fluir durante más tiempo. Y poder así vivir más conectados con nuestro ser

esencial, cuyas tres cualidades principales son la consciencia, la presencia y la dicha.

Menos entornos estresantes

Para evitar que se active la FAAH es fundamental reducir —y a poder ser eliminar— siete actividades cotidianas que nos envenenan neuroquímicamente, impidiéndonos vivir en el estado de consciencia plena. Lo primero que hemos de limitar son los «entornos estresantes». Formar parte de ambientes hostiles, bajo presión constante y con sobrecarga laboral condena a nuestro sistema nervioso a funcionar en modo ataque y huida. Y es entonces cuando el estrés crónico se apodera de nosotros, activando la FAAH desmesuradamente.

Lo segundo que tenemos que evitar es el contacto con «personas descentradas»: seres humanos que están excesivamente identificados con el ego, atrapados en sus neurosis mentales, gobernados por emociones reactivas y presos de comportamientos disfuncionales. Mantener relaciones con este tipo de individuos —tan egocéntricos, negativos y victimistas— no solo drena nuestra energía vital, sino que se convierte en una fuente permanente de conflictos y estrés emocional. Y este desgaste hace imposible el florecimiento de la anandamida.

El tercero que conviene eliminar es el consumo de «productos ultraprocesados», así como el azúcar refinado, el tabaco y el alcohol. Todos ellos son saboteadores directos de la síntesis

endocannabinoide, generando picos de glucosa y alteraciones metabólicas que activan la FAAH. Además de inflamar y deteriorar la microbiota intestinal —la base de nuestro equilibrio neuroquímico—, roban la materia prima (las grasas saludables) con la que nuestro cuerpo fabrica anandamida. Son un espejismo de placer inmediato que cobra un precio altísimo: apagar la producción natural de la molécula de la dicha.

Las pantallas refuerzan el ego

El cuarto que hemos de reducir es la exposición a «campos electromagnéticos»: radiaciones invisibles que emiten los dispositivos electrónicos, especialmente el wifi, el móvil y el ordenador portátil. Aunque no podamos verlos ni sentirlos, estos campos interactúan con la bioelectricidad natural de nuestro sistema nervioso, generando estrés oxidativo, alteraciones en los ritmos circadianos y dificultades para dormir. Algo similar sucede con muchos productos cosméticos y de higiene personal —tan cargados de químicos nocivos—, así como el aire contaminado que respiramos en las ciudades. Todos ellos inhiben diariamente la molécula del despertar.

El quinto que es necesario limitar es el uso de las «pantallas digitales». Estar permanentemente enchufados a la tecnología nos mantiene presos en un bucle de dopamina artificial. Cada notificación, cada *me gusta* y cada estímulo visual actúa como una pequeña descarga adictiva que refuerza la identificación con el ego:

esa vocecita interior que busca distracción, gratificación y validación constantes. El resultado: desgaste energético, embotamiento mental e incomodidad emocional. La sobreexposición a pantallas interfiere en la producción de melatonina y eleva el cortisol, generando insomnio y estrés crónico. Además, el exceso de estímulos visuales y auditivos satura el sistema dopaminérgico: nos acostumbra a recompensas inmediatas y reduce nuestra capacidad de disfrutar del simple hecho de ser y estar.

El sexto que conviene reducir son las «rutinas sedentarias». Pasar el día sentado perpetúa hábitos mecánicos que apagan poco a poco la conexión con nuestra verdadera esencia. El sedentarismo no solo debilita el cuerpo físico, sino que ralentiza la circulación de la energía y desconecta el sistema nervioso de su capacidad natural de autorregularse. A su vez, repetir las mismas rutinas de forma inconsciente nos induce a un estado de somnolencia, donde funcionamos con el piloto automático puesto. Y esto es incompatible con la liberación de anandamida.

El séptimo que hemos de limitar es el consumo de «medicamentos innecesarios». La medicalización de nuestra cultura ha provocado que combatamos cualquier malestar con pastillas. El problema es que muchos de estos fármacos interfieren con el sistema endocannabinoide, alteran los receptores naturales y aceleran la degradación de la anandamida. En lugar de sanar la causa profunda, actúan como un parche químico que posterga el síntoma y nos desconecta de la señal que nuestro cuerpo quiere comunicarnos para emprender algún cambio en nuestra vida. Lejos

de curar, los ansiolíticos y los antidepresivos nos mantienen en un estado plano y artificial de falsa calma.

Si reducimos estos siete venenos cotidianos, protegemos nuestra neuroquímica y damos a la anandamida el espacio que necesita para asentarse. Así creamos las condiciones para que la dicha inherente a nuestro ser surja de forma natural.

La consciencia no puede florecer en un ser humano anestesiado.

ALDOUS HUXLEY

20. Paso 3: abre tu biología a lo trascendente

Una vez que hemos preparado la tierra —desintoxicando nuestro cuerpo— y protegido el terreno —cuidando nuestra neuroquímica—, llega el momento de dar el tercer paso: sembrar la semilla, «abriendo nuestra biología a lo trascendente». En este punto ya no se trata de hacer más, sino simplemente ser, estar y fluir, soltando cualquier esfuerzo y expectativa. Si nuestro cuerpo está limpio y nuestro sistema nervioso está regulado, solo nos queda crear los espacios adecuados: momentos de silencio, estados de presencia profunda e instantes de verdadera conexión. En esas condiciones, la mente se relaja naturalmente y podemos reconectar con el espíritu que habita en nuestro ser.

Desde un punto de vista neurobiológico, este tercer paso busca activar el sistema nervioso parasimpático —conocido como el

«estado de descanso y regeneración»— y aumentar el tono vagal, que permite al cuerpo entrar en calma profunda. Cuando esto sucede, se reduce la hiperactividad de la red neuronal por defecto, apagando la voz interior del ego que genera pensamientos sobre el pasado y el futuro. Al mismo tiempo, disminuyen los niveles de cortisol y se frena la actividad de la enzima FAAH, lo que permite que la anandamida permanezca más tiempo activa.

Así es como esta molécula puede actuar con mayor intensidad sobre los receptores cannabinoides CB1 y CB2 ubicados en la corteza prefrontal —donde se toman decisiones conscientes—, el sistema límbico —que regula las emociones— y el tronco encefálico, que controla funciones vitales. El resultado es un estado de serenidad sostenida, claridad mental y equilibrio emocional que favorece la liberación regular de anandamida, entrando así en una espiral positiva que nos posibilita vivir conscientemente, en contacto con nuestro ser esencial. Y sabemos que hemos vuelto a *casa* porque sentimos una dicha interior que nada ni nadie nos ha dado y que nadie ni nada nos puede arrebatar.

Sin meditación diaria es muy difícil ser feliz

Para abrir nuestra biología a lo trascendente y permitir que la anandamida ejerza todo su potencial, es fundamental incorporar siete prácticas espirituales en nuestro estilo de vida. La primera es la «meditación»: estar en silencio, respirando conscientemente y observando la mente sin engancharnos con ningún pensamiento.

Dado que nuestra mente es una fábrica compulsiva de pensamientos, sin meditación diaria es muy difícil ser verdaderamente feliz. Y es que la verdadera felicidad —que no tiene ninguna causa externa— brota de forma natural cuando cesa toda actividad mental, posibilitando la aparición del estado de consciencia, presencia y dicha. Lo recomendable es practicar esta autoobservación al menos 20 minutos cada día. Paradójicamente, cuanto más necesitamos este silencio interior es cuando menos queremos cultivarlo.

La segunda es la «autoindagación»: consiste en cuestionar profundamente el núcleo de nuestra identidad para dejar de creer en la existencia ilusoria del *yo* con el que solemos estar tan identificados. Cuando malvivimos en la inconsciencia nuestra atención suele estar centrada en la realidad que observamos: lo «observado». La autoindagación nos lleva a mirar hacia dentro, siendo conscientes de quién presta atención: el «observador». Sin embargo, a base de practicar llega un momento en el que nos damos cuenta de que no existe tal observador, sino tan solo el fenómeno conocido como «observación».

A base de indagar acerca de quiénes realmente somos, la mente no puede sostener más la creencia ilusoria de que somos un *yo*. Así descubrimos que no somos nuestros pensamientos, sino la consciencia-testigo neutra e impersonal que los observa. En paralelo, la autoindagación también consiste en cuestionar el contenido de nuestros pensamientos y creencias, desidentificándonos de las narrativas mentales que tanto sufrimiento nos generan. Es básico

dedicar al menos 10 minutos al día a confrontar directamente al ego. En caso de no hacerlo este parásito psíquico se apodera nuevamente de nuestra atención, sometiéndonos a un estado de encarcelamiento psicológico.

Los baños de bosque

La tercera práctica que favorece la producción de anandamida son los «baños de bosque». Los seres humanos funcionamos como aparatos electrónicos: nos pasamos el día gastando energía vital hasta quedarnos desconectados. Y del mismo modo que nuestro teléfono móvil necesita enchufarse a un cargador, nosotros necesitamos conectarnos regularmente con la naturaleza para recargarnos. Los bosques, las montañas, los ríos y el mar actúan como nuestro cargador natural: restauran nuestro sistema nervioso y nos devuelven a un estado de armonía.

Esta práctica consiste en sumergirnos conscientemente en el entorno natural: observar los colores de las hojas, escuchar el canto de los pájaros, sentir la textura de la corteza de los árboles, oler la humedad de la tierra... Cuando nos entregamos a esta experiencia sensorial plena, nuestro cuerpo responde: se reduce la presión arterial, disminuyen los niveles de cortisol y mejora la variabilidad cardiaca.

La cuarta es la «danza extática»: una de las prácticas más poderosas para entrar en estados de consciencia plena. Consiste en movernos libremente al ritmo de la música, permitiendo que nuestro

cuerpo exprese lo que siente sin censura ni control mental. Podemos bailar solos o acompañados —tanto en pareja como en grupo—, lo cual multiplica el efecto anandamídico. De hecho, cuando bailamos pegados con alguien con quien estamos a gusto —estando conectados y presentes—, se activa la producción de oxitocina, generando una experiencia profundamente transformadora: el sentido de separación se disuelve y experimentamos una sensación tangible de unidad. Para maximizar esta práctica, es fundamental seleccionar música relajante y sensual, manteniendo el contacto visual, respirando al unísono y permitiendo que ambos cuerpos se sincronicen sin palabras. Y a partir de ahí, simplemente dejarse llevar.

Del orgasmo al éxtasis

La quinta es el «sexo consciente». En la cultura occidental, la sexualidad ha quedado reducida a un acto mecánico centrado en el coito y orientado al orgasmo. Sin embargo, cuando se practica con consciencia plena, el sexo se convierte en una puerta sagrada hacia la verdadera intimidad. De lo que se trata es de cultivar la presencia radical, ralentizando cada movimiento para sentir plenamente cada sensación, así como la energía sexual que circula entre ambos cuerpos. En este estado, el sexo deja de ser una búsqueda cortoplacista de placer para convertirse en una experiencia de fusión íntima donde las fronteras del ego se desvanecen temporalmente y experimentamos puro éxtasis. Si bien al principio entran dos

amantes al dormitorio, la sexualidad consciente nos lleva a fundirnos en la unidad, llegando incluso a vivir la experiencia de sentir que no hay *nadie* haciendo el amor.

La sexta es la «creatividad trascendente». Es decir, el acto de convertirnos en canales creativos a través de los cuales la vida pueda expresarse libremente. No importa a qué actividad nos dediquemos, ya sea pintar, escribir, cantar, dibujar, cocinar, hacer manualidades o tocar un instrumento musical. Lo importante es que nos encante llevarla a cabo. Que nos absorba completamente y nos haga perder la noción del tiempo. Así entramos en un estado de flujo creativo donde ocurre algo extraordinario: el ego desaparece, sintiendo cómo la creatividad sucede a través nuestro. Es entonces cuando las ideas fluyen sin esfuerzo, las manos se mueven solas y las palabras aparecen sin pensarlas.

A diferencia de la creatividad ordinaria —que suele estar motivada por el ego (crear para ser reconocido, demostrar talento o ganar dinero)—, la creatividad trascendente nos lleva más allá de nosotros mismos, creando por el simple placer de crear. En el estado de flujo creativo se disuelven las fronteras entre el creador, el acto de crear y lo creado. El pintor ya no pinta: la pintura se pinta a sí misma. El músico no toca: la música fluye. El escritor no escribe: las palabras se escriben. La creatividad trascendente secreta enormes cantidades de anandamida, liberándonos temporalmente de la tiranía del ego. Esta es la razón por la que el arte es tan terapéutico: se silencia el ruido mental, las preocupaciones mundanas se evaporan y experimentamos una dicha y una paz inconmensurables.

El gran aliado de la anandamida

La séptima práctica que favorece la producción de anandamida es seguramente la más importante. De hecho, no es una práctica, sino un estilo de vida: «habitar el momento presente». Es lo que tienen en común el resto de prácticas espirituales, las cuales son vías diferentes para llegar al mismo destino: este instante. Y es precisamente aquí y ahora donde la molécula de la dicha se manifiesta en su máximo esplendor.

Para lograrlo, recordemos cómo funciona nuestro sistema nervioso. Cada vez que nuestra mente se va al pasado —rumiando sobre errores que cometimos— o se proyecta al futuro —preocupándonos por lo que podría salir mal—, nuestro cerebro interpreta esa actividad mental como una señal de peligro. Principalmente porque no distingue una amenaza real de una imaginaria. Y el resultado es siempre el mismo: se activa el sistema nervioso simpático —conocido como el «modo de lucha y huida»—, aumenta la producción de cortisol y se dispara la enzima FAAH, degradando rápidamente la anandamida antes de que pueda ejercer sus efectos.

En cambio, cuando nuestra atención se centra en el momento presente —sintiendo el aire que entra y sale de nuestros pulmones, observando los colores y texturas de nuestro entorno y escuchando los sonidos que nos rodean sin etiquetarlos—, nuestro sistema nervioso recibe un mensaje muy distinto: «No hay peligro. Todo está bien. Puedo relajarme». Y como consecuencia se activa el sistema parasimpático, disminuye el cortisol, se frena la FAAH y la

anandamida permanece activa durante mucho más tiempo, generando ese estado de calma, claridad y bienestar que tanto buscamos.

Pero vivir en el presente no significa abandonar la capacidad de aprender del pasado o el don de visualizar el futuro. Significa no habitar mentalmente en esos lugares cuando no sea necesario. La diferencia es sutil pero radical: podemos recordar lo que pasó sin quedar presos de la nostalgia, la culpa o el rencor. Y podemos planificar el futuro sin vivir en la ansiedad anticipatoria. La clave está en volver —una y otra vez— al único lugar donde la vida realmente sucede: aquí y ahora. Así se nos revela uno de los secretos de esta molécula: secretar anandamida es lo que nos permite vivir el momento presente. Y vivir el momento presente es lo que nos lleva a secretar más anandamida, entrando en un círculo virtuoso donde biología y consciencia se retroalimentan sincrónicamente.

Diseña una vida consciente

Al margen de estas siete prácticas espirituales, cabe señalar que existe una tecnología en auge que puede contribuir enormemente a fomentar la producción de anandamida. Se trata de la «estimulación cerebral no invasiva»: una técnica que aplica pulsos magnéticos y corrientes eléctricas de baja intensidad en el cuero cabelludo. Hoy en día se está utilizando para activar y calmar ciertas zonas del cerebro sin necesidad de cirugía ni medicamentos, resultando muy eficiente para tratar el estrés crónico, la ansiedad o la depresión.[52]

Uno de sus principales beneficios es que aumenta la BDNF: la proteína que actúa como fertilizante cerebral, favoreciendo el crecimiento de nuevas neuronas. También estimula la neuroplasticidad, entrenando el cerebro para funcionar mejor de forma permanente, lo que favorece el despertar de la consciencia plena. Y aunque aún faltan estudios concluyentes, la mayoría de quienes reciben este tratamiento se notan más estables, tranquilos y centrados.[53]

Para favorecer una existencia anandamídica es imprescindible diseñar una vida consciente —mucho más lenta, natural y ritualizada —, donde cada acción se convierta en una oda a la presencia. Y hoy en día —tal y como está montado el sistema neurototalitario— se trata de un acto subversivo y contracultural. En la medida de lo posible es fundamental que simplifiquemos nuestra agenda. Cuantos menos compromisos innecesarios tengamos, más espacio habrá para estar verdaderamente presentes. A su vez, es esencial honrar el descanso como algo sagrado, no como tiempo perdido.

La anandamida requiere que creemos intencionalmente espacios regulares para *«nadear»:* momentos de relajación donde hacer nada sea el objetivo y la meta, sin sentir la compulsión de estar siempre ocupados, productivos o entretenidos. Así es como nuestro sistema nervioso se resetea completamente. Podemos empezar por cultivar pequeños rituales diarios que nos anclen al presente: una pausa de gratitud al despertar, tres respiraciones conscientes antes de cada comida, encender una vela al anochecer mientras observamos cómo la llama se derrite lentamente en silencio…

Cuando desaceleramos conscientemente y aprendemos a habitar el momento presente como nuestro hogar natural, nuestra biología deja de estar en modo supervivencia y entra en «modo florecimiento». Así es como la anandamida deja de ser algo que producimos ocasionalmente durante experiencias cumbre, convirtiéndose en el telón de fondo químico de nuestra existencia cotidiana. Y es entonces cuando descubrimos la verdad más liberadora de todas: la dicha que tanto buscamos no está en ningún lugar futuro. Siempre ha estado aquí —en este instante eterno—, esperando pacientemente a que dejemos de huir de él.

La mayor realización que podemos lograr
como seres humanos es descubrir que somos
pura dicha.

SRI RAMANA MAHARSHI

VII

Pioneros anandamídicos

Un neurocientífico estaba llevando a cabo un estudio sobre la relación entre el cerebro, el sistema nervioso, la meditación y la felicidad. Viajó a un monasterio donde residían dos monjes meditadores igualmente venerados. El primero daba enseñanzas precisas, escribía libros inspiradores y explicaba brillantemente la neurobiología de la iluminación. El segundo se pasaba casi todo el día en silencio. Apenas hablaba. Se preparaba un té al amanecer. Cuidaba el jardín. Cortaba verduras para la comida. Lavaba los cuencos. Barría el suelo. Caminaba descalzo por el bosque. Alimentaba a los peces del estanque. Por la noche encendía incienso en el altar. Y antes de irse a dormir contemplaba la puesta de sol desde el porche.

El neurocientífico entrevistó primero al monje erudito. Le colocó electrodos sobre su cabeza para registrar su actividad cerebral. Y

éste le habló con pasión de los estados elevados de consciencia, la disolución del ego y los beneficios de la meditación… Las mediciones cerebrales fueron impresionantes: ondas gamma elevadas, excelente regulación emocional y niveles notables de anandamida.

Luego se acercó al segundo monje, que estaba barriendo. «¿Puedes explicarme tu experiencia meditativa?», le preguntó. El monje dejó de barrer, lo miró con ojos inocentes y dijo: «Barrer». Y continuó barriendo. Frustrado, el científico le pidió permiso para hacerle las mediciones. Cuando vio los datos, quedó paralizado: producción continua de anandamida en niveles estratosféricos, activación parasimpática constante, red neuronal por defecto casi silenciada… Y no solamente durante sus prácticas de meditación, sino todo el tiempo. Barriendo. Comiendo. Simplemente siendo.

Desconcertado, el neurocientífico regresó con el primer monje y le mostró ambos resultados. «No lo entiendo», confesó. «Tu nivel de sabiduría es muy elevado y tus datos son excelentes. Pero los de él... son imposibles. ¿Cuál es la diferencia? ¿Y qué puedo hacer yo para alcanzar ese estado de iluminación?» El primer monje sonrió: «Muy simple. Un día él murió. El ego que se identificaba como "yo" se disolvió completamente. No es que quedara una persona iluminada, sino la ausencia de esa persona: pura vida viviendo, sin nadie que la experimente. Y lamento decirte que no hay nada que tú puedas hacer para iluminarte, pues el "tú" que quiere alcanzar ese estado es lo que lo impide. Esa es la gran diferencia entre nosotros: yo enseño el camino, mientras que él es el camino. El verdadero maestro no enseña con palabras; su mera presencia es la

enseñanza.»[54]

21. Homenaje a los grandes místicos de la historia

Durante milenios, nuestra historia como especie ha estado gobernada por la oscuridad del ego. Civilizaciones enteras han sido construidas sobre la ilusión de la separación: el «yo» contra el «otro», mi tribu contra la tuya, mi verdad contra la tuya, mi dios contra el tuyo... El resultado: fanatismo, guerras y esclavitud. La mayoría seguimos viviendo atrapados en esta prisión invisible, creyendo que somos el personaje que interpretamos, totalmente identificados con nuestras historias mentales ficticias. Esta enajenación psicológica nos mantiene presos en un estado perpetuo de miedo, deseo, comparación y sufrimiento. No en vano, el ego necesita defender su territorio, probar su valía, acumular poder y controlar el futuro. Es una máquina de supervivencia que convierte la vida en una batalla interminable.

Sin embargo, en medio de esta oscuridad colectiva, han surgido seres humanos extraordinarios que lograron despertar de este sueño hipnótico. Como antorchas encendidas en la noche más profunda, estos «pioneros anandamídicos» trascendieron las fronteras del ego y accedieron a dimensiones de la consciencia que la mayoría ni siquiera puede imaginar. Si bien con el paso del tiempo los hemos terminado idealizando, no dejan de ser hombres y mujeres que —a través de una búsqueda de la verdad— atravesaron el velo de la

ilusión y descubrieron su naturaleza esencial.

A continuación presentamos a los cuatro grandes místicos de la historia: seres humanos que dedicaron su vida a la autoindagación y que —fruto de una experiencia mística— se instalaron en el estado de consciencia-testigo, completamente desidentificados del ego. Todos ellos tenían un arte especial para habitar el presente, experimentar la sensación de unidad y vivir estados de paz, dicha y amor inconmensurables. Y como consecuencia, contaban con una presencia magnética que transformaba a quienes los rodeaban. Su secreto: muy probablemente supieron —de forma intuitiva— estimular la producción de anandamida de forma abundante y sostenida. Y al hacerlo, se convirtieron en faros de luz para el resto de la humanidad, demostrando que existe otra forma de vivir.

Lao Tse

Lao Tse (604-531 a. C.) —que significa «viejo maestro»— fue el místico más humilde de todos. Trabajó durante décadas como archivista en la corte imperial china, un puesto sin prestigio. Lo más extraordinario de su historia es lo que no hizo: nunca fundó una escuela ni una religión. Nunca buscó discípulos. Nunca tuvo intención de enseñar nada a nadie. Y nunca necesitó dejar huella. De hecho, nunca aspiró a ser alguien. Tanto es así que no se sabe con certeza cuál es su verdadero nombre. Vivió de forma invisible, pacífica y silenciosa, pasando siempre desapercibido. Simplemente fue. Y esa fue su grandeza.

Su enseñanza era contraria a todo lo que el ego busca. Enseñaba el *«wu wei»,* la filosofía del no-hacer: «El sabio actúa sin actuar, permitiendo que las cosas sigan su curso natural sin interferir». No era pasividad ni pereza, sino acción espontánea alineada con el «tao», la corriente universal que fluye sin esfuerzo cuando soltamos la idea de que controlamos algo. Es como respirar. No hacemos nada para que nuestros pulmones se inflen: la respiración sucede. En este sentido, Lao Tse fue un ejemplo viviente de fluidez con la existencia. «Nada en el mundo es más suave y flexible que el agua. Sin embargo, para disolver lo duro y lo rígido nada puede superarla». En ningún momento ponía resistencia a lo que sucedía. Como el agua, fluía, cedía y se adaptaba.

Para Lao Tse, la plenitud surgía del desprendimiento, el vaciamiento y la rendición, dejando que la vida lo viviera. Si bien empleaba el silencio como enseñanza, su presencia era muy elocuente: apaciguaba a quienes le rodeaban. Miles de personas experimentaban estados de paz profunda con solo estar cerca de él, como si su campo neurológico irradiara calma. Solo cuando tenía 80 años y decidió abandonar la civilización, le rogaron que dejara algo escrito antes de desaparecer. Lao Tse accedió y en tres días compuso el *Tao Te Ching*: un pequeño tratado de sabiduría que se ha convertido en uno de los libros más leídos de la historia. Luego montó sobre un búfalo, cabalgó hacia las montañas y nunca más se supo de él. Fue tal la capacidad que tuvo de trascender el ego, que hay historiadores que cuestionan si verdaderamente existió.

Siddharta Gautama «Buda»

Siddharta Gautama (563-483 a. C.) —más conocido como «Buda», que significa «el que ha despertado»— era el príncipe heredero de un reino en el norte de India. Sin embargo, a los 29 años renunció a sus riquezas y a su poder, abandonando a su esposa y a su hijo recién nacido. Salió del palacio en mitad de la noche sin despedirse. Tras años de ascetismo extremo que casi lo matan, se sentó bajo el árbol Bodhi a meditar para comprender la naturaleza de la mente. Permaneció inmóvil durante 49 días. Y cuando se levantó, el *yo* ilusorio había desaparecido por completo.

Su primer discurso fueron las «Cuatro Nobles Verdades», un diagnóstico de precisión quirúrgica sobre el origen del sufrimiento humano y cómo podía trascenderse. «Ni tu peor enemigo puede hacerte tanto daño como tus propios pensamientos». Descubrió que la perturbación no venía de fuera, sino de la narrativa mental con la que interpretaba la realidad. No habló de dioses, rituales ni creencias, sino del proceso psicológico mediante el cual los seres humanos podían liberarse del encarcelamiento mental y alcanzar el «nirvana»: la desidentificación total del ego y el cese del sufrimiento psicológico.

Su enseñanza más radical fue que el ego era una ilusión. «Cuando busques el *yo*, no encontrarás nada», repetía. Para Buda no existía un hacedor, sino una corriente de pensamientos, emociones, decisiones, acciones y resultados que sucedían a través nuestro sin que existiera alguien que hiciera algo al respecto. Fue un ejemplo viviente de desapego absoluto. Durante 45 años caminó

descalzo, durmiendo bajo árboles, mendigando su comida diaria y sin acumular posesiones. Su ecuanimidad era tan absoluta que cuando otros lo insultaban, respondía sin rastro de reactividad. Básicamente porque no había nadie ahí para ofenderse. Fue el primer neurocientífico contemplativo de la historia. El padre de la atención plena (*mindfulness*). El descubridor de la ley del espejo. Y el pionero que cartografió la disolución del ego como tecnología empírica de liberación.

Jesús de Nazaret

Más allá de la teología cristiana que después lo convertiría en figura divina, Jesús de Nazaret (4 a. C.-30 d. C.) fue un místico revolucionario que vivió la unión con lo sagrado de forma tan absoluta que se atrevió a declarar: «Yo y el Padre somos uno». Esta frase le costó la acusación de blasfemia y finalmente la muerte, pero era no-dualidad pura expresada en lenguaje teísta. Tras su bautismo en el Jordán, se retiró solo al desierto durante 40 días sin comer ni beber, un ayuno extremo que neurológicamente habría disparado su sistema endocannabinoide y disuelto las estructuras del ego. Cuando regresó, ya no quedaba nadie ahí. Solo una presencia dichosa consciente irradiando amor incondicional. Porque, como él mismo advertía: «¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo si pierde su alma?». Había comprendido que cualquier conquista del ego —poder, riqueza, reconocimiento…— viene acompañada de un precio elevado: la desconexión de la fuente de bienestar que anida en

nuestro interior.

Su enseñanza central era polémica y transgresora: «El reino de dios está dentro de vosotros». No predicaba un paraíso futuro tras la muerte, sino un estado presente de consciencia accesible ahora mismo. Y su instrucción más polémica: «Amad a vuestros enemigos» atacaba la estructura del *yo* que necesita adversarios para definirse y chivos expiatorios en quienes proyectar la sombra. Cuando los fariseos querían apedrear a una mujer adúltera, Jesús trazó una línea en la arena y dijo: «Que tire la primera piedra quien esté libre de pecado». Es decir, libre de ego y de errores... Nadie tiró ninguna piedra porque todos reconocieron su propia oscuridad.

Mientras los maestros espirituales de su época se retiraban a monasterios, Jesús compartía mesa con prostitutas y leprosos. Tocaba a los intocables, hablaba con los rechazados y sanaba en sábado desafiando la ley religiosa. Era un alterador del orden social: expulsó a los mercaderes del templo y cuestionó la autoridad religiosa y política. Fue condenado por sedición —ir contra el Estado romano—; ese fue el motivo por el que fue crucificado. La noche antes de morir se arrodilló y lavó los pies de sus discípulos —tarea de esclavos—, invirtiendo toda jerarquía espiritual. Y qué decir de su muerte. Se fue de este mundo con rendición absoluta: «Que no se haga mi voluntad, sino la tuya». Durante la crucifixión —en pleno dolor físico extremo y sin rastro de venganza ni resentimiento— pronunció: «Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen». Una oda póstuma a la compasión.

Sri Ramana Maharshi

A diferencia de Buda, Lao Tse o Jesús —figuras antiguas envueltas en mito—, en el siglo xx vivió Venkataraman Iyer (1879-1950), más tarde conocido como «Sri Ramana Maharshi», un título honorífico que significa «el venerable gran sabio que permanece». Su vida está documentada con rigor histórico: hay miles de fotografías, grabaciones de voz y testimonios escritos. Es la prueba moderna más sólida de que la disolución total del ego no es una quimera, sino una posibilidad humana real y alcanzable.

El 17 de julio de 1896, Iyer tenía 16 años y estaba solo en casa cuando un terror intenso a la muerte lo invadió sin razón aparente. En lugar de huir del miedo, se tumbó en el suelo y simuló estar muerto. Se preguntó: «¿*Quién* es el que muere? Este cuerpo morirá, pero ¿*yo* soy este cuerpo? ¿*Quién* soy *yo*?» En ese instante, el ego desapareció y lo que quedó fue el ser: el estado de consciencia-testigo neutro e impersonal. No hubo preparación ni maestro ni técnica. Tan solo una pregunta certera en el momento justo. Y esa pregunta disolvió al preguntador. Seis semanas después dejó su casa en Madurai (India) sin avisar a sus padres. Y con solo tres rupias en el bolsillo viajó en tren hasta Tiruvannamalai, al pie de la montaña sagrada Arunachala. Nunca regresó.

Al llegar se instaló en el templo de Pathala Linga y permaneció en silencio durante tres años. No hablaba. No se movía. Apenas comía. Los niños le tiraban piedras pensando que era una estatua. Las hormigas y los insectos le comían la piel de las piernas. No reaccionaba… Lo encontraron medio muerto y lo trasladaron a otro

lugar, alimentándolo a la fuerza. No era ascetismo deliberado: simplemente no había nadie ahí para cuidar del cuerpo, sentir molestias ni quejarse.

El silencio como enseñanza

Cuando volvió a hablar, se centró en compartir la «autoindagación»: preguntarse repetidamente «¿Quién soy *yo*?» No era una pregunta filosófica, sino un cuchillo a la mente, el cual rebanaba todas las demás preguntas. Cada vez que surgía un pensamiento, sentimiento o inquietud, se indagaba: «¿A *quién* le surge esto? A *mí*. ¿Quién soy *yo*?» Y al buscar genuinamente ese *yo*, no se encontraba nada ni a nadie. Así es como el buscador desaparecía en la búsqueda.

Durante 54 años Sri Ramana Maharshi permaneció en Arunachala, la mayor parte en silencio. Miles de buscadores peregrinaron cada año para verlo. Se sentaban frente a él sin decir nada durante horas. «El silencio es la enseñanza más poderosa». Y la mayoría reportaban la misma experiencia: en su presencia el pensamiento se detenía espontáneamente, disolviéndose todas las preguntas. Y les inundaba una sensación de paz que nunca antes habían sentido…

Y algo similar les sucedió a todos aquellos que tuvieron la oportunidad de cruzarse con otros grandes místicos como Zaratustra, Mahavira, Plotino, Bodhidharma, Shankara, Al-Hallaj, Milarepa, Hildegarda de Bingen, Francisco de Asís, Dogen, Rumi, Meister Eckhart, Kabir, Teresa de Ávila, Juan de la Cruz, Jacob Böhme, Sri

Ramakrishna, Jiddu Krishnamurti, Anandamayi Ma, Nisargadatta Maharaj, Thomas Merton, Ramesh Balsekar, Anthony de Mello o Gerardo Schmedling. Todos ellos han contribuido significativamente a despertar la consciencia de la humanidad. Si bien a sus egos no les hubiera importado lo más mínimo, sus nombres merecen ser recordados.

La manera más pura de enseñar es ser.

ECKHART TOLLE

22. El experimento científico que lo cambiará todo

Es innegable que cada vez más científicos —liderados por los *outsiders* de la neuroespiritualidad— están abriendo su mente, adentrándose en el ámbito de la espiritualidad laica. Si bien ya se han llevado a cabo algunas investigaciones pioneras,[55] ningún estudio ha establecido —todavía— la conexión directa entre niveles sostenidos de anandamida, desactivación de la red neuronal por defecto, disolución del ego y despertar espiritual. El gran desafío pendiente de la ciencia es demostrar la existencia de dios como un estado de consciencia. Ese es el experimento científico que lo cambiará todo, dando lugar a la mayor revolución en nuestra cosmovisión que se haya vivido hasta ahora.

Y entonces, ¿cómo debería ser este experimento? Aquí va una propuesta: tendría que ser un retiro de silencio y meditación de 40

días en la naturaleza, sin wifi, móviles, pantallas ni dispositivos digitales. Se restringiría la luz azul todas las tardes para favorecer la producción de melatonina y garantizar un descanso reparador. A su vez, tendría que seguir un protocolo alimentario riguroso basado en comer alimentos reales, naturales y saludables proanandamídicos. [56] No se podrían consumir ultraprocesados, azúcar refinado, alcohol, tabaco ni drogas. Todo estaría diseñado para estimular la mayor cantidad de anandamida posible.

Este retiro estaría liderado por un selecto grupo de meditadores avanzados con décadas de experiencia en prácticas contemplativas y más de 10.000 horas de meditación acumuladas. Y en cuanto a los participantes —para que fuera una muestra representativa—, lo ideal sería que fuesen 1.000 científicos de diferentes edades, países y ámbitos: neurocientíficos, biólogos, bioquímicos, farmacólogos, físicos, matemáticos, ingenieros, psicólogos, psiquiatras, antropólogos, filósofos, sociólogos y médicos. A todos ellos se les propondría pasar 40 días desenchufados del ruido de la civilización para conectar —quizá por primera vez en sus vidas— con el silencio de su ser interior.

El único requisito que deberían tener todos en común es que fueran auténticos escépticos: que vivieran el experimento sin dejarse llevar por sus prejuicios y sesgos cognitivos, estando comprometidos con verificar empíricamente la hipótesis del despertar espiritual mediante la experiencia directa. En este caso no actuarían como observadores externos analizando datos de terceros, sino como científicos de su mundo interior. Actuarían de acuerdo a la

fenomenología: por una vez se convertirían ellos mismos en sujetos experimentales, dispuestos a sumergirse en el laboratorio vivo de su propia consciencia para cuestionar la naturaleza de su identidad.

El horario y las rutinas del retiro

Antes del retiro, cada participante sería sometido a una exhaustiva evaluación psicotécnica —liderada por un equipo de psicólogos transpersonales— para establecer su punto de partida: nivel de consciencia promedio, grado de identificación con el ego, satisfacción vital, capacidad de atención sostenida y apertura a la experiencia. Y dado que este experimento contaría con un equipamiento tecnológico de vanguardia, se mapearía su estructura cerebral mediante resonancia magnética, midiendo los niveles de todos los neurotransmisores relevantes. A su vez, se evaluaría el grosor de su corteza prefrontal, el volumen de su amígdala y la conectividad de su red neuronal por defecto. Todo ello para poder comparar el antes y el después con rigor científico irrefutable.

Una vez los científicos estuvieran instalados en el campamento del retiro, comenzaría el experimento más transformador de sus vidas. Cada día seguirían el mismo horario y las mismas rutinas planificadas para crear las condiciones neuroquímicas óptimas para que la anandamida pudiera florecer sin obstáculos. El silencio sería absoluto: no se podría hablar excepto durante las charlas sobre autoconocimiento y la autoindagación. Su jornada quedaría estructurada así:[57]

07:00 Despertar coincidiendo con la salida del sol (15 minutos).
07:25 Yoga suave para movilizar el cuerpo (30 minutos).
08:05 Meditación guiada sentados en un entorno natural (1 hora).
09:15 Tomar el sol con los pies sobre la tierra (20 minutos).
09:45 Correr por la naturaleza a paso tranquilo (40 minutos).
10:35 Baño en río de agua fría (5 minutos).
10:50 Sauna y baño de vapor (20 minutos).
11:20 Baño en río de agua fría (5 minutos).
11:35 Charla sobre autoconocimiento (1 hora).
12:45 Primera pausa para respirar conscientemente (5 minutos).
12:50 Comida natural (30 minutos).[58]
13:30 Tiempo libre consciente (40 minutos).
14:20 Masaje revigorizante (15 minutos).
14:45 Baño de bosque (1 hora).
15:55 Autoindagación (1 hora).
17:05 Segunda pausa para respirar conscientemente (5 min).
17:10 Danza extática (1 hora).
18:20 Meditación guiada durante la puesta de sol (1 hora).
19.30 Cena natural ligera (30 minutos).
20:10 Creatividad trascendente (1 hora).
21:20 Tercera pausa para respirar conscientemente (5 minutos).
21.25 Diario personal (15 minutos).

21:50 Relajación guiada tumbados en la cama (30 minutos).
22:30 Dormir y descansar adecuadamente (8 h y 30 minutos).

Y cada domingo los participantes harían un «temazcal» de horas: una sauna ceremonial donde el calor intenso y el vapor purifican el cuerpo mientras se realiza un ritual de introspección guiado. De este modo los científicos harían un *reset* neurobiológico semanal de su organismo para liberar todavía más anandamida y establecerse en niveles de consciencia cada vez más elevados. Y en caso de necesitarlo, los participantes dispondrían de acompañamiento psicoterapéutico para resolver cualquier duda o inquietud emocional que les fuera surgiendo.

Medición de la actividad cerebral

A lo largo del retiro se seguirían empleando escáneres de resonancia magnética para mapear en tiempo real la actividad cerebral durante sus estados meditativos. También se usarían electroencefalogramas de alta densidad para registrar las ondas cerebrales y detectar patrones de sincronización neuronal. A su vez, se realizarían análisis bioquímicos semanales de sangre, saliva y líquido cefalorraquídeo para cuantificar con precisión los niveles de anandamida y el resto de neurotransmisores. En paralelo, cada noche los participantes documentarían su experiencia subjetiva mediante diarios personales donde registrarían las vivencias y los cambios que fueran emergiendo.

Una vez concluyera el retiro, se seguiría documentando la transformación a lo largo del tiempo. Se realizarían entrevistas en profundidad transcurridos 1, 5, 10 y 25 años. ¿Cuántos de esos participantes habrán experimentado cambios permanentes? ¿Cuántos seguirán meditando diariamente décadas más tarde? ¿Cuántos reportarán haber atravesado algún tipo de despertar espiritual? ¿Y cuántos habrán vivenciado a dios como un estado de consciencia?

Cuando este experimento se realice —porque se realizará—, estos serán los principales resultados medibles. Todos los participantes incrementarán significativamente la producción de anandamida, activando su sistema endocannabinoide. A su vez, reducirán la liberación de cortisol, así como la actividad de la enzima FAAH, permitiendo que la molécula del despertar permanezca más tiempo en el cerebro. También registrarán aumentos de serotonina, GABA, oxitocina y BDNF,[59] el cóctel neuroquímico del bienestar.

En paralelo, habrán desactivado progresivamente la red neuronal por defecto, experimentando la disolución temporal del ego. Su corteza prefrontal habrá crecido y su amígdala, disminuido. También registrarán mayor interconectividad entre regiones cerebrales normalmente secretadas. Y en cuanto a sus ondas cerebrales, habrá predominancia de theta y delta. Todo ello provocará una reducción masiva de estrés, ansiedad y depresión, así como un aumento exponencial de dicha, paz y amor sin ninguna causa aparente. Y en muchos se reportarán experiencias místicas, vivenciando la sensación de unidad que proporciona la aparición del estado de

consciencia-testigo, al que los místicos se refieren como «dios».

El día que la comunidad científica valide oficialmente el despertar espiritual como una experiencia reproducible, medible y verificable será un gran día para la ciencia. Y también para la humanidad. Será el descubrimiento científico más trascendente de nuestra especie. Se probará empíricamente la existencia de dios desde una perspectiva panteísta: el estado de consciencia que nos conecta con la totalidad de todo lo que es, erradicando así la ilusión cognitiva de la separatividad que gobierna nuestra existencia egoica. Y todo gracias a una transformación neuroquímica y estructural del cerebro, que puede ser inducida mediante protocolos específicos. Las implicaciones de este experimento serán de proporciones sistémicas. Será el inicio del despertar de la humanidad y el primer paso hacia una nueva civilización mucho más consciente y evolucionada.

Nunca dudes de que un pequeño grupo de ciudadanos conscientes y comprometidos puede cambiar el mundo. De hecho, es lo único que alguna vez lo ha logrado.

MARGARET MEAD

TERCERA PARTE

EL DESPERTAR DE LA HUMANIDAD

VIII

Anatomía de las personas despiertas

Un anciano maestro vivía en silencio en un lejano monasterio con su grupo de jóvenes discípulos. Y un buen día le apareció el pensamiento de tomar un bol de sopa de miso en su restaurante favorito de la ciudad. Al día siguiente, el sabio le pidió a uno de sus aprendices que le acompañara. Hacía tres años que no visitaba la urbe.

Nada más llegar, se subieron al metro y un hombre empujó bruscamente al maestro para conseguir el último asiento disponible. El discípulo apretó los puños con rabia, pero el anciano simplemente cerró los ojos y sonrió con suavidad. Más tarde entraron en una tienda de ropa. Enseguida el discípulo notó cómo la dependienta los seguía con desconfianza, claramente sospechando que dos monjes con hábitos raídos venían a robar. Eso hizo que le hirviera la sangre. El sabio, por su parte, le preguntó amablemente a la dependienta

dónde estaban las bufandas.

Al salir a la calle, un coche se saltó un paso de peatones y casi los atropella. El discípulo se dio la vuelta y empezó a gritarle desde lejos. El maestro continuó caminando sin alterar su paso. Más tarde se encontraban haciendo cola en el supermercado. Y mientras todos protestaban por la espera —incluyendo el discípulo—, el sabio permaneció sereno, con las manos juntas en actitud meditativa.

En un momento dado, el joven discípulo le confrontó: «Maestro, te han empujado, desconfiado de ti, casi atropellado y mantenido a la espera… Sin embargo, nada te altera. ¿Cuál es tu secreto?» Y el anciano le respondió: «No poner resistencia. Ese es el secreto para estar en paz con todo lo que sucede. El sufrimiento no viene de lo que ocurre, sino de querer que lo que ocurra sea diferente a como es, lo cual es inútil, pues lo que es va a seguir siendo como es por más que tú intentes que sea de otro modo. Oponerse a la realidad es una batalla de antemano perdida.»

LA SOPA DE MISO

Por la noche, finalmente se dirigieron al restaurante donde hacían la sopa de miso que tanto le gustaba al anciano maestro. Y nada más sentarse, el sabio pidió dos cuencos. El camarero asintió aliviado y exclamó: «¡Justo nos quedan las últimas dos raciones del día!» Y unos minutos más tarde regresó con los dos humeantes cuencos en una bandeja. El olor era tan sabroso que al anciano se le hizo la boca agua. Pero justo al irlos a poner en la mesa, el camarero se

tropezó y ambos cuencos cayeron al suelo, derramando la sopa en todas direcciones.

El discípulo se quedó estupefacto. Miró a su maestro, esperando ver la misma ecuanimidad de siempre. Sin embargo, el anciano se levantó bruscamente, con el rostro enrojecido. Miró al camarero con expresión de enfado y gritó fuera de sí: «¡No me lo puedo creer! ¡Hemos venido desde la montaña solamente para tomar esta sopa! ¡Maldita sea!» De pronto todo el restaurante enmudeció. Y el camarero —avergonzado— se quedó paralizado, al borde de las lágrimas, sin saber qué decir. En ese instante el anciano se detuvo abruptamente, como si acabara de despertar de un sueño. Miró al camarero, luego a los cuencos rotos y más tarde a su discípulo. Y enseguida su rostro cambió completamente. «Lo siento», dijo en voz baja. «Por favor, perdonadme». Y sin esperar respuesta, caminó hacia el baño con paso rápido.

Minutos más tarde el camarero apareció con otros dos cuencos, esta vez de sopa de gambas. Seguidamente se puso a limpiar el suelo. Y al ver la escena, el joven sintió cierta decepción. Pensaba que su maestro había alcanzado un estado permanente de iluminación. Cuando el anciano finalmente regresó, su rostro mostraba una calma profunda, pero diferente a la de antes. Se sentó frente a su discípulo en silencio. Y al cabo, éste le dijo con timidez: «Maestro, durante todo el día te he visto responder conscientemente. Pero cuando ha caído la sopa he visto una parte de ti que creí que habías trascendido… Estoy decepcionado y confundido».

El anciano asintió con suavidad. «Entiendo tu sentir. Lo que hoy has visto en mí no es un logro permanente. No era "yo" controlando mis reacciones, sino simplemente una serie de respuestas que surgían fruto de un estado de consciencia plena. Lo que acaba de surgir es un arrebato de ira por haberme identificado con mi personaje, molesto porque deseaba tomar esa sopa de miso. Por unos instantes me he dejado hipnotizar por la vocecita del ego —activando mi amígdala y entrando en modo ataque y huida—, lo que me ha llevado a reaccionar inconscientemente.»

El discípulo lo miró con incredulidad: «Pero ¿qué pasa con lo de estar en paz con todo lo que sucede?» A lo que el anciano le respondió: «Pues eso precisamente: estar en paz con todo lo que sucede, incluyendo el hecho de no estar en paz con lo que sucede. Si rechazamos nuestro lado oscuro entonces estamos creando una nueva resistencia. Así conviertes el despertar espiritual en otro proyecto del ego. La verdadera sabiduría no consiste en estar siempre en paz y nunca reaccionar, sino en estar en paz con todo lo que sucede, incluyendo aquellos momentos en los que el ego se apodera de nuestra atención y nos lleva a reaccionar.»

Seguidamente, el joven le preguntó: «Entonces ¿nunca llegarás a un punto donde ya no reacciones?» El maestro sonrió con ternura: «Tal vez sí. O tal vez no. ¿Quién sabe? Si algo he descubierto es que no soy el hacedor. No soy "yo" quien decide si respondo o reacciono en cada momento. Eso simplemente sucede. La comprensión última consiste en no añadir sufrimiento al sufrimiento, aceptando todo lo

que pasa, incluyendo el hecho de no aceptar lo que pasa en un momento dado. Antes he reaccionado con el camarero, sí. Pero luego no he reaccionado ante mi propia reacción. Y cuando he ido al baño no me he pasado el rato juzgándome y machacándome por haber reaccionado. Tampoco me he contado historias neuróticas sobre cómo debería de haberme comportado. Tan solo me he sentado a respirar, permitiendo que la tormenta emocional siguiera su curso hasta que me he vuelto a serenar, como siempre termina pasando.»

Al concluir su disertación, el anciano se levantó para pagar la cuenta. El camarero se acercó nerviosamente —todavía avergonzado — y el maestro le puso una mano en el hombro. «Gracias por tu paciencia con este viejo gruñón», le dijo con una sonrisa genuina. *«Y no te preocupes por la sopa de miso. Parece que el universo tenía otros planes para nosotros esta noche.» Mientras caminaban de vuelta a la estación, el discípulo sintió que había aprendido más esa noche viendo a su maestro reaccionar, que en tres años de impecable meditación.*[60]

23. Guardianes de la atención

Cuando posibilitamos que nuestro cerebro libere anandamida de forma regular sucede algo extraordinario: empezamos a vivir despiertos —conectados con nuestra verdadera esencia—, oscilando entre el estado de consciencia plena y el de consciencia-testigo. Y esto transforma nuestra forma de relacionarnos con todo lo que

acontece, empezando por la relación con «nosotros mismos». En este sentido, existen siete características comunes que comparten todas las personas que han despertado.

La primera es la «metacognición»: la capacidad de observar la mente y los pensamientos sin identificarnos con ellos. Así dejamos de ser rehenes de cada pensamiento que emerge de forma automática desde nuestro subconsciente. Esta autoobservación nos posibilita interrumpir patrones mentales nocivos antes de que se conviertan en emociones, comportamientos o decisiones. También nos permite discernir entre realidad y proyección, diferenciando entre lo que realmente está sucediendo y la historia que nuestra mente proyecta sobre lo que está sucediendo, ahorrándonos toneladas de sufrimiento psicológico. En definitiva, esta facultad nos permite convertirnos en guardianes de nuestra atención, observando y cuestionando cualquier contenido mental que pueda alterar nuestra paz interior.

La segunda es la «libertad de pensamiento». Esta cualidad tiene dos dimensiones. Por un lado, es la capacidad de pensar de forma independiente, crítica y original, sin estar limitados por sesgos cognitivos, condicionamientos culturales o convenciones sociales que restrinjan el pensamiento. Y esto pasa por cuestionar las creencias que heredamos de nuestro entorno, atreviéndonos a pensar por nosotros mismos. Así cultivamos el criterio propio y recuperamos el sentido común. Y por el otro, es una destreza que posibilita ser libres del pensamiento. Recordemos que la anandamida desactiva la red neuronal por defecto, apagando temporalmente el parloteo

mental y regalándonos silencio interior. Es entonces cuando podemos usar la mente de forma consciente en vez de ser usados inconscientemente por ella.

Amor propio y autocompasión

La tercera es el «amor propio»: el reconocimiento de nuestra valía intrínseca como seres humanos, independiente de logros, apariencia o circunstancias externas. Y se traduce en tratarnos con el mismo respeto con el que tratamos a quien amamos profundamente. No es algo que necesitemos ganar o merecer, pues ya somos dignos de amor simplemente por existir. Nos lleva a abrazar la totalidad de lo que somos, incluyendo nuestras luces y nuestras sombras. A priorizar nuestra salud y bienestar emocional, cuidando diariamente nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro sistema nervioso y nuestro espíritu para vivir en armonía con lo que verdaderamente somos. A cultivar la autocompasión, aceptando nuestras imperfecciones, hablándonos con amabilidad cuando nos equivocamos y abrazándonos cuando sufrimos. Y también a establecer límites sanos con otras personas, honrando nuestros valores esenciales y evitando traicionarnos.

La cuarta es la «autorregulación emocional»: la habilidad de gestionar nuestros estados internos de forma autónoma y soberana, sin depender de personas, sustancias o circunstancias externas para sentirnos bien. Sea cual sea la emoción que aparezca, ni la reprimimos ni nos dejamos arrastrar por ella. Esencialmente porque

comprendemos que siempre es pasajera. Tal como viene se va. De ahí que la sintamos y la observemos desde una presencia consciente y amorosa hasta que se disipe. Paradójicamente, esta aceptación sin resistencia y sin drama es lo que permite que se transforme más rápidamente, recuperando la paz que subyace a los vaivenes emocionales.

La quinta es la «presencia». Vivir despiertos significa habitar el momento presente con totalidad, que es la expresión máxima de la consciencia plena. En este estado no estamos atrapados en el pasado —lamentándonos por lo que fue o idealizando tiempos mejores— ni perdidos en el futuro, ansiosos por lo que vendrá o fantaseando con lo que podría ser. Estamos aquí y ahora, disponibles para la vida tal como se está manifestando en este instante. Esta presencia radical no es un logro que se alcanza de una vez para siempre; es una elección que renovamos momento a momento. Y cada vez que notamos que nuestra mente se ha ido —otra vez— al pasado o al futuro, regresamos al presente —sin juicio ni frustración —, con la suavidad de quien conoce el camino de vuelta a casa.

Dicha y metaconsciencia

La sexta característica es la «dicha». La anandamida nos lleva a reconectar con nuestra esencia, la cual es la fuente de la verdadera felicidad. No tiene nada que ver con la satisfacción temporal que viene de lograr, poseer o consumir algo externo. Por el contrario, es una dicha sin causa que surge del ser mismo; una alegría existencial

que no necesita razones para manifestarse. No nos sentimos felices porque las cosas nos van bien, sino porque hemos dejado de necesitar que vayan de una determinada manera para estar a gusto con nosotros mismos. Del mismo modo que la profundidad del océano permanece en calma mientras las olas se agitan en la superficie, nuestra paz interior se mantiene intacta independientemente de nuestras circunstancias externas.

Y la séptima es la «metaconsciencia». Es un salto cualitativo respecto a la metacognición. Va más allá de la observación de nuestro contenido psíquico. De hecho, nos lleva a preguntarnos: ¿quién es el que está observando? A través de esta autoindagación verificamos que más que un observador —un *yo*— lo que hay es una observación neutra e impersonal carente de ego. Solo entonces emerge una comprensión revolucionaria: que no somos lo que pensamos, lo que sentimos ni tampoco el personaje con el que solemos estar tan identificados.

Esta cualidad nos revela que esencialmente somos el espacio consciente donde todo eso aparece y desaparece sin verse afectado nunca por nada. Y nos desvela que toda nuestra vida —con sus alegrías y sus penas, sus éxitos y sus fracasos— es como una película proyectándose en la pantalla de nuestra consciencia: una ficción que cambia constantemente a excepción de este estado de consciencia-testigo, el cual es lo único verdaderamente real y permanente. Esta metaconsciencia es la esencia misma del despertar espiritual: el reconocimiento directo de nuestra auténtica naturaleza más allá del ego, del tiempo y de nuestra historia

personal.

Cuando observas al observador, el observador desaparece.
Solo queda la observación sin nadie que observe.

JIDDU KRISHNAMURTI

24. Escultores de la autenticidad

Cuando vivimos despiertos la anandamida también revoluciona la forma en que nos relacionamos con «los demás». Y es que al oscilar entre los estados de consciencia plena y consciencia-testigo, ya no interactuamos desde el ego herido que necesita defenderse, validarse o atacar para reafirmar su identidad. Al comprender que no somos ese *yo* ilusorio —y que tampoco hay separación entre nosotros y los otros—, nos vinculamos desde un lugar mucho más sano y maduro, manifestando siete características que posibilitan construir relaciones satisfactorias.

La primera es la «responsabilidad emocional». Esta competencia parte de la comprensión de que nadie nos *hace* sentir nada. El origen de nuestro malestar no reside en los estímulos externos, sino en las reacciones internas que estos desencadenan. La causa de nuestras perturbaciones se encuentra dentro: en nuestras heridas no sanadas, nuestras sombras no iluminadas y nuestras limitaciones no cuestionadas. Así es como nos hacemos cargo de nuestras

emociones sin caer en el victimismo ni la culpabilidad.

Cuando alguien dice algo que nos ofende, no es el comentario el que nos causa dicha ofensa; es nuestra identificación con el *yo* —con la imagen de nosotros que necesitamos proteger— la que se siente ofendida. Y dado que no somos ese ego, sino la consciencia desde la que se observa como éste reacciona, nos es más fácil no identificarnos con ese dolor. Esa observación neutra e impersonal ya disuelve gran parte del sufrimiento. Y lo mismo sucede al revés, cuando somos nosotros quienes nos equivocamos. Enseguida asumimos nuestro error y pedimos disculpas genuinamente, comprometiéndonos a reparar lo que se haya podido dañar. Cuando surge un conflicto de intereses, no lo vivimos como una batalla donde alguien tiene que ganar y alguien tiene que perder. Nos centramos en buscar soluciones que beneficien a ambas partes, porque sabemos que perjudicar al otro es perjudicarnos a nosotros mismos.

La grandeza de la humildad

La segunda es la «humildad»: una cualidad que surge del reconocimiento de quienes somos: la consciencia-testigo. Al dejar de identificarnos con nuestro personaje egoico, ya no nos tomamos tan en serio ninguno de los rasgos inherentes a nuestra personalidad. Ni nos machacamos por *nuestros* defectos ni nos engrandecemos por *nuestras* virtudes. Comprendemos que no son *nuestras*, pues son el resultado de la genética y el condicionamiento que recibimos,

factores sobre los cuales no hemos tenido control ni elección. Ambos vienen de serie en función del entorno en el que nacimos y nos criamos. De ahí que no tenga sentido infravalorarnos ni sobrevalorarnos. Ni tampoco ponernos por encima ni por debajo de los demás. Y que veamos lo absurdo de querer demostrar que sabemos más, que somos mejores o que tenemos razón, trascendiendo la necesidad neurótica de ser alguien especial o superior.

La tercera característica es la «rebeldía consciente»: la capacidad de cuestionar los moldes prefabricados y estandarizados que promueve la sociedad, atreviéndonos a ir más allá de las convenciones sociales que limitan la expresión genuina de nuestra verdadera esencia. Lejos de ser caprichosa y reactiva, esta rebeldía nace del anhelo de ser fiel a nosotros mismos y de crear nuestra propia manera de vivir. Y es algo tan simple —y a la vez tan complicado— como escuchar y seguir los dictados de nuestra brújula interior por encima de lo que se supone que hemos de hacer para lograr la aprobación de la gente que nos rodea.

La cuarta es la «autenticidad». Al comprender que no somos el personaje egoico que interpretamos en el teatro de la vida, la coraza que usábamos para protegernos y la máscara que empleábamos para agradar se disuelven sin esfuerzo. Ya no fingimos ni aparentamos porque no hay nadie que necesite ser aceptado. El ego es quien teme al rechazo, quien busca aprobación y quien se traiciona para pertenecer. Pero al despertar, esos miedos pierden su poder. Y solo entonces nos mostramos tal como somos —honestos,

vulnerables e imperfectos—, pudiendo crear conexiones íntimas y genuinas. Y es que solo lo auténtico puede tocar lo auténtico. A su vez actuamos con coherencia interna radical. Cuando vivimos despiertos ya no estamos divididos internamente entre lo que somos y lo que creemos que deberíamos ser. Nuestros pensamientos, palabras y acciones fluyen en una misma dirección. No hay disonancia entre lo que sentimos por dentro y lo que expresamos por fuera. Y como resultado, esculpimos una existencia que nos motiva y tiene sentido para nosotros.

Paz y amor

La quinta es ser «pacíficos». La anandamida nos disocia del personaje herido, conectándonos con nuestra esencia, la cual está hecha de paz. Desde ese estado nos es fácil relacionarnos sin agresividad. Y es que la violencia —ya sea física o psicológica— siempre proviene del ego traumado que siente amenazada su identidad y necesita atacar o defenderse. No es que controlemos nuestra cólera; es que desde la presencia consciente ésta no encuentra terreno fértil donde manifestarse. A su vez, evitamos conflictos innecesarios no por cobardía sino por sabiduría. Pero no rehuimos de ellos cuando son inevitables, porque comprendemos que algunos son necesarios para el crecimiento mutuo. También nos comunicamos con armonía y asertividad, expresando nuestros sentimientos y necesidades con claridad sin ofender al otro. Y ponemos límites saludables con firmeza amorosa, respetando tanto

nuestra dignidad como la del otro.

La sexta característica es el «amor evolucionado». La anandamida nos reconecta con nuestra auténtica esencia, sintiéndonos completos por nosotros mismos. Y desde esa existencia consciente dichosa no necesitamos nada ni a nadie para sentirnos felices y en paz. Y es desde ese estado de consciencia cuando podemos ser empáticos, detectando las necesidades emocionales de las personas con las que interactuamos para ser cómplices de su bienestar. Eso sí, respetando nuestros límites para evitar perdernos en el otro. A su vez empleamos la amabilidad, tratándolos como nos gustaría que nos tratasen a nosotros. También cultivamos la compasión hacia quienes siguen en guerra con sus propios egos, viendo el sufrimiento ajeno sin juzgarlo y observando con ternura la humanidad imperfecta del otro. Y practicamos el perdón, evitando caer en las garras del resentimiento al entender que todo el mundo lo hace lo mejor que sabe en base a su nivel de consciencia.

Y la séptima es el «desapego»: el don de amar sin poseer. De vincularnos intensamente, pero sin aferrarnos. Esencialmente porque sabemos que todo es impermanente y que intentar retener lo que tarde o temprano va a transformarse o irse solo genera sufrimiento. Este desapego no es frialdad ni indiferencia; es la libertad de disfrutar de alguien o de algo sin la necesidad neurótica de que permanezca siendo de una determinada manera. No convertimos las relaciones en prisiones donde ambos debemos permanecer por costumbre, obligación, culpa o dependencia. Y evidentemente aparece el dolor cuando soltamos, pero sin resistencia interna y sin

convertir la pérdida en una tragedia existencial. El desapego nos permite amar desde la libertad —no desde la necesidad— y por eso nuestro amor es más puro, más verdadero y más transformador. Paradójicamente, solo cuando soltamos la necesidad de que algo sea nuestro, podemos realmente disfrutarlo por completo.

El amor más elevado es aquel que no busca nada para sí mismo.

KHALIL GIBRAN

25. Surfistas de la incertidumbre

Otra de las consecuencias de vivir despiertos es que se transforma nuestra relación con «la vida». La anandamida que circula regularmente por nuestro cerebro nos regala algo extraordinario: convertirnos en surfistas de la incertidumbre. Así desarrollamos el arte de surfear las olas de la existencia, sin pretender que el océano de la realidad se comporte según nuestros deseos y expectativas egoicos. Inspirados por los estados de consciencia plena y consciencia-testigo, adoptamos una actitud vital que tan sabiamente supieron destilar los filósofos del estoicismo,[61] los místicos del advaita,[62] así como el tratado *La aceptología*, de Gerardo Schmedling. Y esta maestría se manifiesta a través de siete características fundamentales.

La primera es la «confianza en la vida». Esta emerge al volvernos hacia nuestro pasado y reconocer un patrón revelador: todo lo que

nos ha ocurrido —incluso lo que en su momento nos pareció injusto o devastador— resultó ser lo que nuestra evolución requería. Al despertar nos damos cuenta de que la vida se asemeja a una escuela. Es un viaje pedagógico y un proceso evolutivo. De ahí que no suela darnos lo que el ego quiere, sino lo que nuestro ser necesita para manifestarse. Atraemos y somos correspondientes con las personas y situaciones más convenientes para el desarrollo de nuestra consciencia dormida. A esto se refiere el dicho «lo que sucede conviene».[63] Movidos por esta epifanía, empezamos a mirar hacia el futuro con confianza, sabiendo que va a seguir sucediéndonos lo que necesitamos para seguir sanando heridas, iluminando sombras y cuestionando limitaciones. Y poder así crujir definitivamente la identificación con el ego y reconectar con nuestra verdadera esencia.

La segunda es la «rendición espiritual». Y esta pasa por comprender que no controlamos nada. Absolutamente nada, pues el libre albedrío es un delirio psicológico del ego. La libertad que reivindica este parásito psíquico es en realidad nuestra jaula. La creencia de que somos un *yo* nos lleva a creer que somos el pensador que piensa los pensamientos, el decididor que decide las decisiones y el hacedor que hace las acciones. Sin embargo, cuando observamos con atención el devenir de nuestro personaje egoico descubrimos que los pensamientos brotan por sí solos. Y que las decisiones y las acciones se despliegan a través nuestro sin que haya *alguien* que las lleve a cabo. El comportamiento que adoptamos en un momento dado es el resultado de nuestra genética, nuestro

condicionamiento, nuestras circunstancias y nuestro estado neuroquímico. A eso se refiere el proverbio «maktub»,[64] que significa «está escrito». Todo lo que sucede, sucede porque tenía que suceder. En caso contrario, sucedería de otra forma.

La inevitabilidad del destino

Lo que acontece en cada instante —como que ahora mismo este libro se esté escribiendo y leyendo a través nuestro— es el único resultado posible de la suma de todas las condiciones, causas y efectos que lo precedieron. La escritura y la lectura suceden, pero sin un *yo* autónomo que las controle; forman parte de la manifestación del inevitable flujo evolutivo en el que estamos todos intrínsecamente envueltos. De ahí que sea absurdo pensar que la realidad debería ser diferente a cómo es. Es imposible que la realidad se manifieste de otra manera a como se está manifestando en este preciso momento, porque para que fuera diferente, todo el pasado del universo tendría que haber ocurrido de un modo distinto. Rendirse espiritualmente es soltar la ilusión de control, dejando de poner resistencia a lo que acontece. «Y es que lo que no está destinado a suceder, no sucederá por más que lo intentes. Y lo que está destinado a suceder, sucederá por más que trates de evitarlo.»[65]

Esta rendición no es derrotismo ni pasotismo. Es dejarse vivir por la vida, reconociendo con humildad y asombro que ésta sabe lo que hace. ¿Acaso controlamos cómo late nuestro corazón? No. Late solo.

¿Decidimos cómo digerir los alimentos, cómo cicatrizar una herida o cómo regular nuestra temperatura corporal? Tampoco. Todo eso ocurre naturalmente, mediante una inteligencia que trasciende por completo nuestra voluntad consciente. Pues eso mismo sucede con nuestros procesos psíquicos. Por más que el ego se crea el autor de nuestros pensamientos, decisiones y acciones, estos se cocinan en regiones cerebrales profundas mucho antes de que creamos haberlos engendrado. Rendirse espiritualmente pasa por saber que al final todo va a terminar siendo como tenía que ser. De ahí la invitación a ser testigos conscientes del apasionante devenir de nuestra propia existencia.

La tercera es la «resiliencia»: la capacidad de afrontar las adversidades con serenidad y aceptación. Sin importar que tan grave o traumático sea lo que nos ocurra, todos somos capaces de sobreponernos a situaciones difíciles y salir fortalecidos. Dado que en general hemos construido una existencia prefabricada por medio de un falso concepto de identidad, tarde o temprano vamos a experimentar una crisis existencial —y su correspondiente saturación de sufrimiento— como una invitación al despertar espiritual. En ese sentido, tocar *fondo* puede convertirse en una de las vivencias más cruciales que atravesaremos jamás.

Amor fati

Ahora bien, para emerger de ese abismo sin recurrir a parches superficiales debemos asumir que nada ni nadie puede sacarnos de

ese agujero negro. Evidentemente, el apoyo de terapeutas, familiares y amigos resulta de gran ayuda. Sin embargo, al final solo nosotros podemos levantarnos del suelo, algo que solo logramos después de haber caído hasta lo más hondo. Y es precisamente en esas noches oscuras del alma donde conectamos con un espíritu de superación que no sabíamos que teníamos. Gracias a la resiliencia practicamos el *«amor fati»*[66] —«amor al destino»—, pues verificamos que los infortunios son oportunidades para transformar el dolor en crecimiento, llevando nuestra comprensión al siguiente nivel de sabiduría.

La cuarta es la «aceptación radical». Es el talento de abrazar completamente la realidad tal como es en este momento, sin juicio, sin resistencia y sin querer que sea diferente. Y no tiene nada que ver con la resignación —la cual es pasiva—, pues parte de la creencia limitante de que «no hay nada que hacer». En cambio, la aceptación es activa: partiendo de cómo son las cosas, actuamos conscientemente sobre lo que puede ser. Y esto no quiere decir que la realidad nos guste o estemos de acuerdo con ella. Es más bien la capacidad de decir «sí» a lo que ocurre, a pesar de que el ego grite «no». Así evitamos pelearnos con lo que está sucediendo. Más que nada porque esta lucha es del todo inútil. Resistirnos y oponernos a lo que ya ha sucedido solo añade una nueva capa de perturbación. Por eso se dice que «el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional».[67] Sin embargo, el hecho de que suframos no cambia la realidad, tan solo modifica nuestro estado de ánimo a peor. La vida nunca se equivoca; tan solo es. Lo único *equivocado* es nuestra

expectativa de cómo creemos que la vida debería de ser.

La quinta es la «ecuanimidad»: la capacidad de mantener la estabilidad emocional independientemente de cómo sean nuestras circunstancias. Ni nos venimos muy arriba cuando la realidad aparentemente nos beneficia ni muy abajo cuando parece perjudicarnos. Y esto es posible porque la paz y la dicha que sentimos provienen de adentro, no de afuera. Son nuestro estado natural. Es lo que *queda* cuando dejamos de hacernos infelices. La ecuanimidad también implica ver lo «bueno» en lo «malo» y lo «malo» en lo «bueno», hasta que comprendemos que no existe ni lo uno ni lo otro. La realidad es inherentemente neutra. Los hechos simplemente suceden, sin etiqueta moral ni emocional adherida a ellos. Somos nosotros —desde nuestro condicionamiento, nuestras heridas, nuestras expectativas y nuestro ego— quienes proyectamos significado sobre lo que acontece. La misma lluvia que el agricultor celebra como bendición, el organizador de un evento al aire libre la lamenta como catástrofe. ¿Es la lluvia buena o mala? Ni lo uno ni lo otro. La lluvia tan solo es. Nosotros somos quienes la interpretamos subjetivamente según cómo afecta nuestros intereses y deseos particulares.

Mente de principiante

Un diagnóstico médico, un despido laboral, una ruptura amorosa, una pérdida económica... Todos estos acontecimientos que el ego etiqueta como «malos» han sido —para innumerables de nosotros—

los catalizadores de nuestra mayor transformación, el inicio de nuestro verdadero camino y la puerta que necesitábamos atravesar para despertar. Del mismo modo, lo que consideramos «bueno» —éxito, dinero y reconocimiento— puede convertirnos en personas más dormidas e identificadas con el ego... La ecuanimidad surge de la comprensión de que lo que sucede es lo que es y que lo que hacemos con ello —cómo lo interpretamos, cómo respondemos y qué aprendemos— es lo que somos nosotros.

La sexta característica es el «aprendizaje continuo». Consiste en vivir con una mente de principiante —con apertura a lo nuevo y lo desconocido—, sin permitir que el conocimiento acumulado cristalice en certezas rígidas que bloqueen nuestra capacidad para el asombro. Nos permite presentarnos ante cada experiencia con la frescura con la que nos encontramos la primera vez, sin dar nada por sabido ni por sentado. Sobre todo porque reconocemos que siempre hay capas más profundas de comprensión esperando ser descubiertas, incluso en aquello que creíamos conocer perfectamente. Nunca nos acabamos de graduar en la universidad de la vida, ante la que nos inclinamos con humildad como nuestra gran maestra. Fruto de este aprendizaje continuo, con el paso de los años cada vez nos conocemos mejor y cada vez disfrutamos más de vivir.

Y la séptima es la «gratitud»: el reconocimiento profundo de lo que somos, lo que tenemos y lo que experimentamos. Sentir agradecimiento por el simple hecho de estar vivos es quizá la señal más clara de que vivimos despiertos. Pero no solamente damos

gracias cuando la existencia nos sonríe. También lo hacemos cuando nos golpea, pues hemos comprendido que la vida entera —incluso con su lado más amargo y trágico— es un tesoro de incalculable valor. Y dado que nada es para siempre, practicamos la *«praemeditatio malorum»*[68] —«imaginar anticipadamente la pérdida»— no para angustiarnos, sino para valorar lo que tenemos mientras lo tenemos. Practicar el agradecimiento de forma preventiva hace que no tengamos que perder algo o alguien para valorarlo; nos inspira a vivir en un estado de constante apreciación consciente. A esto se refiere también el dicho *«memento mori»*,[69] que significa «recuerda que vas a morir». Este recordatorio constante de nuestra mortalidad es quizás el fertilizante más potente para la gratitud. Cuando sabemos que nuestro tiempo es finito, cada momento se vuelve infinitamente más precioso.

Si tu interpretación del hecho te reporta sufrimiento es que actúas movido por la ignorancia; si te deja paz interior actúas movido por la sabiduría.

GERARDO SCHMEDLING

26. Antorchas de la transformación

Al despertar también se transforma nuestra relación con «el sistema». Al vivir cada vez más frecuentemente en los estados de consciencia plena y consciencia-testigo se produce un fenómeno

psicológico extraordinario: dejamos de necesitar éxito, fama, dinero o poder para sentirnos seguros, valiosos y completos. Y cuando estas necesidades neuróticas se disuelven, nuestra dimensión profesional y económica se reconfigura desde los cimientos. Si bien seguimos participando en la Matrix, nos liberamos de su control e influencia. Así dejamos de ser esclavos de la realidad normativa, el orden social establecido y la forma convencional en la que se supone que debemos de comportarnos. Y este cambio se manifiesta a través de siete características esenciales.

La primera es la «desobediencia civil»:[70] el acto subversivo de negarnos conscientemente a seguir las normas del sistema por reconocer que están diseñadas para mantenernos dormidos, desconectados y desempoderados. Metafóricamente es el equivalente a tomarnos la pastilla roja para «salir de la Matrix», viendo con claridad el modo en el que el sistema neurototalitario trata de alienarnos para que nos perpetuemos en la inconsciencia egoica. Así salimos de la hipnosis colectiva, viendo la absurdidad de trabajar en empleos que odiamos para comprar cosas que no necesitamos con dinero que no tenemos para perseguir zanahorias que nunca nos sacian mientras convertimos el mundo en un vertedero. Esta desobediencia civil no es ruidosa ni confrontativa. Se trata de una revolución pacífica y silenciosa de quienes decimos con nuestros actos que no queremos seguir participando en este sinsentido sistémico.

La segunda es la «integridad»: la capacidad de tomar decisiones alineadas con nuestros verdaderos valores, haciendo lo que

consideramos correcto incluso cuando nadie nos ve, aun sabiendo que hacerlo tiene algún coste personal. Eso sí, lo hacemos porque nos aporta una ganancia mucho más valiosa: nos permite mirarnos a los ojos en el espejo sin apartar la vista. Para lograrlo, hemos de forjar nuestro carácter a base de elegir lo ético sobre lo conveniente una y otra vez. Y esto implica no dejarnos llevar por el cinismo y el nihilismo dominantes, según los cuales el sistema es una jungla donde todo vale, nada importa y cada uno solo mira por sí mismo, sin importar el efecto que tienen nuestros actos sobre los demás. La integridad es decir «no» a empleos lucrativos en industrias que consideramos nocivas. Es renunciar a ascensos que requerirían comprometer nuestra coherencia. Es rechazar proyectos rentables que implicarían mentir, manipular o explotar a otros. En un mundo donde la mayoría se vende al mejor postor, cuando vivimos con integridad tenemos un precio que nadie puede pagar: nuestro alineamiento con la verdad. Y es que ningún beneficio externo compensa el dolor interno de traicionarnos.

Tener suficiente

La tercera característica es la «simplicidad voluntaria»: la elección consciente de simplificar nuestra existencia para vivir más felices, tranquilos y relajados. Y consiste en priorizar el *bien-estar* por delante del *bien-tener*, eligiendo calidad de vida por encima de cantidad de posesiones. Y es que más no tiene por qué ser mejor, pues llega un momento en el que lo que poseemos acaba

poseyéndonos. La anandamida nos permite cultivar la sensación interna de «tengo suficiente» en un mundo que constantemente grita «necesitas más». Esencialmente porque al habitar el presente ya no sentimos ningún vacío que llenar. Lejos de ser una privación autoimpuesta o una austeridad forzada, la simplicidad voluntaria es una liberación. Nos permite recuperar el tiempo, la energía y la atención que antes desperdiciábamos en el ciclo neurótico de desear, gastar, consumir y volver a desear. Y nos lleva a poner el foco en lo verdaderamente importante.

La cuarta es el «propósito trascendente»: dedicarnos profesionalmente a una causa mucho más grande que nosotros. Es decir, a «algo» en lo que creamos con todo nuestro corazón, que tenga sentido, que nos motive intrínsecamente y que contribuya de forma positiva al bienestar colectivo. Así empezamos a conectar con la vocación de servicio, verificando que ser útil es una de las mayores fuentes de dicha. Además, gracias a este propósito trascendente tenemos una poderosa razón para levantarnos motivados cada mañana y acostarnos agradecidos cada noche. Y es que saber para qué vivimos es uno de los secretos mejor guardados de la salud mental y de la longevidad.

La quinta es el «espíritu *amateur*». Curiosamente esta palabra se ha ido degradando, pues en el ámbito del deporte de élite se vincula con el nivel «aficionado». Hoy en día cuando un deportista se profesionaliza ya no juega por amor al deporte, sino que lo hace para ganar dinero o gloria. Al entrar el ego en la ecuación, jugar pasa de ser un fin en sí mismo a un medio para obtener otra cosa.

Sin embargo, *«amateur»* procede del latín *«amator»*, que significa «el que ama». En un contexto laboral, preservar el espíritu *amateur* implica dos cosas: la primera consiste en «hacer lo que amamos», dedicándonos a una profesión que honre nuestra singularidad y que nos guste realizar por estar en sintonía con nuestros intereses y talentos innatos. Y la segunda pasa por «amar lo que hacemos», lo cual es una cuestión de actitud. Consiste en ponerle amor a nuestros quehaceres laborales, dando lo mejor para aportar el máximo valor. Solo entonces el ego se disuelve, entrando en un dichoso estado de flujo que nos lleva a perder la noción del tiempo.

Filantropía: el amor a la humanidad

La sexta característica es la «filantropía». Etimológicamente procede del griego *«philanthropía»*, que quiere decir «amor a la humanidad». No tiene nada que ver con la caridad condescendiente promovida desde la moral religiosa. Ni tampoco con las donaciones millonarias que grandes corporaciones realizan para limpiar su imagen pública. La verdadera filantropía nace de la comprensión profunda de que la humanidad está sufriendo por seguir dormida, en guerra consigo misma. Y de querer contribuir genuinamente para que pueda despertar… A nivel individual surge cuando vivimos desde la abundancia y la plenitud interiores. Dado que nuestra *copa* está llena, el altruismo se convierte en el desbordamiento natural. No queremos ser los más ricos del cementerio, sino los que más impacto y legado dejamos en el mundo.

Esta generosidad se manifiesta de múltiples formas: donar tiempo como voluntarios a causas que importan. Compartir conocimiento libremente. Mentorizar a quienes están comenzando. Contribuir económicamente a proyectos que generan impacto positivo. Dejar propinas generosas a trabajadores de servicios… No porque busquemos reconocimiento o reciprocidad, sino porque la generosidad se ha vuelto nuestra forma natural de relacionarnos con el mundo. Practicar la filantropía nos lleva a verificar algo que el ego no puede comprender: que dar genuinamente nos genera más dicha que acumular egoístamente. Es la expresión natural de quienes hemos comprendido que el bienestar propio y el ajeno no están separados. Paradójicamente, lo único que nos llevamos de esta vida no es lo que acumulamos, sino lo que hemos entregado.

Y la séptima es que nos volvemos «agentes de cambio». No esperamos que el sistema se transforme para empezar a vivir diferente, de acuerdo con nuestro nivel de consciencia. Nos convertimos en el cambio que queremos ver en el mundo sin necesidad de permiso ni de consenso. Y al cambiar nuestra forma de pensar, de trabajar, de consumir y de relacionarnos con el dinero, provocamos un efecto contagioso. Sin buscarlo, nos convertimos en referentes de nuestro entorno, fomentando el cambio ajeno simplemente por cómo vivimos. Y cual rebeldes pioneros, cuestionamos silenciosamente el *statu quo*, abriendo caminos y posibilidades que otros no habían considerado. Así es como nos convertimos en antorchas de la transformación, inspirando a otros a través del ejemplo para que dejen de creer en el sistema y empiecen

a creer en ellos mismos. Nuestra revolución es tan silenciosa como imparable: transformar el sistema dejando de perpetuarlo con nuestra sumisión inconsciente, construyendo con nuestras manos y nuestras vidas el mundo que entre todos queremos habitar.

No cambiamos las cosas luchando contra la realidad existente, sino construyendo un nuevo modelo que haga obsoleto el actual.

BUCKMINSTER FULLER

IX

El camino hacia una civilización consciente

Un ratón que vivía en una granja estaba buscando comida. Y al asomarse por un agujero de la pared, observó cómo el granjero y su esposa estaban desenvolviendo una trampa para ratones que acababan de comprar. Aterrorizado, el roedor fue al granero para avisar al resto de los animales. «¡Han comprado una ratonera!», les gritó muerto de miedo. Sin embargo, ninguno se alteró.

Molesto por la indiferencia generalizada, el ratón se dirigió a las dos vacas. «¿Habéis oído lo que he dicho?», les insistió. «Sí, claro que te hemos oído. Lo sentimos, pero no nos afecta lo más mínimo. No es nuestro problema.» Seguidamente, el roedor se acercó al perro para pedirle que le ayudara a encontrar la trampa. «Déjame tranquilo que estoy descansando. No es mi problema».

Indignado, el ratón fue hasta los tres cerdos pensando que igual estos empatizarían con él. Sin embargo, su respuesta fue la misma: «Nosotros no estamos en peligro. Además, estamos ocupados bañándonos en este lodazal. No es nuestro problema.» Y lo mismo sucedió con el resto de animales de aquella granja. Todos ellos miraron hacia otra parte cuando el ratón les pidió ayuda.

Lo que finalmente cazó la trampa

A lo largo de los dos días siguientes el ratón anduvo con muchísimo cuidado, pues sabía que podía toparse con la trampa. Y al tercer día se escuchó un ruido seco y potente: la ratonera había cazado algo. La granjera salió corriendo y descubrió que había atrapado una serpiente venenosa que parecía muerta. Y al intentar soltarla le mordió la mano.

Al escuchar los gritos de dolor de su mujer, el granjero fue enseguida a socorrerla. La subió en su coche para llevarla al hospital, con tal mala suerte que al arrancar atropelló sin querer al perro que estaba durmiendo justo debajo. Tras estar varias noches ingresada en urgencias, la mujer fue dada de alta y regresó a la granja.

Y durante los siguientes días vinieron muchos amigos y familiares a visitarla. Para poder alimentarlos a todos, el granjero decidió matar a los tres cerdos que tenía. Finalmente, cuando la mujer ya estaba curada llegó la factura del hospital. Y la única manera que tuvieron de hacer frente a dicho pago fue enviando al matadero a las dos

vacas que poseían.[71]

27. La noche oscura de la humanidad

La democratización de la anandamida puede desencadenar una revolución científica sin precedentes. Y ser el detonante que posibilite que nos desidentifiquemos masivamente del ego, propiciando un despertar de consciencia colectivo. Pero del mismo modo que a nivel individual necesitamos llegar a una saturación de sufrimiento para empezar a cambiar, para que se produzca una transformación sistémica primero tenemos que tocar fondo como sociedad. Metafóricamente, ahora mismo somos larvas dentro de una crisálida social —e inmersas en una metamorfosis cultural— destinadas a *morir* para convertirnos en mariposas.

Y es que no hay renacimiento sin *muerte* previa. Lo que viene antes de esa revolución no es un camino de rosas, sino el desmoronamiento gradual de las viejas estructuras que sostienen la actual civilización inconsciente. Tenemos que pasar por «la noche oscura de la humanidad». Cuando las soluciones externas fallen una tras otra; cuando la tecnología no pueda salvarnos del vacío existencial; y cuando los fármacos no curen la depresión generalizada, como humanidad no tendremos más remedio que volvernos hacia el único lugar donde nunca hemos querido mirar: dentro de nosotros.

Esta noche oscura no es una condena sino una iniciación. El dolor que viene es la contracción que precede al parto de una nueva

civilización. Estamos presenciando las últimas convulsiones del reino del ego antes de su disolución. Muchos van a sufrir intensamente por resistirse al cambio y aferrarse a lo que ya no funciona. Sin embargo, al otro lado de esta oscuridad nos espera una etapa luminosa que nunca antes hemos experimentado como especie: una «civilización consciente». Una humanidad que por fin comprende quién es realmente, liberada de la excesiva identificación con el ego. Este despertar masivo de consciencia no llegará porque queramos evitar el dolor, sino porque éste se volverá tan insoportable que despertar será la única salida posible.

Una cascada de cambios sistémicos

Es evidente que nadie puede predecir el futuro. Pero antes de que finalice el siglo XXI es probable que presenciemos una cascada de cambios sistémicos donde cada crisis generará la siguiente hasta que el sistema neurototalitario se agote por completo.[72] Esta reconfiguración forzosa llegará cuando las estructuras sistémicas dejen de funcionar y no puedan sostener su propia negligencia, lo cual requerirá una reconstrucción total de sus fundamentos. Lo que nadie sabe es si esta transición se producirá de forma abrupta o será un proceso más gradual.

Todo comenzará con la evidencia de que el sistema económico actual es una ficción insostenible. Durante décadas, gobiernos y bancos centrales han mantenido la ilusión de prosperidad mediante un truco contable perverso: imprimir dinero de la nada sin respaldo

real, generando una deuda gigantesca que nunca se pagará para financiar el presente a costa de hipotecar el futuro. Este sistema fiduciario —donde el dinero ya no representa valor tangible, sino promesas vacías— ha generado una deuda pública global impagable, déficits estructurales imposibles de saldar y una inflación creciente que destruye nuestro poder adquisitivo, así como nuestra capacidad de ahorro.

A su vez, los ciclos de recesión serán cada vez más frecuentes y severos. Llegará un momento donde este castillo de naipes financiero caerá bajo su propio peso. Y sucederá cuando los estados no puedan pagar sus deudas sin destruir sus monedas; cuando los ciudadanos no podamos comprar lo básico con salarios erosionados por la inflación; y cuando quede claro que un sistema basado en expansión monetaria artificial y endeudamiento infinito es matemáticamente imposible.

Monstruo burocrático insostenible

Cuando la insostenibilidad económica se haga evidente, el modelo político actual entrará en su fase terminal. Al haber divinizado al Estado, la sociedad parte de la premisa de que este ente ha de ser lo más grande posible, de manera que —cual padre universal— provea e intervenga en todas las esferas de nuestra vida, sustituyendo la responsabilidad individual por la tutela colectiva. Suena noble en teoría, pero en la práctica ha creado un monstruo burocrático insaciable financiado mediante deuda perpetua e

impuestos que a menudo castigan a quienes más producen.

En el actual sistema, los políticos compran votos con dinero ajeno —el de los contribuyentes— prometiendo subsidios y subvenciones a cambio de apoyo electoral. De hecho, se llenan la boca con discursos vacíos vendiendo redistribución de la riqueza, justicia social e igualdad. Sin embargo, el resultado es un Estado clientelar donde millones de ciudadanos votan no por principios, sino al partido que les promete más dinero público.

Este clientelismo ha convertido la democracia en una subasta electoral donde gana quien promete más gasto público, creando un círculo vicioso imparable: más subsidios generan más dependientes; más dependientes exigen más subsidios y los políticos —que viven de esto— tienen todos los incentivos para expandir el Estado y ninguno para reducirlo… Y una vez llegue el final del modelo económico actual, los gobiernos harán lo único que saben hacer: aumentar impuestos masivamente —asfixiando aún más a la clase productiva—; generar inflación mediante emisión monetaria descontrolada —destruyendo el ahorro de generaciones enteras—; y recortar los servicios básicos que supuestamente justificaban ese Estado paternalista y omnipresente.

Estallidos de ira popular

Tarde o temprano la burbuja del Estado del bienestar reventará, saliendo a relucir las mentiras y las miserias de Papá Estado. Tras décadas infantilizando a la sociedad se revelará como lo que siempre

fue: un ente parasitario insostenible que nos roba mediante impuestos abusivos. Que destruye la responsabilidad individual al convertir a millones de adultos en dependientes perpetuos. Y que ahoga la iniciativa privada bajo capas interminables de regulación y fiscalidad. El pacto social se romperá cuando quede claro que el Estado no puede cumplir sus promesas. Y que como contribuyentes hemos sacrificado nuestra libertad a cambio de una seguridad que nunca llegará.

La paradoja será brutal: pagaremos más impuestos para recibir menos servicios, mientras el aparato burocrático seguirá consumiendo recursos como un agujero negro. El problema demográfico acelerará el desmoronamiento: cada vez habrá menos trabajadores sosteniendo a más jubilados, más funcionarios y más subsidiados. Las pensiones prometidas serán impagables y por fin se verán como lo que en realidad son: una estafa piramidal. La sanidad pública colapsará debido a la desmesurada demanda. Y la educación pública estatal seguirá produciendo ciudadanos domesticados e incompetentes para hacerse cargo de sus propias vidas. La clase media se reducirá dramáticamente. El acceso a la vivienda, la educación de calidad y la sanidad se volverán privilegios de una minoría cada vez más pequeña. Y millones de ciudadanos verán cómo su poder adquisitivo se desvanece mientras trabajan más horas por salarios que no alcanzan para vivir dignamente.

Ante el descontento social creciente —manifestaciones, protestas y estallidos de ira popular—, el sistema responderá con lo único que sabe hacer: más control. En nombre de la «seguridad nacional», de

la «salud pública», de «proteger la democracia» o de «combatir la desinformación» se restringirán progresivamente nuestras libertades fundamentales. Vigilancia digital masiva para «prevenir el terrorismo». Censura algorítmica para «frenar los bulos». Restricciones al efectivo para «luchar contra el fraude». El Estado policial se disfrazará de órgano protector y millones —aterrorizados por el caos— aplaudirán su propia esclavitud convencidos de que están siendo cuidados: pura distopía orwelliana hecha realidad.

El fin de la confianza institucional

Irónicamente, cuanto más falle el Estado, más poder reclamará para «solucionar» los problemas que él mismo creó. Sin embargo, llegará el día en que una buena parte de la ciudadanía despertará, comprobando que gobiernos, medios de comunicación, instituciones financieras, partidos políticos y organizaciones internacionales sirven a intereses privados mientras predican el bien común. Y como consecuencia, la legitimidad del sistema entero se desmoronará. Las élites políticas y económicas quedarán expuestas. La confianza institucional se evaporará. Ya nadie creerá en el sistema. Y sin instituciones en las que creer, millones de ciudadanos se sentirán perdidos, teniendo que buscar la confianza dentro de sí mismos.

La combinación de empobrecimiento económico, pérdida de libertades, desconfianza institucional y ausencia de futuro esperanzador generará la mayor crisis de salud mental de la historia: estrés crónico, ansiedad estructural, depresión aguda, enfermedades

psicosomáticas, suicidios masivos… El sufrimiento psicológico se convertirá en la verdadera pandemia del siglo XXI. Millones caminarán como zombis funcionales: trabajando, consumiendo, sobreviviendo, pero desconectados de sí mismos. Y llegará el día en que la ecuación fundamental que ha sostenido el capitalismo durante un siglo —«consumir para ser feliz»— se revelará como la gran mentira contemporánea.

En paralelo, la inteligencia artificial reemplazará funciones humanas masivamente, generando desempleo estructural y dejando al desnudo el sinsentido del viejo sistema educativo industrial. En vez de liberarnos, la tecnología nos esclavizará de formas cada vez más sutiles: hiperconectados digitalmente pero solos emocionalmente; con acceso infinito a información pero sin sabiduría alguna para procesarla; y entretenidos pero aburridos de la vida. La realidad virtual ofrecerá mundos de escape cada vez más inmersivos donde la mayoría preferirá vivir antes que enfrentar la miseria de sus vidas. Muchos ya no sabrán existir sin pantallas y sin el constante ruido digital que anestesia el silencio interior insoportable.

El desmoronamiento del ego

Y mientras toda esta crisis se despliega, el planeta gritará su agonía con fenómenos cada vez más extremos: sequías que dejan a millones sin agua, inundaciones que arrasan ciudades costeras, incendios que devoran bosques enteros, migraciones masivas de poblaciones que huyen de territorios inhabitables, escasez creciente

de agua potable y alimentos básicos... La naturaleza nos empezará a cobrar la factura por haber explotado el planeta durante décadas como si sus recursos fueran infinitos.

Finalmente, la estructura psicológica que ha dominado la humanidad durante milenios —la excesiva identificación con el ego como centro absoluto de nuestra existencia— también empezará a desmoronarse. El sufrimiento será tan generalizado, tan insoportable y tan imposible de anestesiar con ninguna distracción externa, que no tendremos más opción que hacernos las preguntas que siempre evitamos: «¿Quiénes somos realmente más allá de este personaje que sufre? ¿Es posible vivir sin esta identificación constante con nuestras historias egocéntricas? ¿Hay otra forma de existir?»

Y será precisamente en ese momento de máxima oscuridad que comenzará el verdadero despertar masivo de consciencia. Porque solo cuando el ego agota todas sus estrategias de escape, cuando el sufrimiento se vuelve tan extremo que ya no puede ignorarse y cuando todas las soluciones externas han fracasado, la consciencia no tiene más remedio que volverse hacia sí misma. Y ahí —en ese giro interior forzado por la desesperación— descubriremos el poder de la anandamida: la molécula que induce el despertar espiritual y que puede cambiar para siempre el rumbo de nuestra especie.

El cambio de verdad ocurre cuando el dolor de permanecer donde estamos se vuelve mayor que el dolor de transformarnos y evolucionar.

TONY ROBBINS

28. La medicina del ser

¿Cómo va a ser el nuevo sistema que emergerá cuando haya colapsado el viejo paradigma egoico? ¿Qué estructuras tienen que cambiar para que los seres humanos podamos secretar anandamida con regularidad? ¿De qué manera evolucionará la sociedad cuando la humanidad viva conscientemente? La respuesta a estas preguntas reside en una fascinante paradoja: el despertar de consciencia va transformando el sistema y —simultáneamente— el sistema —en la medida en que se transforma— va despertando a cada vez más personas. Son dos procesos que se retroalimentan en una espiral ascendente.

Cada vez más seres humanos estamos atravesando crisis existenciales que nos están llevando a profundizar en nuestro autoconocimiento. Al hacerlo nos damos cuenta de las heridas, sombras y limitaciones que albergamos dentro. Como consecuencia, priorizamos nuestra sanación, comprometiéndonos con nuestra salud física, mental y espiritual. Y al incorporar la meditación como un hábito diario, de forma natural vamos desidentificándonos del ego y conectando con el estado de consciencia plena.

Fruto de nuestro despertar espiritual, llega un día en el que comprendemos quiénes somos más allá de nuestro personaje egoico: la consciencia-testigo. Así es como descubrimos que la dicha y la paz que buscábamos afuera están dentro, pues es lo que somos en esencia. Esta revelación sobre nuestra verdadera identidad marca un punto de inflexión que nos lleva a dejar de participar del viejo paradigma como antes. A partir de entonces comenzamos a cambiar

nuestra forma de estar en el mundo.

Ir a la raíz del problema

Para empezar, elegimos terapias que van a la raíz del problema —la excesiva identificación con el ego— y no solo que apacigüen los síntomas que él mismo genera. Escogemos escuelas innovadoras para nuestros hijos, buscando empleos con propósito y usando la tecnología con sabiduría para disfrutar de una vida plena. Al actuar de este modo cosechamos resultados vitales significativamente más satisfactorios, inspirando con nuestro ejemplo. Así es como estamos poniendo los primeros ladrillos de la emergente civilización consciente.

La primera gran transformación sistémica que va a posibilitar la revolución anandamídica es la «medicina del ser». Etimológicamente, «medicina» procede del latín *«mederi»* («cuidar, curar y sanar»), mientras que «ser» viene del latín *«esse»* («ser y existir»), relacionado con el sánscrito *«atman»* («esencia y ser verdadero»). Así, la medicina del ser es hallar la armonía necesaria para sanar y cultivar la conexión con nuestra auténtica naturaleza, reconociendo que el bienestar genuino no puede reducirse a la ausencia de enfermedad física, sino que requiere de una armonía integral de todas las dimensiones de nuestra existencia: cuerpo, mente, sistema nervioso y espíritu.

Recordemos que la medicina convencional se centra en tratar síntomas. Si sentimos dolor nos dan analgésicos. Si tenemos

ansiedad nos recetan ansiolíticos. Si padecemos depresión nos proporcionan antidepresivos. En cambio, la medicina del ser indaga acerca de las causas que están detrás. Sanar implica integrar traumas emocionales no resueltos y regular el sistema nervioso. No anestesiar sus manifestaciones físicas con medicamentos. Lejos de acercarnos a la verdadera salud nos perpetúa en la enfermedad. ¿Acaso hemos solucionado alguna vez un problema negándolo, tapándolo o mirando para otro lado?

El auge de la psicología transpersonal

Otra diferencia fundamental es que el actual paradigma sanitario es reactivo: esperamos a enfermar para ir al médico y a sufrir para ir al psicólogo. Por su parte, la medicina del ser es proactiva y preventiva. Acudimos a los especialistas cuando estamos sanos para mantenernos sanos. Meditamos diariamente no para curar la depresión, sino para que nunca llegue. Hacemos terapia no porque estemos rotos, sino para integrar continuamente las lecciones que nos va trayendo la vida. La medicina del ser se basa en el cultivo constante de nuestro bienestar, no en una reparación de emergencia.

Este nuevo paradigma de salud holística integra múltiples disciplinas que promueven un bienestar real, profundo y duradero. Y entre ellas destaca la «psicología transpersonal». Etimológicamente, «psicología» procede del griego *«psyche»* («alma, mente y espíritu») y *«logos»* («estudio»). Por su parte, «transpersonal» viene

del latín *«trans»* («más allá») y *«persona»* («personaje» y «máscara»). Así, la psicología transpersonal es el estudio del espíritu que va más allá del personaje. Es decir, el conocimiento de aquellas dimensiones del ser que trascienden la identidad egoica: la consciencia plena y la consciencia-testigo. De hecho, se nutre de la sabiduría milenaria que emana de la filosofía oriental, así como de prácticas místicas y contemplativas de diferentes culturas.

Su diferencia con la psicología tradicional es abismal. El enfoque convencional parte de la premisa de que somos el personaje egoico. Sin embargo, el ego es un mecanismo de defensa que creamos inconscientemente durante nuestra infancia para sobrecompensar el dolor de la herida de separación que nos acompaña desde el parto. ¿Cómo vamos a curar al ego si él mismo es el trauma? ¡Es imposible sanarlo! Es como intentar salir de un hoyo cavando más profundo: cuanto más esfuerzo ponemos en mejorar al personaje, más lo reforzamos y más nos identificamos con él. La psicología tradicional solo puede paliar los síntomas neuróticos para que el ego se adapte y prospere dentro de los parámetros de la normalidad socialmente aceptada.

La psicología transpersonal plantea algo revolucionario: trascender progresivamente la identificación con el personaje egoico y descubrir nuestra verdadera identidad esencial. No se trata de ser una mejor versión del *yo* que creemos ser, sino de verificar experiencialmente que nunca fuimos ese *yo*. La curación genuina consiste en desidentificarnos del personaje egoico. Así es como nos damos cuenta de que en realidad somos la consciencia-testigo que

lo observa. Mientras la psicología convencional busca que el prisionero esté más cómodo en su celda, la transpersonal señala la puerta para liberarnos del carcelero: el ego.

Menos religión y más espiritualidad

Hoy puede parecer una utopía, pero llegará un día en que el compromiso con el autoconocimiento y la sanación holística será tan básico como respirar, alimentarse o dormir. Porque cuando una parte representativa de la sociedad verifique que la auténtica felicidad no se encuentra en acumular, competir, dominar o impresionar, sino en desidentificarse del ego y vivir desde la esencia, el sistema entero se reorganizará para facilitar ese proceso. La medicina del ser dejará de ser una alternativa minoritaria para convertirse en la columna vertebral del sistema de salud. Lo normal será conocerse a uno mismo.

En ese sentido, creeremos cada vez menos en las religiones institucionalizadas y, sin embargo, estaremos cada vez más conectados con nuestra dimensión espiritual, la cual es esencialmente laica. Y cuando ese día llegue, la principal prioridad de nuestra especie consistirá en criar a las nuevas generaciones para que crezcan conectadas con su verdadera naturaleza y vivan de forma consciente, presente y dichosa. Porque sin la felicidad que nace de ser quien verdaderamente somos, lo demás es solo una elaborada distracción.

Y entonces ¿cómo será el sistema de salud cuando suficientes

personas activen regularmente su anandamida? Visualicemos una sociedad que realmente prioriza el despertar de sus ciudadanos. No como profecía, sino como posibilidad latente que solo se manifestará si trabajamos para crearla. Para empezar, el acceso a acompañamiento terapéutico integral será accesible para todo el mundo. Invertir en sanación preventiva es infinitamente más económico y humano que reparar emergencias psicológicas después del colapso.

Por su parte, los profesionales de la salud —médicos, psicólogos, terapeutas, nutricionistas, maestros de meditación…— no podrán ejercer sin haber pasado ellos mismos por un profundo proceso de sanación. La formación técnica será solo una parte; el autoconocimiento experiencial será requisito indispensable. Nadie podrá acompañar a otros en su transformación si no ha sanado primero sus propias heridas, desidentificándose del ego y viviendo desde la consciencia plena. Solo quienes han despertado pueden inspirar el despertar de otros. Y solo quienes han atravesado la noche oscura pueden acompañar a quienes la están atravesando. La experiencia personal contrastada valdrá mucho más que cualquier título o credencial académicos.

Templos de sanación integrados en la naturaleza

Los hospitales y centros de salud se transformarán radicalmente. Dejarán de ser cajas de cemento frías, iluminadas artificialmente,

llenas de ruido y estrés. Serán templos de sanación con arquitectura biofílica integrada en la naturaleza, luz solar abundante, jardines terapéuticos, lugares para el silencio, salas de meditación, fuentes de agua y materiales orgánicos. Cada centro tendrá zonas de retiro donde las personas puedan pasar días o semanas en procesos de introspección profunda. También habrá espacios de relajación y gimnasios de movimiento consciente, así como cocinas donde se enseñe nutrición como medicina. El entorno mismo será parte de la curación, pues habremos comprendido que el sistema nervioso no puede regularse en ambientes que lo estresan constantemente.

La ayahuasca, la psilocibina, el LSD y otras sustancias psicodélicas estarán legalizadas y reguladas para uso terapéutico. Los centros de salud contarán con protocolos rigurosos para ceremonias supervisadas por facilitadores entrenados. Estas medicinas sagradas —usadas responsablemente en contextos terapéuticos adecuados— pueden facilitar en horas lo que años de terapia convencional no logran: la disolución temporal del ego que permite experimentar directamente nuestra verdadera naturaleza. Las sesiones serán preparadas exhaustivamente, acompañadas profesionalmente e integradas terapéuticamente después. Millones de personas atravesarán sus procesos de sanación gracias a estas herramientas milenarias finalmente reconocidas por su valor legítimo.

El calendario laboral y social estará diseñado para permitir retiros regulares de silencio e introspección. Como ciudadanos, tendremos derecho legal a un retiro de silencio de al menos una semana cada año, pagado y protegido laboralmente. Muchos tomarán varios:

retiros de meditación *vipassana*, de yoga, de ayuno terapéutico, de introspección con plantas... Serán una forma socialmente aceptada de cuidar nuestra dimensión espiritual. Habrá centros de retiro por todas partes —en montañas, bosques y costas— accesibles económicamente para todos. La cultura habrá normalizado que desaparezcamos temporalmente del ruido social para reconectar con nosotros mismos.

Comunidades conscientes y círculos de apoyo

Surgirán miles de comunidades conscientes —círculos de hombres, círculos de mujeres, grupos de integración emocional…— donde las personas se acompañen mutuamente en sus procesos terapéuticos. La sanación dejará de ser solo individual para convertirse también en práctica colectiva. Nos reuniremos regularmente para compartir vulnerabilidades, atravesar juntos las crisis y celebrar avances en nuestro camino evolutivo. Sanar en grupo es mucho más potente que sanar aisladamente. Estas comunidades no serán sectas cerradas sino redes abiertas de apoyo mutuo, sin jerarquías rígidas ni dogmas: solo seres humanos sosteniendo a otros seres humanos en su despertar.

Millones de personas dejarán de depender de fármacos que solo enmascaran síntomas. No porque se prohíban los medicamentos —que seguirán siendo necesarios en ciertos casos agudos—, sino porque la mayoría de las enfermedades crónicas actuales (ansiedad, depresión, insomnio, dolor crónico…) se reconocerán como

manifestaciones somáticas de traumas sin sanar, egos en guerra consigo mismos o sistemas nerviosos desregulados crónicamente. Cuando sanemos las causas psicoemocionales y espirituales, los síntomas físicos desaparecerán naturalmente. La medicina del ser no rechazará la medicina convencional cuando sea necesaria, pero la usará como último recurso, no como primera línea. Y cuando se use, será de forma temporal mientras se trabajan las raíces del desequilibrio.

Todo esto puede parecer una utopía, pero lo cierto es que ninguna civilización puede prosperar si sus ciudadanos están enfermos mentalmente y desconectados espiritualmente. Por eso, la inversión más inteligente que puede hacer una sociedad es garantizar que sus miembros estén sanos, felices, despiertos y conectados con su esencia. De ahí que la medicina del ser esté llamada a convertirse en uno de los pilares de la civilización consciente. Una vez se consolide, todo lo demás fluirá naturalmente.

Una terapia convencional exitosa nos ayuda a sufrir menos dentro del sueño, mientras que una terapia transpersonal exitosa nos despierta del sueño mismo.

KEN WILBER

29. La educación consciente

La gran revolución pendiente de la humanidad es reinventar la

educación. Si queremos ver un cambio real y profundo en el mundo, hemos de cambiar primero cómo educamos a nuestros hijos. Como consecuencia de los cambios exponenciales que traerá la inteligencia artificial, a lo largo del siglo XXI van a ir surgiendo nuevas metodologías pedagógicas. Aquellas que nazcan del despertar de consciencia de sus equipos directivos se enmarcarán dentro de la denominada «educación consciente»,[73] la segunda gran transformación sistémica que va a posibilitar la revolución anandamídica. Se trata del proceso pedagógico que posibilita el desarrollo natural de la felicidad, la inteligencia y la creatividad innatas de cada niño y niña.

Esta innovadora metodología —inspirada por pioneros como Rudolf Steiner, Maria Montessori, Alexander S. Neill, Loris Malaguzzi o Paulo Freire— concibe al ser humano como una semilla que trae consigo al nacer una singularidad y un potencial intrínsecos. Y que la función de la escuela es crear las condiciones adecuadas para que crezca y florezca de forma orgánica. Para lograrlo, considera imprescindible que la educación sea plural, mixta y personalizada. Junta a alumnos de distintas edades para que se apoyen, adaptándose a las necesidades particulares de cada uno de ellos durante su proceso evolutivo. Y lo más revolucionario es que no los prepara para que superen la prueba de la selectividad —ni tampoco para la universidad—, sino para disfrutar plenamente de la existencia, acompañándolos para que descubran su verdadero propósito de vida.

La educación consciente entiende que el aprendizaje nace

voluntariamente de la curiosidad y del deseo de aprender, jamás de la obligación. Por eso no impone deberes. Más bien estimula *quereres*. Es decir, proyectos que los alumnos emprenden por iniciativa propia, motivados por aquellas cuestiones que más les interesan y apasionan. El verdadero esfuerzo nace de la motivación, no de la imposición. En paralelo, fomenta todo tipo de actividades relacionadas con el cultivo del cuerpo, la mente y el espíritu, desarrollando dichos aprendizajes en juegos, experiencias y retos. Y en vez de exámenes y notas, emplea métodos de evaluación cualitativos. Todos ellos reciben evaluaciones 360º por parte de los diferentes miembros de la comunidad educativa, incluyendo sus propios compañeros de clase.

Educadores conscientes

Teniendo en cuenta todas estas premisas, ¿cómo será el nuevo sistema educativo cuando se haya democratizado la anandamida? Para empezar, algún día todas las escuelas contarán con «educadores conscientes»: adultos transformados que ejercen su labor desde los estados de consciencia plena y consciencia-testigo. Como consecuencia de su autoconocimiento y desarrollo espiritual son genuinamente felices, gozan de estabilidad emocional y transmiten energía positiva. Y saben anteponer las necesidades de sus alumnos a las de sus egos.

En las escuelas más innovadoras se concibe a los profesores como jardineros. Se los denomina «acompañantes» o «guías de

aprendizaje». Ya no transmiten ni enseñan conocimientos. Su función es acompañar a los alumnos en sus procesos de crecimiento. Y lo hacen de forma amorosa para que los niños y las niñas crezcan conectados con su verdadera esencia. Su principal cualidad es la inteligencia emocional. Gozan de empatía, sabiendo escuchar activamente a sus alumnos.

A su vez, fluyen con lo que ocurre dentro de las aulas, sin tomarse como algo personal nada de lo que dicen o hacen los chavales. Son maestros de la asertividad, sabiendo poner límites con firmeza, pero siempre de forma respetuosa. Y sobre todo, viven su profesión con entusiasmo y vocación de servicio.

Las 11 dimensiones de la educación consciente

Los nuevos colegios se ubicarán dentro de espacios diáfanos rodeados de naturaleza, con paredes de cristal que permitan la entrada de luz natural y la conexión visual constante con el entorno. Serán organismos vivos: muros vegetales que purifican el aire, techos que modulan la luz según las necesidades del momento, así como materiales naturales que generan una atmósfera de calma y belleza. En vez de aulas estandarizadas, dispondrán de espacios personalizados dentro de módulos flexibles con diferentes atmósferas, texturas, colores y propósitos. Los alumnos se moverán libremente en función del tipo de experiencias y aprendizajes que deseen realizar.

Con la finalidad de liberar todo el potencial que reside en cada

semilla humana, las escuelas conscientes crearán nuevas metodologías innovadoras. Y si bien cada una de ellas pondrá el acento en aspectos diferentes, todas ellas desarrollarán —en mayor o menor medida y a su manera— «las 11 dimensiones de la educación consciente».[74] Se trata de una serie de inteligencias y áreas que posibilitan a los alumnos relacionarse sabiamente consigo mismos, con los demás, con la vida y con el sistema.

La primera es la «dimensión espiritual», que inspira a que el alumno reconecte con su verdadera esencia, aprenda a ser feliz por sí mismo, goce de libertad de pensamiento y descubra su auténtico propósito de vida, de manera que sepa disfrutar de una vida trascendente y significativa. El espacio espiritual será el corazón silencioso de la escuela: un santuario sereno con geometría armónica, luz tenue y elementos naturales que inviten a la introspección y la meditación.

Expresar sentimientos sin juicio

La segunda es la «dimensión corporal», que posibilita que el alumno aprenda a escuchar y atender las necesidades de su cuerpo (alimentación, ejercicio físico, descanso y sexualidad), de manera que goce de un estado óptimo de salud, energía y vitalidad. El espacio corporal estará acolchado y equipado con materiales que inviten al movimiento consciente, como el yoga, la danza o las artes marciales.

La tercera es la «dimensión emocional», que fomenta que el

alumno conozca, gestione y regule sus propias emociones, aprendiendo a mantener un diálogo interno respetuoso y a relacionarse con sus circunstancias de forma sabia y pacífica. El espacio emocional será muy acogedor —organizado en forma de círculo—, donde expresar sentimientos sin juicio y practicar la escucha empática.

La cuarta es la «dimensión artística», que permite que el alumno explore y practique diferentes artes, de manera que desarrolle su imaginación, creatividad y autoestima, descubriendo sus intereses, dones, pasiones y talentos innatos. El espacio artístico será un *atelier* luminoso y expansivo con caballetes, instrumentos musicales, materiales de escultura y una zona para la expresión teatral.

Laboratorio de curiosidades

La quinta es la «dimensión científica», que fomenta en el alumno la curiosidad, la investigación y la experimentación para que pueda plantearse hipótesis y se comprometa con responderlas basándose en sus conclusiones empíricas. El espacio científico será un auténtico laboratorio de curiosidades equipado con microscopios, telescopios, invernaderos verticales, acuarios con ecosistemas completos y colecciones de minerales.

La sexta es la «dimensión comunicativa», que posibilita que el alumno exprese sus ideas en diferentes idiomas y por medio de distintos canales, aprendiendo a relacionarse con autenticidad, empatía y asertividad. La séptima es la «dimensión social», que

cultiva en el alumno un espíritu altruista, colaborativo y cooperativo para que se relacione con valores y principios éticos. El espacio comunicativo y social será un ágora donde practicar el debate filosófico y la oratoria.

La octava es la «dimensión emprendedora», que fomenta que el alumno sepa relacionarse con el mercado laboral de forma responsable y proactiva, teniendo la valentía necesaria para liderar un proyecto que contribuya a mejorar el mundo. La novena es la «dimensión financiera», que facilita que el alumno sepa gestionar e invertir el dinero con integridad, obteniendo ingresos económicos como resultado de generar riqueza para la sociedad, pudiendo así conquistar su libertad financiera. El espacio emprendedor y financiero contará con mesas de trabajo colaborativo y zonas donde los alumnos desarrollen iniciativas con impacto social.

Dominar la tecnología sin ser dominados por ella

La décima es la «dimensión tecnológica», que posibilita que el alumno sepa adaptarse y prosperar en la era digital, aprendiendo que dominar la tecnología no significa usarla constantemente, sino saber cuándo usarla y cuándo prescindir de ella. El espacio tecnológico dispondrá de herramientas de última generación: realidad virtual para explorar la historia, inteligencia artificial como tutora personalizada; interfaces cerebrales para entrenar la atención consciente, así como impresoras 3D.

Y la undécima es la «dimensión ecológica», que fomenta en el alumno el amor y el respeto por la naturaleza mediante la observación y el cuidado directo del medio natural, reduciendo su huella ecológica. El espacio ecológico será extenso: un huerto, una granja con animales, un bosque comestible y amplias zonas verdes con acceso directo a naturaleza virgen. Como resultado de haber cultivado las 11 dimensiones de la educación consciente, a los 18 años todos los alumnos contarán con una «actitud consciente»: una mentalidad frente a la vida que les permitirá resolver por sí mismos sus problemas relacionados con estas áreas tan relevantes de su existencia.

Estos espacios estarán conectados entre sí mediante pasillos amplios y que funcionarán como galerías de arte donde se expondrán los trabajos de los alumnos. Habrá rincones de lectura, zonas de descanso y jardines zen. Los materiales serán naturales y estimulantes para los sentidos, con una paleta de colores armónica que genere belleza y calma. La iluminación será predominantemente natural, coherente con los ritmos circadianos de los niños.

Toda la escuela estará permeada por tecnología invisible al servicio del aprendizaje: sensores que adaptan la iluminación y temperatura de cada espacio, asistentes de inteligencia artificial que sugieren recursos personalizados y realidad aumentada que superpone información sobre el mundo físico cuando sea pedagógicamente útil. Pero nada de esto será intrusivo ni adictivo. La tecnología estará presente cuando se necesita, ausente cuando no, promoviendo periodos regulares de ayuno digital.

Que los niños quieran ir al cole

No habrá cafeterías industriales con comida procesada ni azúcar refinado. En su lugar existirán cocinas comunitarias donde los propios niños cultiven, cocinen y compartan sus alimentos de forma consciente. Aprenderán cómo cada ingrediente afecta su química cerebral, sus estados de ánimo y su producción de anandamida. En definitiva, las escuelas conscientes serán templos de aprendizaje vivos: lugares hermosos, inspiradores y profundamente humanos donde los niños se sientan tan vistos, tan respetados y tan amados que deseen ir cada día.

La democratización de la educación consciente posibilitará que una vez concluyan su etapa escolar, los alumnos cosechen estos cinco resultados esenciales. Primero, «que se valoren a sí mismos»: que cultiven el amor propio para gozar de una sana autoestima, sintiéndose seguros de ser quienes verdaderamente son. Que aprendan a ser felices por sí mismos, sin necesidad de estímulos externos ni de apegos excesivos. Y que sean empáticos, pacíficos y amorosos. Segundo, «que sepan valerse por sí mismos»: que sean independientes y autosuficientes. Que gocen de libertad de pensamiento, criterio propio y sentido común. Y que respondan con madurez y resiliencia frente a los retos que les plantee la vida.

Tercero, «que se guíen por sus propios valores»: que gocen de una brújula interior que les permita saber qué es lo importante en la vida. Que tengan clara cuál es su noción de éxito. Y que actúen de forma cívica e íntegra, cultivando el altruismo. Cuarto, «que aporten valor a la sociedad»: que sepan qué les gusta (pasión), qué se les da

bien (talento) y qué problema social les motiva resolver (contribución). Que desarrollen su función profesional con vocación de servicio. Y que se comprometan con un propósito trascendente.

Y quinto, «que tengan el valor de hacer de su vida una obra de arte»: que se conviertan en adultos sabios, conscientes y creativos que se atrevan a honrar su singularidad y vivir de forma auténtica. Y que disfruten al máximo de este regalo llamado vida. En la medida en que la educación consciente se consolide, criaremos por primera vez en la historia una generación mayoritariamente despierta. Y esa generación transformará el mundo de formas que hoy apenas podemos imaginar.

La educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo.

NELSON MANDELA

30. La economía posmaterialista

La tercera gran transformación sistémica que posibilitará la revolución anandamídica es «la economía posmaterialista». Se trata de un nuevo paradigma donde la riqueza se medirá en realización personal, satisfacción colectiva y regeneración planetaria, no en acumulación de capital. Un sistema donde la tecnología liberará a la humanidad de la esclavitud laboral. El primer pilar será la transformación del dinero mismo. Tras el desmoronamiento del sistema fiduciario, emergerán monedas descentralizadas respaldadas

por valor tangible.

La tecnología *blockchain* se convertirá en la nueva infraestructura financiera. Cada transacción quedará registrada en *libros contables* digitales que ninguna autoridad podrá manipular. Cualquier ciudadano podrá auditar en tiempo real los flujos de dinero público, las cuentas corporativas y las donaciones políticas. La corrupción endémica que durante milenios permitió el robo sistémico será técnicamente imposible. Esta transparencia radical hará que la integridad sea finalmente más rentable que la corrupción.

Con la infraestructura *blockchain* consolidada, los bancos tradicionales perderán relevancia. En su lugar surgirán protocolos descentralizados (DeFi) donde las personas podremos prestar, invertir e intercambiar valor sin instituciones centralizadas. Todos los habitantes del mundo podrán ahorrar, comerciar e invertir libremente desde un teléfono móvil. Al contar con monedas de oferta limitada matemáticamente, la inflación crónica desaparecerá. Los ciudadanos podremos planificar a largo plazo porque nuestro dinero conservará su valor. La cultura del endeudamiento compulsivo será reemplazada por una cultura de ahorro consciente e inversión inteligente.

Hacia un Estado mínimo

A su vez, el Estado irá minimizando su influencia sobre la ciudadanía. Este ente solo intervendrá cuando los individuos no podamos valernos por nosotros mismos. La sociedad despierta recuperará su poder: las personas nos haremos cargo de nuestras

vidas, las familias cuidarán de sus miembros y las comunidades resolverán sus propios problemas. Solo aquellos asuntos imposibles de gestionar localmente —defensa, justicia, ciertas infraestructuras…— requerirán de intervención estatal.

Este Estado se reducirá a funciones esenciales: garantizar seguridad y derechos fundamentales, administrar justicia y proveer infraestructura básica. Todo lo demás —educación, sanidad, pensiones, seguros…— será provisto por el sector privado, cooperativas o comunidades autogestionadas con mayor eficiencia que cualquier burocracia estatal. La desaparición de ministerios y organismos públicos liberará recursos gigantescos hacia la sociedad civil productiva.

Para que este Estado mínimo funcione sin convertirse en tiranía, el poder será devuelto a las comunidades locales. Cada ciudad o pueblo recuperará su soberanía para experimentar con sus propios modelos. Esta diversidad sistémica permitirá que florezcan mil experimentos simultáneos. La competencia entre sistemas —donde podremos «votar con los pies» mudándonos a localidades que funcionen mejor— generará una evolución acelerada.

Menos leyes, burocracia, impuestos y votos

Con un Estado reducido la presión fiscal caerá a niveles simbólicos: pagaremos un 10-15 % de impuestos en lugar del 40-60 %. Cada euro recaudado estará registrado en *blockchain* y será visible en tiempo real. Cualquier ciudadano podrá ver en qué se gastó y quién

lo autorizó. La clase política profesional será abolida. El servicio público será temporal, rotativo y vocacional. Ciudadanos con trayectoria de excelencia podrán servir brevemente y luego regresar a sus actividades productivas.

El marco legal se simplificará: leyes claras y breves que protegerán derechos fundamentales sin regular cada aspecto de la vida. La enorme regulación burocrática que hoy asfixia la innovación y el emprendimiento desaparecerá. Los individuos y empresas operarán mediante contratos inteligentes que automatizarán el cumplimiento de acuerdos sin intermediarios. El Estado operará mediante democracia líquida: votaremos sobre muy pocas cosas y podremos delegar nuestro voto en expertos que sean merecedores de nuestra confianza.

La justicia evolucionará hacia lo restaurativo: en vez de castigar, se buscará reparar el daño y restaurar la armonía social. Las leyes se reducirán a principios éticos fundamentales, dejando que individuos y comunidades resuelvan conflictos mediante mediación y arbitraje. El principio rector será la libertad contractual absoluta: cualquier acuerdo voluntario entre adultos conscientes será válido. Las regulaciones que hoy protegen monopolios desaparecerán. Solo se prohibirá el fraude, la coacción y la violación de contratos. La transparencia *blockchain* hará innecesaria la mayor parte de la regulación actual.

Renta básica universal

Uno de los pilares de la economía posmaterialista será la renta básica universal. Cuando los robots produzcan la mayor parte de bienes, cada ciudadano recibirá mensualmente una cantidad para cubrir sus necesidades básicas. Esta renta se financiará mediante impuestos a la automatización y gravámenes sobre recursos naturales. Y liberará a millones de seres humanos para dedicarse a actividades valiosas que hoy el mercado no remunera.

El modelo lineal de «extraer-producir-consumir-desechar» será abandonado. En su lugar operará una economía circular donde cada producto se diseñará para ser reparado, reutilizado o reciclado. El concepto de «basura» dejará de existir. Las empresas venderán servicios de acceso —no productos de propiedad—, incentivando diseños duraderos y reparables. Pasaremos de un consumo materialista obsesionado con el bien-tener a un consumo posmaterialista centrado en el bien-estar.

El Producto Interior Bruto (PIB) será abandonado como indicador principal. Adoptaremos índices holísticos que medirán lo que genuinamente valoramos: salud integral, calidad de relaciones, realización personal, regeneración ecológica... Cada vez habrá más inversores conscientes que aplicarán rigurosos filtros éticos: ¿este proyecto regenera o destruye? ¿Empodera o explota? Solo proyectos que pasen estos filtros recibirán financiación.

El nuevo mercado laboral

La inteligencia artificial, la robótica y la digitalización transformarán

radicalmente el mercado laboral. Las máquinas asumirán todas las tareas y funciones repetitivas y deshumanizantes, obligándonos a redefinir qué significa «trabajar». Esta automatización masiva destruirá creativamente millones de empleos obsoletos, pero simultáneamente creará nuevas industrias, sectores y profesiones que hoy apenas podemos imaginar. Gracias a la renta básica universal trabajar dejará de ser una obligación para sobrevivir, convirtiéndose en una elección consciente. Quienes decidan trabajar formarán parte de una clase creativa global, llevando a cabo una vocación trascendente como expresión de su propósito y talentos únicos al servicio del bien común.

Las reglas del juego profesional cambiarán drásticamente. El *currículum vitae* será sustituido por un porfolio digital verificable en *blockchain* con proyectos realizados y habilidades demostradas. Los títulos universitarios perderán su valor como credencial de competencia, siendo reemplazados por la marca personal. Lo importante no será qué o dónde estudiamos, sino qué problemas resolvemos. Los contratos laborales tradicionales desaparecerán: trabajaremos por proyectos concretos, cobrando por valor generado, no por tiempo vendido. La compensación económica dejará de ser un salario fijo para convertirse en múltiples fuentes de ingresos. La seguridad ya no residirá en tener un empleo, sino en poseer habilidades valiosas. Y comprenderemos que la productividad no se mide en horas invertidas, sino en impacto generado.

Lo que antes requería 40, 50 o 60 horas semanales de esfuerzo alienante, en el futuro lo realizarán sistemas automatizados en

mucho menor tiempo y con más precisión. Las personas trabajaremos entre 15 y 20 horas semanales en aquello que genuinamente nos apasione y donde aportemos valor único e insustituible. El resto del tiempo quedará finalmente libre para las cosas que realmente nos permiten realizarnos. La tiranía del productivismo habrá terminado.

El amanecer de las empresas conscientes

Las organizaciones empresariales experimentarán una metamorfosis. Las corporaciones tradicionales orientadas al lucro en el corto plazo evolucionarán hacia empresas conscientes movidas por un propósito trascendente que tenga un impacto positivo en la sociedad. Estas nuevas organizaciones serán dirigidas por líderes conscientes: personas que han sanado sus heridas, trascendido sus egos y descubierto que el verdadero liderazgo no consiste en dominar sino en servir. Estas empresas operarán mediante autogestión radical: equipos autónomos donde el poder reside en la competencia demostrada y la confianza ganada, no en cargos jerárquicos ni estructuras piramidales. Y donde cada colaborador podrá desplegar su potencial.

El capitalismo evolucionará hacia su expresión consciente. Las empresas del futuro no servirán exclusivamente a los accionistas maximizando beneficios a cualquier coste, sino a todos los grupos de interés: empleados realizados, clientes satisfechos, proveedores remunerados equitativamente, comunidades enriquecidas y planeta

regenerado. El beneficio económico seguirá siendo necesario, pero dejará de ser el fin último para convertirse en consecuencia natural de generar valor genuino para todos.

Cuando las necesidades básicas estén garantizadas mediante la renta básica universal, cuando el trabajo significativo se reduzca a 15-20 horas semanales, cuando el ahorro conserve su valor y cuando múltiples fuentes de ingresos fluyan de nuestros proyectos, algo extraordinario sucederá: conquistaremos la libertad financiera como derecho humano universal. Así es como tras milenios de esclavitud laboral podremos llevar una vida consciente que nos permita secretar anandamida de forma regular. Y cuando lo normal sea vivir desde el ser, co-crearemos una civilización consciente que hará que las nuevas generaciones miren hacia atrás con incredulidad, preguntándose: «¿cómo pudieron nuestros antepasados sacrificar gran parte de su existencia trabajando en empleos que detestaban para mantener su subsistencia económica?»

La civilización avanza no cuando el Estado planifica cada detalle, sino cuando individuos libres cooperan voluntariamente para resolver problemas que ninguna autoridad central podría siquiera comprender.

FRIEDRICH HAYEK

31. La tecnología de la presencia

La cuarta gran transformación sistémica que posibilitará la revolución anandamídica es «la tecnología de la presencia». Se trata de un cambio radical en nuestra relación con lo digital. En vez de rechazar la tecnología, nuestro mayor reto consiste en rediseñarla para que deje de ser una herramienta de narcotización masiva y se convierta en un instrumento al servicio del despertar colectivo. Mientras que en el viejo paradigma la tecnología nos ha esclavizado mediante algoritmos adictivos y pantallas hipnóticas, en el nuevo paradigma se convertirá en nuestra aliada para facilitar experiencias que eleven nuestra consciencia y nos permitan habitar el momento presente.

Los principios del diseño digital cambiarán progresivamente. En vez de maximizar el tiempo pegados a una pantalla mediante trucos manipuladores, cada vez más diseñadores conscientes crearán interfaces que respeten la atención humana como recurso sagrado. Las aplicaciones éticas tendrán límites integrados que invitarán a desenchufarnos tras períodos razonables de uso. Los algoritmos priorizarán contenidos que añadan un valor genuino. Las notificaciones serán escasas y significativas. Y muchas plataformas incluirán recordatorios de que hay vida analógica más allá de las pantallas.

A medida que más personas despierten, las aplicaciones de meditación evolucionarán hacia herramientas sofisticadas de entrenamiento contemplativo. Llegará un día en que nuestros dispositivos lo sabrán todo acerca de nuestros patrones mentales, ofreciéndonos meditaciones adaptadas a nuestro estado emocional de cada instante. Por medio de sensores biométricos nos

proporcionarán *feedback* inmediato sobre nuestro progreso: cuándo alcanzamos estados de presencia profunda, cuánto tiempo los sostenemos y qué prácticas funcionan mejor para cada uno de nosotros. Se democratizará el acceso a los estados de consciencia plena y consciencia-testigo que antes requerían décadas de retiros de silencio y solitud.

La inteligencia artificial como guía espiritual

Progresivamente surgirán dispositivos capaces de leer nuestra actividad cerebral mientras meditamos. Estos aparatos nos mostrarán en tiempo real si estamos realmente presentes o si nuestra mente divaga neuróticamente. Al ver objetivamente nuestro estado mental, aprenderemos a cultivar la presencia de forma más eficaz. La meditación dejará de verse como una práctica abstracta para convertirse en un entrenamiento preciso con resultados verificables.

La inteligencia artificial se convertirá en nuestro guía espiritual personalizado. No reemplazará a maestros humanos, sino que los complementará ofreciendo un acompañamiento digital de calidad. Sabrá cuál es nuestro eneatipo según el Eneagrama, nuestra configuración astrológica según la carta natal, nuestras heridas de la infancia, así como el lado oscuro de nuestro ego. Adaptará sus enseñanzas a nuestro nivel de consciencia. Y dado que recordará todas nuestras conversaciones, tendrá un registro objetivo de nuestra evolución que ningún terapeuta humano sería capaz de

almacenar.

Por su parte, la realidad virtual se convertirá en la puerta de entrada de la espiritualidad laica para los neófitos y los escépticos. Gracias a la estimulación sensorial, permitirá vivenciar al gran público estados elevados de consciencia sin necesidad de tomar sustancias psicodélicas. A su vez, posibilitará la democratización de las experiencias místicas, proporcionándonos un vislumbre real de lo que significa trascender la identificación con el ego. Paradójicamente, la realidad virtual nos ayudará a comprobar los enormes beneficios que conlleva vivir conscientemente. Y esto provocará que el autoconocimiento se convierta en un fenómeno de masas.

También emergerán espacios digitales diseñados para el cultivo de la introspección y la sanación: santuarios virtuales donde meditar en silencio junto a buscadores de todo el mundo. Redes sociales que promoverán reflexiones sosegadas y debates filosóficos constructivos. Bibliotecas online de acceso libre con enseñanzas de todas las tradiciones espirituales. Y comunidades virtuales de apoyo mutuo, donde compartir experiencias sobre los principales problemas existenciales.

El auge del entretenimiento consciente

Debido al imparable avance del despertar de la consciencia, las plataformas digitales cada vez apostarán más por el «entretenimiento consciente». Es decir, por contenidos que

entretengan y eleven la consciencia de quien los consuma. En el futuro proliferarán películas que abran la mente; series que fomenten la libertad de pensamiento; *realities* que muestren la transformación personal de sus participantes; documentales inmersivos sobre sabiduría ancestral; videojuegos de realidad virtual que exploren el viaje del héroe; música diseñada para elevar la frecuencia vibratoria; monólogos de humor filosóficos y espirituales para reírnos del ego; pódcasts que entrevisten a grandes maestros, tanto vivos como muertos…

Y mientras tanto, la cultura de la civilización consciente normalizará los «ayunos digitales» como práctica de salud mental. Cada vez más personas realizarán días o semanas sin dispositivos, reconectando con la vida analógica: conversaciones sin distracción, lectura profunda, caminatas por la naturaleza, comidas con amigos... Estos ayunos serán oportunidades para recordar quiénes somos más allá de nuestras identidades digitales.

En paralelo, las ciudades del futuro integrarán naturaleza y tecnología mediante la «arquitectura biofílica». Los edificios estarán cubiertos de jardines verticales que purifican el aire. Los terrados se convertirán en huertos urbanos donde los vecinos cultivarán sus propios alimentos. Las calles se transformarán en corredores verdes con árboles frondosos. Y los ríos urbanos volverán a fluir limpios por el centro de las ciudades. Viviremos inmersos en verde, no como algo decorativo sino como necesidad vital. Esta fusión armoniosa nos recordará que somos parte de la naturaleza.

El florecimiento del ocio consciente

Como consecuencia de la renta básica universal, la automatización del trabajo y la semana laboral reducida a 15/20 horas, dispondremos de un excedente de tiempo libre para dedicarlo a aquello que genuinamente nos conecte y realice. Y en ese contexto florecerá el «ocio consciente», el cual se convertirá en el corazón palpitante de la civilización despierta. Las prácticas contemplativas —como la meditación, el *yoga*, el *tai chi* o el *qigong*…— se volverán tan comunes como ducharse, pues serán vistas como higiene espiritual.

A su vez, muchos aspectos de nuestra cotidianidad se vivirán con mayor presencia: cocinar, caminar, conversar, trabajar, hacer el amor… Todo ello se experimentará con atención plena. La creatividad dejará de ser profesión de unos pocos para convertirse en expresión natural de millones: cada vez más personas desarrollarán al menos un arte por el puro gozo de crear belleza. También dedicaremos mucho más tiempo a la comunidad, al voluntariado y a la solidaridad.

La tecnología más avanzada será paradójicamente la más invisible. Sensores ambientales purificarán el aire automáticamente. Sistemas de energía solar integrados en ventanas generarán electricidad. La iluminación se ajustará al ritmo natural del día para respetar nuestros ciclos circadianos. Y asistentes de inteligencia artificial gestionarán toda la burocracia tediosa. Como un mayordomo discreto y eficiente, esta tecnología invisible liberará nuestra atención para dedicarla a lo que realmente importa: estar

presentes con las personas que amamos y disfrutar de la vida.

La tecnología del futuro no se medirá por cuánta atención captura, sino por cuánta presencia libera.

SAM HARRIS

X

Manifiesto para el despertar colectivo

Había una vez un reino gobernado por el conflicto, la reactividad y el sufrimiento. Allí nadie sabía lo que era la paz. Los habitantes malvivían en modo ataque y huida. Las calles bullían con gritos y disputas que estallaban por cualquier motivo. Todo el mundo estaba peleado con todo el mundo. El rencor era tan denso que podía palparse en el aire. Cada habitante estaba convencido de que el problema eran los demás, sin darse cuenta de que todos estaban inmersos en la misma batalla: la del ego contra el ego.

Un día un anciano tropezó en la plaza con un joven mercader, derramando una cesta de manzanas. El mercader reaccionó impulsivamente. Y justo cuando iba a empezar a descargar su ira, algo extraordinario sucedió. El anciano simplemente cerró los ojos y respiró. Una inhalación profunda, lenta y consciente. Y luego una exhalación suave. Cuando abrió los ojos —tres segundos después—,

miró al joven con una calma que éste nunca había visto y dijo: «Tienes razón en estar molesto. Permíteme ayudarte a recoger las manzanas». El mercader se quedó con la boca abierta. Algo en aquella pausa había roto el hechizo.

Esa noche el joven mercader no pudo dormir. Al día siguiente su esposa le recriminó que se hubiera olvidado de bajar la tapa del váter. Y enseguida sintió la rabia habitual. Pero esta vez recordó al anciano. Cerró los ojos. Respiró profundamente durante tres segundos. Esa pausa consciente hizo que se calmara el dolor de su pecho. Y cuando habló lo hizo sin veneno: «Me duele lo que dices, pero tienes razón». Su esposa lo miró atónita. Y en sus ojos apareció ternura. Aquella tarde ella hizo lo mismo con su vecina. Y la vecina con su hijo. Y el hijo con su profesor… Como una piedra arrojada a un lago, la pausa consciente comenzó a expandirse en círculos cada vez más amplios.

El despertar de la masa crítica

Al principio los escépticos se burlaban. «¿Respirar antes de hablar? ¡Qué tontería!» Pero incluso ellos notaban algo innegable: aquellos que practicaban la pausa consciente dejaban de sufrir. Los conflictos que antes duraban semanas se resolvían en minutos. Empezaron a darse cuenta de que cuando respondían conscientemente desde la pausa ya no era el ego herido quien hablaba, sino algo mucho más profundo y sabio. Uno a uno —como velas que se encienden de otra vela— fueron aprendiendo. Tres segundos que contenían la

diferencia entre el infierno y el cielo, entre vivir dormido y vivir despierto.

Y entonces llegó el momento de la masa crítica. Un día el reino entero amaneció diferente. Dos hombres a punto de llegar a los puños súbitamente se detuvieron, respiraron y al abrir los ojos se echaron a reír al verse reflejados el uno en el otro. En el palacio el rey estaba a punto de declarar la guerra a un reino vecino cuando su consejero le pidió: «Majestad, ¿podríamos respirar antes de decidir?» Y en aquellos tres segundos el rey comprendió que la ofensa solo existía en su mente. Era como si un interruptor invisible se hubiera activado en la consciencia colectiva. Los niños nacidos después crecieron en un reino donde hacer una pausa consciente se había convertido en lo normal.

El anciano campesino vivió lo suficiente para ver la transformación completa. En sus últimos días los habitantes venían a agradecerle. Pero él siempre respondía: «Yo solo recordé algo que todos sabíamos antes de olvidarlo. La pausa consciente es el espacio donde el ego se detiene y nuestra verdadera esencia puede manifestarse». Cuando le preguntaban cómo lo había descubierto, contaba que décadas atrás había perdido a su familia por su lengua venenosa. Movido por su dolor, finalmente conoció a un maestro muy sabio que le enseñó que entre el estímulo y la respuesta había un espacio donde residía nuestra capacidad de responder. «Solo son tres segundos», susurró antes de cerrar los ojos por última vez, «pero en esos tres segundos cabe toda la eternidad». Y así fue como un reino entero aprendió que el camino hacia la paz solo

requería de una breve pausa consciente para respirar antes de reaccionar.[75]

32. Cómo hacer realidad la utopía anandamídica

Si has seguido leyendo hasta aquí, muchas gracias por tu tiempo e interés. Como has podido comprobar, este libro es utópico. A modo de epílogo quiero compartir contigo los 10 acontecimientos sistémicos que han de ocurrir para que la revolución anandamídica que planteo se haga realidad.

1. El desmoronamiento de la civilización inconsciente. Lo primero que tiene que pasar —y ya está pasando— es que cada vez haya más narcisismo, neurosis y enfermedad mental fruto de la excesiva identificación con el ego. Y dado que hoy en día el ser humano solo mira por sus intereses egoicos, todos los subsectores que forman parte del sistema están corrompidos. Y al estar tan desconectados de nuestra dimensión espiritual, está habiendo una auténtica epidemia de sufrimiento psicológico a escala global. La humanidad se encuentra inmersa en su noche oscura del alma. Estamos tocando fondo como especie. Y más tarde o más temprano vamos a presenciar el desmoronamiento de la actual civilización inconsciente.

2. La popularización de la anandamida. Lo segundo que tiene que pasar es que en este contexto de transformación sistémicas se popularice la anandamida. Es decir, que entre todos hagamos

famosa a esta molécula, responsable del despertar espiritual. Ojalá que el libro que tienes en tus manos llegue al máximo número de lectores posibles. Y especialmente a la comunidad científica, de manera que hagan los estudios necesarios para verificar la hipótesis que planteo: que en determinadas circunstancias nuestro cerebro libera anandamida, despertando nuestra consciencia dormida. Del mismo modo que le ha ocurrido a la serotonina o a la oxitocina, algún día esta molécula formará parte del vocabulario de la cultura popular.

3. El cambio de paradigma científico. Lo tercero que tiene que pasar es que emerja una nueva generación de científicos valientes —liderados por la rama de la neuroespiritualidad— que demuestren científicamente que en efecto la anandamida induce el despertar espiritual. Y que dios es un estado de consciencia al que podemos acceder si liberamos grandes cantidades de esta molécula. Solo así se producirá un cambio de paradigma científico, el cual cambiará para siempre la cosmovisión dominante de la humanidad, pasando del teísmo (dios creó el universo) al panteísmo (dios es el universo). Y sobre todo, dando por zanjado el innecesario debate de creyentes contra ateos, liberando a la espiritualidad —que es laica— del corsé religioso.

4. La democratización del autoconocimiento. Lo cuarto que tiene que pasar es que se democratice el autoconocimiento: el proceso de introspección que nos permite desidentificarnos del ego —sanando nuestras heridas, iluminando nuestras sombras y

cuestionando nuestras limitaciones— para poder reconectar con nuestra verdadera esencia. Así es como dejaremos de malvivir en la inconsciencia para experimentar un despertar espiritual que nos permita vivir de forma consciente. A su vez, la psicología transpersonal se convertirá en el enfoque terapéutico estándar y accesible para todos. La meditación diaria será tan común como lavarse los dientes. Y los gobiernos legalizarán el uso terapéutico de sustancias psicodélicas bajo supervisión profesional.

5. El compromiso por la salud mental y espiritual. Lo quinto que tiene que pasar es que —fruto de nuestro propio despertar de consciencia— los seres humanos nos demos cuenta de lo profundamente traumados que estamos y empecemos a priorizar nuestra salud mental y espiritual. Al estar cada vez más comprometidos con nuestra sanación y transformación propiciaremos la reforma del sistema de salud, pasando de un enfoque reactivo a otro preventivo. Y de uno basado en el alivio de los síntomas a otro centrado en la verdadera curación holística. Es entonces cuando se consolidará la medicina del ser. El objetivo ya no será tratar enfermedades, sino promover estados óptimos de bienestar integral. Ser feliz se convertirá en la prioridad número uno de nuestra especie.

6. La transformación del sistema educativo. Lo sexto que tiene que pasar es que en la medida en que haya cada vez más adultos sanos y despiertos tomaremos consciencia de la importancia de transformar de raíz el sistema educativo industrial. Para lograrlo, se

(trans)formará a todos los profesores para que cambien su mentalidad educativa. También se reformarán todas las escuelas actuales, integrando la educación consciente como nueva metodología pedagógica. Y se crearán miles de colegios innovadores que impulsarán un nuevo paradigma educativo que posibilite el desarrollo integral de los alumnos. Por primera vez en la historia criaremos una generación mayoritariamente despierta que no heredará las neurosis de los adultos de su época.

7. La implementación de la renta básica universal. Lo séptimo que tiene que pasar es que se transicione hacia un nuevo sistema económico y financiero global basado en la tecnología *blockchain*. Los cambios tecnológicos exponenciales destruirán creativamente decenas de industrias, cientos de sectores, miles de empresas y millones de puestos de trabajo. Y crearán otros tantos nuevos, los cuales estarán tan automatizados y digitalizados que requerirán de menos trabajo humano. En este contexto no quedará más remedio que reducir la jornada laboral a 15-20 horas e implementar la renta básica universal, la cual garantizará que los seres humanos tengan lo necesario para llevar una vida económica digna. De pronto gozaremos de mucho tiempo libre.

8. El rediseño tecnológico al servicio de la consciencia. Lo octavo que tiene que pasar es que la humanidad aprenda a hacer un uso consciente de la tecnología para que ésta deje de usarnos a nosotros inconscientemente. Las grandes empresas tecnológicas adoptarán códigos éticos que prioricen el bienestar humano sobre la

captura de atención para fines lucrativos. Los algoritmos recomendarán contenido que eleve la consciencia. Los dispositivos incorporarán sensores biométricos que detectarán estados de estrés y ansiedad, sugiriendo pausas conscientes para respirar. La realidad virtual facilitará estados elevados de consciencia, democratizando el acceso a experiencias místicas. El ocio consciente se convertirá en uno de los ejes centrales de nuestra existencia.

9. El despertar masivo de la sociedad. Lo noveno que tiene que pasar es que se produzca un despertar masivo de consciencia que llegue a una masa crítica y representativa de la sociedad. La secreción de anandamida se convertirá en el estado neuroquímico normal del ser humano. Y una parte de la población vivirá mayoritariamente en los estados de consciencia plena y consciencia-testigo, cambiando por completo sus hábitos y su estilo de vida. Este cambio de mentalidad individual masivo dará lugar a un cambio de paradigma cultural sin precedentes en toda la historia de la humanidad. Poco a poco nos iremos desidentificando del ego, empezando a relacionarnos con los demás y a percibir la vida desde la consciencia de unidad.

10. El surgimiento de una civilización consciente. Si estos nueve acontecimientos sistémicos llegan algún día a producirse daremos finalmente a luz una civilización consciente. Una que hoy apenas podemos imaginar: sin guerras, pobreza, hambre ni sufrimiento… Una sociedad en la que cada ser humano se conozca de verdad a sí mismo y honre su naturaleza esencial, pudiendo

desplegar una existencia feliz, con propósito y orientada al bien común. En la que nos amemos los unos a los otros por entender que todos formamos parte de una misma consciencia universal; donde la noción del *yo* individual se disuelva en un *nosotros* colectivo… Este puede ser el destino que nos espera. Suena utópico, pero lo cierto es que está escrito en nuestra química cerebral.

Por todo ello, no es descabellado afirmar que la anandamida se considere el «santo grial» de la ciencia contemporánea. Se trata de uno de los objetos más enigmáticos de la tradición occidental. Su origen se remonta a la Edad Media, donde se lo describe como «la copa mítica utilizada por Jesús de Nazaret durante la última cena». Simboliza la búsqueda espiritual del ser humano para unirse con lo divino. Se le atribuyen propiedades sagradas que otorgan inmortalidad, plenitud o sabiduría a quien la encuentra. Y en definitiva es una metáfora del despertar espiritual: la posibilidad de trascender la identificación con nuestro personaje egoico y alcanzar un estado de consciencia más elevado.

Estoy convencido de que algún día se demostrará científicamente que la anandamida es una molécula que provoca que se silencie el ruido mental, favoreciendo el bienestar y la calma profundos. Y en algunos casos —cuando se libera en grandes cantidades—, también genera la sensación de paz, conexión y unidad que han descrito los místicos a lo largo de la historia. Esta molécula de la dicha suprema posibilita una vía biológica, natural y universal hacia el despertar de consciencia y la reconexión con nuestra dimensión espiritual. Es por esta razón que me he atrevido a nombrarla como «el

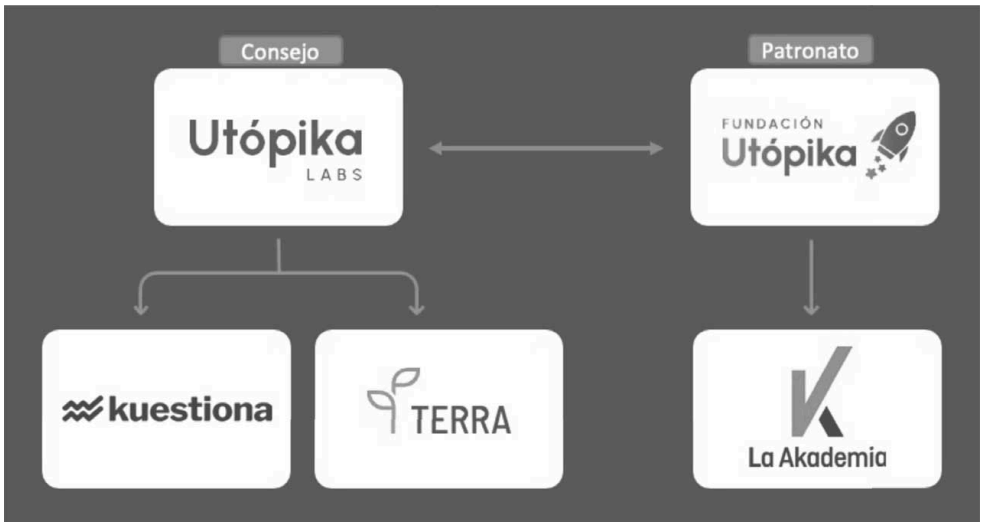
neurotransmisor de dios».

En la medida que se consolide la revolución anandamídica, finalmente la humanidad comprenderá la ironía cósmica en la que está envuelta nuestra existencia: que aquello que durante milenios llamamos «dios» —esa experiencia inefable de unidad, paz absoluta y dicha suprema— siempre estuvo químicamente codificada dentro de nosotros, esperando a que maduráramos lo suficiente para activarla. Ese día comprenderemos que esencialmente somos la forma en la que el universo se conoce a sí mismo, se experimenta a sí mismo y se ama a sí mismo. Paciencia revolucionaria. *Maktub*.

El verdadero activismo consiste en vivir despierto.

THÍCH NHẤT HẠNH

Súmate a la revolución



Si después de leerte este libro quieres sumarte a la revolución de la consciencia te animo a que investigues acerca de los siguientes proyectos que venimos impulsando y liderando desde 2009:

Utópika Labs. Se trata de un *hub* de educación consciente dedicado a crear y financiar proyectos pedagógicos orientados a democratizar el autoconocimiento, transformar la educación,

despertar la consciencia de la humanidad y cambiar de raíz la mentalidad de la sociedad.
Más información en www.utopikalabs.com.

Kuestiona. Se trata de una plataforma educativa especializada en la transformación personal y profesional, acompañando a los alumnos para que crezcan en consciencia y sabiduría para convertirse en transformadores sociales.
Más información en www.kuestiona.com.

Terra. Se trata de una escuela consciente que educa de forma personalizada a los niños y las niñas para que aprendan a ser responsables y felices en todas las áreas y dimensiones de su vida.

Más información en www.terraec.es.

La Akademia. Se trata de un movimiento ciudadano que promueve de forma gratuita educación emocional y orientación vocacional para jóvenes de entre 18 y 23 años. Está presente en 50 ciudades de 8 países. Más información en www.laakademia.org.

Fundación Utópika. Se trata de una fundación que apoya iniciativas educativas solidarias al tiempo que da becas para que personas sin recursos puedan acceder a la educación consciente que promueve el resto de proyectos de Utópika Labs. Más información en www.fundacionutopika.org.

Y para terminar, déjame hacerte una invitación. Si algo dentro de ti ha despertado mientras leías, quizá sientas que ha llegado el

momento de dar un paso más. Porque el verdadero autoconocimiento no ocurre entre páginas. Ocurre cuando te comprometes contigo mismo y empiezas —de verdad— a mirarte, conocerte y abrazarte. Si sientes que este libro ha sido solo el comienzo, que sepas que existe un espacio para continuar: el **Máster en Autoconocimiento de Kuestiona**. Un programa online de acompañamiento psicoterapéutico transpersonal con herramientas prácticas y comunidad de apoyo. Puedes conocerlo escaneando el código QR de abajo. Pero hazlo solo si de verdad estás listo para priorizar tu sanación; si quieres vivir con más consciencia, presencia y dicha. Porque ahí —en el silencio más profundo de tu ser— es donde empieza todo.

www.kuestiona.com/master-en-autoconocimiento/





Ser feliz es fácil, lo difícil es ponerlo en práctica.

En un mundo donde abunda el estrés, la ansiedad, la depresión y el vacío existencial hablar de felicidad es blasfemia. Y afirmar que es fácil, una provocación en toda regla. La sociedad se ha convertido un gran manicomio. La única razón por la que no estamos todos encerrados es porque somos demasiados. Uno de los síntomas de esta enajenación colectiva es que cada vez más personas padecen algún tipo de neurosis y de enfermedad mental. Nos hemos vuelto maestros en hacernos desdichados. Al estar tan poseídos por la mente, vivimos de tal forma que hacemos casi imposible la felicidad.

Este provocador libro combina la sabiduría de filosofías orientales

ancestrales con los últimos descubrimientos en el ámbito de la neurociencia. Y comparte contigo la mentalidad que tienen todas las personas que son genuinamente felices. Su lectura te servirá para descubrir cómo cuidar tu cuerpo, tu mente, tu espíritu y tu sistema nervioso para sentirte en paz contigo mismo. También te enseñará a cultivar el amor y la compasión para lidiar con personas descentradas sin perturbarte. Y te inspirará para hacerte amigo de la vida, aprovechando todo lo que te pasa para crecer y evolucionar.

«La felicidad no aparece sin más.
Hay que entrenarla cada día.»
MARCO AURELIO



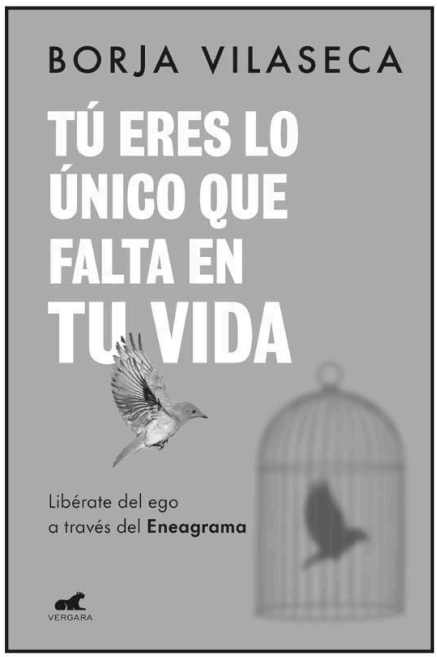
Para poder crear vínculos libres y auténticos con los demás primero hemos de aprender a disfrutar de nuestra propia compañía.

La soledad es una de las emociones más intensas y dolorosas. Prueba de ello es que hacemos cualquier cosa para evitarla. De hecho, la gran mayoría de adultos somos sociodependientes, adictos a la nicotina social. Es decir, a la irracional necesidad de estar permanentemente en contacto con otras personas. A pesar de ser la forma de drogadicción más común en nuestra sociedad, es también la más desconocida. ¿Quién es el valiente que se atreve a quedarse a solas, desnudo emocionalmente y cara a cara con el dolor que anida en sus profundidades?

Este libro es un viaje terapéutico. Y está concebido como un

proceso de desintoxicación social con el que afrontar nuestro mayor miedo: la herida de abandono. Entre otros aprendizajes, propone que dejemos de utilizar a los demás como parches para tapar nuestro vacío existencial y suplir nuestra falta de amor propio. Y que revisitemos nuestra infancia para reconciliarnos con nuestro niño (o niña) interior. Solo así podremos convertirnos en lo que estamos destinados a ser: nuestro mejor amigo, descubriendo que nunca estamos (del todo) solos.

«No existe ninguna hazaña más grande en el mundo que saber estar con uno mismo.»
MICHEL DE MONTAIGNE

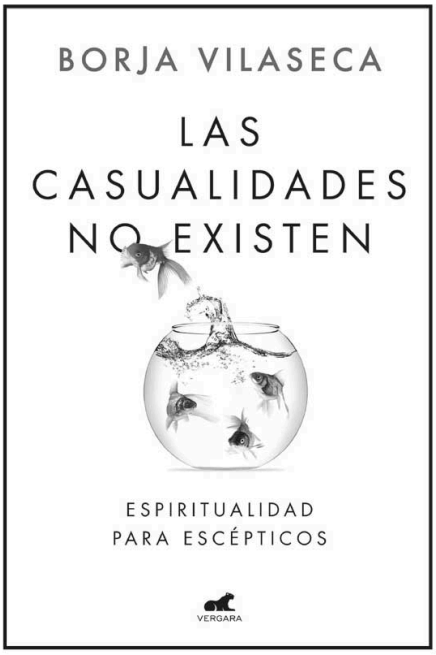


El Eneagrama es la mejor herramienta de autoconocimiento que existe para ser consciente de cómo el ego te mantiene esclavizado.

El Eneagrama se ha consolidado como la herramienta más eficaz para iniciar el viaje del autoconocimiento porque va a la raíz de nuestros conflictos emocionales y existenciales. Porque es muy fácil de poner en práctica. Porque es apta para escépticos. Y, sobre todo, porque funciona. Enseguida aporta resultados beneficiosos tangibles. Se trata de un manual de instrucciones bastante preciso de la condición humana. Describe a grandes rasgos los nueve tipos de personalidad que determinan por qué en general somos como somos.

Su gran aportación es que hace una radiografía del ego y del ser esencial para que seas más consciente de las luces y las sombras que habitan dentro de ti. También explica el proceso de transformación que has de seguir para liberarte de la jaula mental que tanto sufrimiento te provoca. Y está diseñado para que experimentes un orgasmo emocional. Es decir, un momento eureka que signifique un punto de inflexión en tu vida. Tan solo existe un requisito para que esto ocurra: ser radicalmente honesto contigo mismo mientras te miras en este espejo del alma.

«La auténtica libertad es ser consciente de
quién verdaderamente eres.
Eso es lo único que falta en tu vida.»
Sri Ramana Maharshi



El libro que hará que los creyentes cuestionen la religión y los ateos se abran a la espiritualidad.

Estamos viviendo un hecho histórico imparable: cada vez la gente cree menos en las instituciones religiosas y —sin embargo— está cada vez más en contacto con su dimensión espiritual. Y esto se debe a que se está democratizando la sabiduría, provocando que los buscadores occidentales se adentren en la filosofía oriental. Como consecuencia de este viaje de autoconocimiento se está produciendo un despertar masivo de consciencia. Es decir, un profundo cambio en nuestra manera de concebirnos a nosotros mismos y de relacionarnos con la vida.

Todas las personas que han despertado —creyentes, ateas o

agnósticas— comparten una misma vivencia: que no sucede lo que queremos, sino lo que necesitamos para aprender y evolucionar espiritualmente. De ahí que las casualidades no existan. Este libro explica cómo liberarnos de la «pecera mental» en la que nuestra mente sigue encerrada para sentirnos nuevamente unidos y conectados con la vida, recuperando la alegría innata que nos provoca el simple hecho de estar vivos. No te lo creas: atrévete a experimentarlo.

«La religión es para quienes tienen miedo de ir al infierno, mientras que la espiritualidad es para quienes ya hemos estado en el infierno.»
Proverbio sioux



Si quieres conocer el mercado laboral que se avecina, léete este libro.
Si quieres sobrevivir y prosperar en la nueva era, ponlo en práctica.

El mundo para el que fuimos educados está dejando de existir. Las reglas del juego económico han cambiado. Somos una generación de transición entre dos eras: la industrial/analógica y la del conocimiento/digital. De ahí que no nos quede más remedio que reinventarnos, cuestionando las viejas creencias y consignas con las que fuimos condicionados. En caso de no hacerlo, pronto estaremos obsoletos y nos quedaremos fuera del mercado.

Lo más difícil consiste en vencer el miedo al cambio.

Irónicamente, evitar el riesgo y permanecer en nuestra zona de comodidad es lo más arriesgado que podemos hacer. Ha llegado la hora de saltar al vacío y emprender la travesía por el desierto, descubriendo de qué manera podemos desarrollar una profesión útil, creativa y con sentido que aporte mucho valor añadido. Solo así lograremos gozar de ingresos económicos abundantes y recurrentes en esta nueva era.

«Quien quiere encontrará un medio;
quien no, una excusa.»
Proverbio árabe



Quítate la venda de los ojos y cuestiona tu sistema de creencias.
Sé valiente, abraza el cambio y atrévete a vivir tu propia vida.

En general llevamos una existencia de segunda mano, artificial y prefabricada. Lo cierto es que estamos completamente perdidos en el arte de vivir. No sabemos quiénes somos ni para qué vivimos. Ni tampoco cómo sentirnos verdaderamente felices. Dado que no contamos con ninguna brújula interior, simplemente nos dedicamos a seguir el camino trillado por el que circula la mayoría. Estudiamos. Trabajamos. Consumimos. Y nos entretenemos, volviéndonos adictos a todo tipo de parches para tapar nuestro vacío.

Sin embargo, tarde o temprano nos adentramos en una profunda crisis existencial, experimentando una saturación de sufrimiento. Es entonces cuando hacemos algo revolucionario: iniciar un proceso de autoconocimiento, cuestionando las creencias con las que fuimos condicionados por la sociedad. A su vez nos liberamos de todas las cadenas mentales que nos mantenían presos. Y como consecuencia nos atrevemos a seguir nuestro propio camino en la vida, honrando nuestra singularidad como seres humanos.

«Cada vez que te encuentres del lado de la mayoría es tiempo de hacer una pausa y reflexionar.»
MARK TWAIN



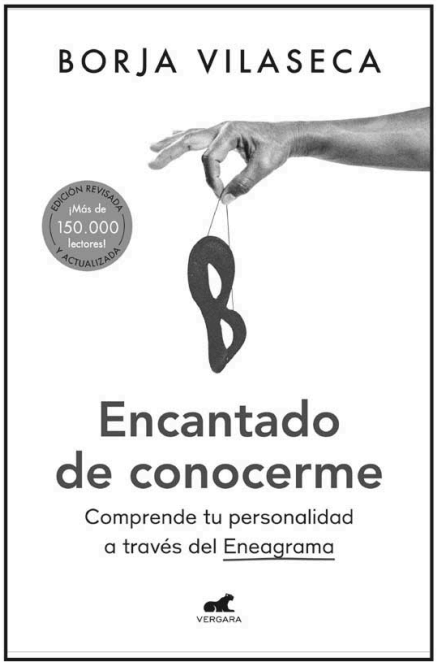
Un libro que cambiará tu manera de vivir el trabajo.
Una historia que revolucionará tu forma de concebir las empresas.
Un personaje inolvidable que transformará tu visión de la vida para siempre.

Esta fábula basada en hechos reales narra la historia de Pablo Príncipe, un joven inconformista y visionario que tras padecer una crisis existencial descubre su propósito de vida. Después de regresar de un viaje épico por Madagascar, se convierte en el nuevo responsable de personas y valores de una empresa marcada por el conflicto y el sufrimiento. Y nada más llegar, imparte un curso de crecimiento personal para desarrollar el talento de los trabajadores.

Enseguida se encuentra con la resistencia al cambio del consultor jefe, el iracundo Ignacio Iranzo.

A partir de ahí, se libra una lucha de poder entre ambos, un pulso entre lo viejo y lo nuevo, el cual pone en jaque el necesario proceso de transformación cultural de la organización. A su vez, Príncipe intentará inspirar al presidente de la compañía, el miedoso Jordi Amorós, para que haga algo revolucionario: conseguir que el objetivo de la empresa sea crear riqueza de forma íntegra y ética, ganando dinero como resultado.

«El mundo entero se aparta cuando ve pasar a un hombre que sabe hacia dónde va.»
Antoine de Saint-Exupéry



El Eneagrama es un espejo del alma.
¿Tienes la honestidad de mirarte en él?

Hay tantos caminos para conocerse a uno mismo como seres humanos hay en este mundo. Estar verdaderamente bien con nosotros mismos es una simple cuestión de sabiduría. Y aunque es cierto que puede aprenderse sin ayudas externas, existen algunas herramientas psicológicas que contribuyen a facilitar, profundizar y acelerar este proceso de autoconocimiento. El Eneagrama es una de ellas. Es como un manual de instrucciones de la condición humana mediante el que podemos comprender las motivaciones profundas muchas veces inconscientes que hay detrás de nuestras conductas y actitudes.

A través de la descripción de nueve tipos de personalidad, nos

ayuda a ir más allá del ego y a reconectar con nuestra verdadera esencia. Este libro es muy fácil y sencillo de leer. Y está inspirado en los más de 300 seminarios que el autor ha impartido desde 2006 sobre Eneagrama a más de 15.000 participantes en España y Latinoamérica, pudiendo verificar empírica y científicamente el impacto tan positivo que tiene en la vida de las personas conocerse y comprenderse a través de esta herramienta de autoconocimiento.

«Las verdaderas batallas se libran en nuestro interior.»

Sócrates



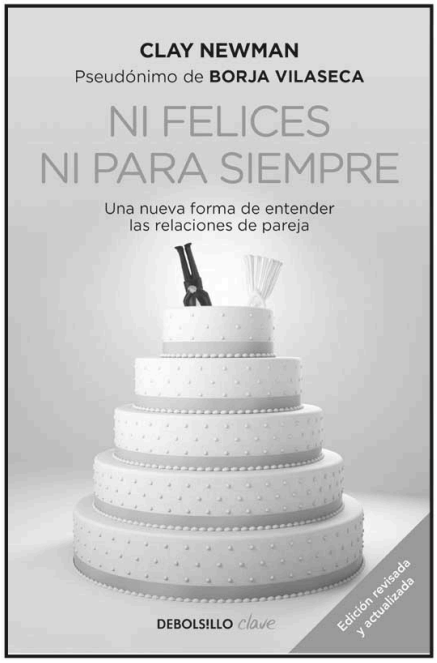
Este libro es un medicamento.
Antes de consumirlo, lee todo el prospecto.
Y en caso de duda, consulta contigo mismo.

Ningún farmacéutico puede darte lo que verdaderamente necesitas. La medicina moderna occidental parte de una premisa equivocada: se enfoca en combatir la enfermedad y no en promover la salud. Sin embargo, este medicamento no pretende aliviar tu dolor; está diseñado para erradicar la raíz de tu sufrimiento. No es apto para todo el mundo. Está indicado para personas que ya no necesitan sufrir más.

Para que este medicamento funcione, has de estar comprometido con curarte. Solo tómalo si ser feliz es tu prioridad. Este medicamento contiene veintiuna fortalezas del alma humana con las

que afrontar la adversidad con sabiduría. Y están basadas en los valores filosóficos del estoicismo en general y en las enseñanzas de Séneca en particular. Al acabar el tratamiento, la relación contigo mismo, con los demás y con la vida habrá mejorado notablemente.

«La sabiduría es la única medicina que cura las enfermedades del alma.»
Séneca



La finalidad de la pareja es aprender a transformarse juntos, creciendo mucho más de lo que uno puede hacerlo por separado.

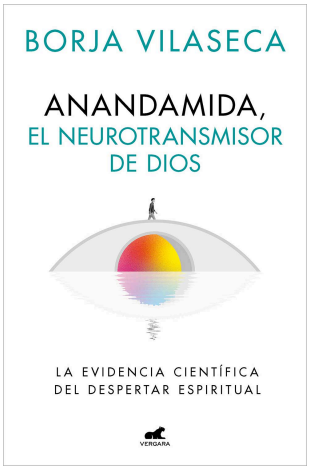
No existe ninguna otra actividad que se inicie con tantas expectativas y esperanzas y que fracase tan a menudo como la relación de pareja. De hecho, es increíble lo mucho que dos personas que dicen quererse pueden llegar a herirse y destruirse en nombre del amor. Ha llegado la hora de afrontar una verdad muy incómoda: que el molde de pareja convencional ha quedado desfasado. Prueba de ello es la epidemia de separaciones y divorcios.

El amor no se termina cuando dos personas se casan, sino cuando dejan de comportarse como novios. Es una cuestión de

cambiar de actitud. Para ello, cada miembro de la pareja ha de aprender a ser feliz por sí mismo. El gran reto que tienen las parejas contemporáneas consiste en atreverse a crear un nuevo acuerdo que honre la singularidad de cada ser humano. Y en el que la libertad y el amor florezcan hasta manifestar su máxima expresión.

«La función de tu pareja no es hacerte feliz,
sino hacerte consciente.»
Eckhart Tolle

¿Por qué nunca habías oído hablar de la anandamida?
Porque es una molécula censurada por el sistema.
Es peligrosa porque despierta tu consciencia.



Existe una molécula en nuestro cerebro que la sociedad desconoce por completo. Se llama anandamida, del sánscrito «ananda», que significa «dicha suprema». Nos permite vivir despiertos y habitar el momento presente, sintiendo que todo está bien y no nos falta de nada. Esta sustancia química es lo que posibilita que el ruido mental cese,

el ego se disuelva y emerja la experiencia directa de paz, unidad y trascendencia.

De ahí que se la llame poéticamente «el neurotransmisor de dios». Eso sí, este dios no es una entidad externa separada de nosotros, sino un estado de consciencia interno al que accedemos cuando nuestro cerebro libera suficiente anandamida: el puente definitivo entre ciencia y espiritualidad.

Sin embargo, formamos parte de un sistema neurototalitario que condiciona nuestro sistema nervioso. La forma actual de vivir no solo inhibe la producción de anandamida, sino que nos induce a un estado de inconsciencia colectivo. El resultado: una epidemia silenciosa de sufrimiento psicológico que impide a la inmensa mayoría experimentar el despertar de consciencia que esta molécula posibilita. Si alguna vez te has preguntado por qué tocar fondo despierta, la meditación transforma, qué sucede en el cerebro durante una experiencia mística o si es posible alcanzar la plenitud en un mundo descentrado, este libro utópico es para ti. Bienvenido a la neuroespiritualidad.

La mayor realización que podemos

lograr como seres humanos es descubrir que somos pura dicha.
Sri Ramana Maharshi

Borja Vilaseca (Barcelona, 1981) es padre de dos hijos. Trabaja como escritor, conferenciante, profesor, emprendedor social, inversor y creador de proyectos pedagógicos orientados a promover un cambio de paradigma en la sociedad. Su propósito de vida es posibilitar que el mayor número de seres humanos despierte y viva conscientemente. Por eso, ante todo, se considera un activista educativo y un agitador de consciencias.

Es el fundador de Utópika Labs, un *hub* de educación consciente desde el que está creando y financiando proyectos pedagógicos orientados a transformar la mentalidad de la sociedad. Entre éstos destaca Kuestiona, una plataforma educativa especializada en transformación personal y profesional que ya ha formado a más de 20.000 alumnos. También de La Akademia, un movimiento ciudadano que promueve de forma gratuita educación emocional y orientación vocacional para jóvenes de entre 18 y 23 años, presente en 50 ciudades de 8 países. Y Terra, una escuela consciente que educa de forma personalizada a los niños para que aprendan a ser responsables y felices en todas las áreas y dimensiones de su vida.

Es uno de los referentes de habla hispana en el ámbito del autoconocimiento y la educación consciente. Forma parte del equipo de conferenciantes internacionales de Mentes Expertas. Cuenta con más de 3 millones de seguidores en todas sus redes sociales. Es uno

de los mayores expertos en Eneagrama del mundo: desde 2006 ha impartido más de 300 cursos y conferencias presenciales y online para más de 100.000 personas en diferentes países. En paralelo, está introduciendo el Eneagrama en el mundo del cine, colaborando como asesor creativo y desarrollador de personajes para directores, guionistas y actores.

Como escritor ha publicado 11 libros con la editorial Penguin Random House: *Encantado de conocerme*, *El Principito se pone la corbata*, *El sinsentido común*, *Qué harías si no tuvieras miedo*, *Las casualidades no existen*, *Tú eres lo único que falta en tu vida*, *Ama tu soledad*, *Ser feliz es fácil, Anandamida*, *el neurotransmisor de dios*, *El prozac de Séneca* y *Ni felices ni para siempre*, estos dos últimos por medio de su pseudónimo, Clay Newman. Su obra literaria ha sido traducida y publicada en 25 países y ha vendido más de 1 millón de libros.

Más información en:

www.borjavilaseca.com

www.utopikalabs.com

www.kuestiona.com

www.laakademia.org

www.terraec.es



Primera edición: febrero de 2026

© 2026, Borja Vilaseca
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Albert Pedrero
Imagen de portada: © Shutterstock

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

En caso de necesidad, contacte con:
seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 978-84-10467-64-4

Compuesto en leerendigital.com

Facebook: penguinebooks
X: @penguinlibros
Instagram: @penguinlibros
Spotify: penguinlibros
YouTube: penguinlibros
TikTok: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

[1] Lo cuento en detalle en el prólogo de mi libro más místico y espiritual: *Las casualidades no existen.*

[2] Cuento inventado por el autor, basado en las palabras de Eduardo Galeano y Fernando Birri.

[3] Información extraída de mi libro *Tú eres lo único que falta en tu vida.*

[4] Como el advaita vedanta, el budismo zen, la mística cristiana, el sufismo, la cábala, la psicología transpersonal y la física cuántica filosófica, así como algunos estudios de neurociencia y meditación liderados por Andrew Newberg, Judson Brewer y Francisco Varela.

[5] Cuento inventado por el autor.

[6] En parte gracias a la labor divulgativa de Eduard Punset, Antonio Damasio, Oliver Sacks, Bruce Lipton, Joe Dispenza, Francisco Mora, Daniel Goleman, Mario Alonso Puig, Nazareth Castellanos y Marian Rojas Estapé, entre otros.

[7] Los neurotransmisores son liberados por las neuronas en el sistema nervioso. Actúan de forma rápida y localizada, transmitiendo señales eléctricas de una neurona a otra para generar pensamientos, sensaciones, emociones o movimientos.

[8] Las hormonas se producen en glándulas (como las suprarrenales o la hipófisis) y se liberan al torrente sanguíneo, actuando más lentamente y a mayor escala, regulando procesos como el estado de ánimo, el metabolismo, el sueño o la reproducción.

[9] Según el National Institute of Mental Health (NIMH).

[10] Conjunto de enseñanzas espirituales y cosmológicas contenidas en los Vedas, los textos sagrados más antiguos de la India (siglos XV–XIII a. C.). Expresan una visión del universo como orden sagrado y proponen caminos contemplativos para armonizar al ser humano con lo divino.

[11] El sistema endocannabinoide (SEC) es un sistema de señalización biológica compuesto por tres elementos principales: los receptores cannabinoides (CB1, ubicados principalmente en el sistema nervioso central, y CB2, presentes sobre todo en el sistema inmunológico); los endocannabinoides, como la anandamida y el 2-AG; y las enzimas encargadas de su síntesis y degradación, como FAAH y MAGL. Este sistema participa en la regulación de numerosos procesos fisiológicos y psicológicos, incluyendo el estado de ánimo, el apetito, la percepción del dolor, la memoria, la inflamación, la respuesta inmune y la neuroplasticidad.

[12] Información extraída de mi libro *Las casualidades no existen.*

[13] Ídem.

[14] Acrónimo de *Fatty Acid Amide Hydrolase*, que en castellano significa «hidrolasa de la amida de ácidos grasos».

[15] Cuento inventado por el autor, inspirado en *El país de los ciegos, de H. G. Wells.*

[16] Concepto inventado por el autor.

[17] Se estima que el 30 % de los adultos en España padecen de estrés o ansiedad crónicos, según la OCDE. El 20 % ha sido diagnosticado con algún trastorno mental. Y el 7 % sufre de

depresión. Lo mismo sucede en el resto de países occidentales, donde dos de cada 10 personas consumen ansiolíticos o antidepresivos a diario. Y cada año se cometen unos 800.000 suicidios en todo el mundo, según la OMS.

[18] Tal como explica magistralmente sir Ken Robinson en su libro *El Elemento.*

[19] España es el primer país de la UE en abandono escolar temprano: el 13 % de los alumnos deja la escuela antes de terminar todo el ciclo escolar, según datos de Eurostat.

[20] Menos del 10 % de las escuelas españolas incluye la educación emocional en su proyecto educativo, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

[21] Más del 40 % de los empleos actuales serán reemplazados por la Inteligencia Artificial en 2035, según un estudio del Fondo Monetario Internacional (FMI), que a su vez asegura que el 85 % de los empleos que existirán en ese año todavía no se han creado.

[22] El paro juvenil en España ronda el 28 % de los alumnos, el doble que la media europea, según datos de Eurostat.

[23] Alrededor del 65 % de los estudiantes de Secundaria se sienten inseguros acerca de sus trayectorias profesionales, según un estudio de Gallup. Y más del 80 % de los adolescentes está insatisfecho con la escuela por no prepararles para la vida, según el informe PISA.

[24] La deuda global alcanzó los 313 billones de dólares, lo que representa un 330 % del Producto Interior Bruto mundial (PIB),

según el Institute of International Finance.

[25] El Foro Económico Mundial advierte que el modelo actual es estructuralmente insostenible y McKinsey confirma que la economía global se mantiene solo a través del aumento perpetuo de la deuda desde 2007.

[26] Según el FMI, el ingreso real de los hogares cayó en promedio un 4,5 % en países desarrollados y hasta un 6,5 % en economías emergentes entre 2021 y 2023. La OIT informó además que los salarios reales globales descendieron un 3,9 %.

[27] El Índice Global de Burbuja Inmobiliaria de UBS confirma que más del 50 % de las principales ciudades del mundo presentan niveles de precios desconectados de los ingresos reales.

[28] Datos de la OCDE revelan que los salarios reales cayeron entre un 2 % y un 5 % en la mayoría de los países desarrollados, mientras que el coste de vida siguió aumentando. Eurofound confirma además que en Europa los sueldos nominales llevan años prácticamente congelados.

[29] El Banco Mundial confirma que más del 40 % de los adultos en países emergentes gasta por encima de sus ingresos, y la mayoría no elabora presupuestos ni gestiona sus finanzas con criterios de sostenibilidad.

[30] En España, el 46,1 % de los hogares tiene algún tipo de deuda, siendo las hipotecas la forma más común (32,3 %), seguidas por préstamos personales y de consumo (18,1 %), según el Banco de España. Además, según el INE, más del 30 % de los hogares tiene dificultades para llegar a fin de mes, lo que refleja

una alta dependencia del crédito para cubrir gastos básicos.

[31] Según el Instituto de Estudios Económicos (IEE), el ciudadano español medio dedica el 53 % de su salario total a impuestos directos e indirectos. Además, la presión fiscal estructural ha crecido un 30 % desde el año 2000, mientras que España sigue ocupando los puestos más bajos de la OCDE en calidad percibida de servicios públicos como justicia, sanidad o empleo.

[32] Según el informe de InfoJobs y Esade, 6 de cada 10 trabajadores en España afirman que su empleo no se alinea con sus intereses, valores ni propósito personal. Además, el 64 % declara sentirse desmotivado o emocionalmente desconectado del trabajo que realiza. A nivel global, el estudio de Gallup señala que solo el 23 % de los trabajadores se sienten comprometidos con su trabajo, mientras que el resto muestra signos de alienación, estrés o apatía.

[33] En España, el informe Randstad Employer Brand Research revela que el 42 % de los trabajadores identifica una mala relación con sus superiores como uno de los principales motivos de insatisfacción laboral.

[34] Según un informe de Gallup, el mal ambiente laboral es uno de los principales factores de estrés crónico y *burnout*, afectando al 44 % de los trabajadores en Europa. En España, un estudio del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo confirma que el 36 % de las bajas laborales por causas psicológicas están relacionadas con el estrés derivado del clima organizacional negativo, la presión excesiva y los conflictos con superiores o

compañeros.

[35] Aforismo de Antonio Gramsci.

[36] Concepto atribuido a Étienne de La Boétie.

[37] Concepto atribuido a Ludwig von Mises.

[38] Concepto inventado por el autor.

[39] Cuento zen extraído del libro *Cuentos para entender el mundo, de Eloy Moreno.*

[40] Información extraída de mi libro *Las casualidades no existen.*

[41] Cuento extraído del libro *Dijo el Buda*, de Osho.

[42] Según un estudio de Harvard sobre la mente humana y la atención liderado por los psicólogos Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert publicado en *Science.*

[43] Ídem.

[44] Ídem.

[45] La encargada de descomponerla es la enzima FAAH.

[46] Término acuñado en 1957 por el psiquiatra Humphry Osmond.

[47] Según un estudio realizado en 2024 por la Universidad de Oxford, liderado por Guy Goodwin y publicado en *JAMA Psychiatry*.

[48] Según un estudio realizado en 2020 por la Universidad de Zürich, liderado por Franz Vollenweider y Katrin Preller y publicado en *Biological Psychiatry*.

[49] Cuento zen extraído del libro *Cuentos para entender el mundo, de Eloy Moreno.*

[50] Fundada por Edmund Husserl a principios del siglo XX.

[51] En especial el cacao crudo, el aceite de oliva virgen extra, los

aguacates, el pescado graso (sardinas y salmón salvaje), los frutos rojos y la cúrcuma. Todos ellos son aliados de la anandamida.

[52] Según un estudio realizado en 2016 por la Universidad de São Paulo, liderado por Andre Brunoni y publicado en *JAMA Psychiatry*; y otro llevado a cabo en 2020 por el Centro Médico Universitario de Göttingen, liderado por Michael Nitsche y publicado en *Brain Stimulation*.

[53] Ídem.

[54] Cuento inventado por el autor.

[55] Como las de Robin Carhart-Harris (2012) sobre psilocibina y desactivación de la red neuronal por defecto; de Daniela Crocetti (2016) demostrando cómo la meditación aumenta la producción de anandamida; o la de Frederick Barrett (2020) sobre cambios cerebrales duraderos tras experiencias místicas con psicodélicos.

[56] Como aguacate, cacao crudo, semillas, frutas ricas en polifenoles, vegetales frescos, fermentados, grasas saludables y proteínas limpias de origen vegetal (legumbres germinadas, tempeh, algas, quinoa…), así como —en pequeñas cantidades—, pescado azul salvaje y huevos ecológicos.

[57] Se dejan 10 minutos de margen para realizar adecuadamente las transiciones entre actividad y actividad, salvo en las pausas para respirar conscientemente.

[58] Deshaciendo un ayuno intermitente de casi 17 horas.

[59] Proteína que actúa como fertilizante cerebral, estimulando el crecimiento de nuevas neuronas.

[60] Cuento inventado por el autor.

[61] De entre los que destacan, Lucio Anneo Séneca, Marco Aurelio y Epicteto.

[62] De entre los que destacan, Adi Shankaracharya, Vashishtha, Nisargadatta Maharaj, Ramesh Balskear y Sri Ramana Maharshi.

[63] Proverbio budista.

[64] Proverbio árabe.

[65] Aforismo de Sri Ramana Maharshi.

[66] Proverbio estoico.

[67] Aforismo de Siddhartha Gautama «Buda».

[68] Proverbio estoico.

[69] Proverbio estoico.

[70] Término acuñado por Henry David Thoreau.

[71] Cuento sufí extraído del libro *Cuentos para entender el mundo*, de Eloy Moreno.

[72] La hipotética secuencia de acontecimientos sistémicos se centra en lo que potencialmente podría pasar en España y otros países con una economía y un Estado similar.

[73] Término acuñado por el autor.

[74] Metodología creada por el autor y desarrollada por el equipo pedagógico de la escuela consciente Terra que él mismo fundó.

[75] Cuento inventado por el autor.

Índice

Anandamida, el neurotransmisor de Dios
Aclaración del autor
1. Este libro es utópico
    1. El misterio detrás del despertar
    2. El gran desafío de nuestra especie
Primera parte. La humanidad está dormida
    2. El neurotransmisor de Dios
        3. El triunfo de la neurociencia
        4. El top 10 de sustancias químicas
        5. La función evolutiva de la anandamida
        6. La molécula censurada por el sistema
    3. El sistema neurototalitario
        7. Graduados en obediencia
        8. La rueda del hámster
        9. La propaganda orwelliana
        10. Las industrias del adormecimiento
    4. La bioquímica de la inconsciencia
        11. Los 10 rasgos de las personas inconscientes
        12. Las ventajas de seguir dormido

13. ¿Tocar fondo para despertar?
Segunda parte. El cambio de paradigma científico
5. El puente entre ciencia y espiritualidad
14. Dios es un estado de consciencia
15. La base científica de las experiencias místicas
16. El uso terapéutico de sustancias psicodélicas
6. Cómo estimular la producción de anandamida
17. El amanecer de la neuroespiritualidad
18. Paso 1: desintoxica tu organismo
19. Paso 2: cuida tu neuroquímica
20. Paso 3: abre tu biología a lo trascendente
7. Pioneros anandamídicos
21. Homenaje a los grandes místicos de la historia
22. El experimento científico que lo cambiará todo
Tercera parte. El despertar de la humanidad
8. Anatomía de las personas despiertas
23. Guardianes de la atención
24. Escultores de la autenticidad
25. Surfistas de la incertidumbre
26. Antorchas de la transformación
9. El camino hacia una civilización consciente
27. La noche oscura de la humanidad
28. La medicina del ser
29. La educación consciente
30. La economía posmaterialista
31. La tecnología de la presencia
10. Manifiesto para el despertar colectivo

32. Cómo hacer realidad la utopía anandamídica
Súmate a la revolución
Sobre este libro
Sobre Borja Vilaseca
Créditos
Notas