

LA CRISIS DE LA ESPIRITUALIDAD EN LA ACTUALIDAD

Estudiante: Carmen Roglà Espinosa

Tutor: Joaquín Gil Martínez

Trabajo de investigación final de grado

Universitat per a Majors

Universitat Jaume I

Curso 2023-2024

INDICE

INTRODUCCIÓN	4
I.- SOBRE LA NATURALEZA HUMANA	
1.1.- Definición, características y conceptos de la naturaleza humana6
1.2.-Conceptos espirituales y filosóficos en relación con la Naturaleza Humana.....	8
1.3.- La Espiritualidad en el Ser Humano	9
1.4.- La espiritualidad y la religión. El cerebro espiritual.	10
II. LA ESPIRITUALIDAD	
2.1.- Definición, enfoques y origen	12
2.2.- Abordaje de la Espiritualidad en las diferentes tradiciones filosóficas, religiosas y orientales	15
2.3.- Relación Espiritualidad y Neurociencia (de la conciencia o la mente)	16
III. CONCIENCIA, CEREBRO Y ESPIRITUALIDAD: Exploración Interdisciplinaria	
3.1.- Conceptos clave: cerebro, conciencia y espiritualidad.	20
3.2.- La conciencia: Teorías, naturaleza y su relación con la Neurociencia.	21
3.3.-Abordaje de la conciencia desde la Neurociencia, la Filosofía y la Psicología	22

IV.- CRISIS DE LA ESPIRITUALIDAD

4.1.- Causas y enfoques	25
4.2.-- Consecuencias	29

V.-TENDENCIAS EMERGENTES EN LA INVESTIGACIÓN INTERDISCIPLINARIA.

5.1.- Nuevas exploraciones	32
5.2.-Últimos avances científicos y áreas de investigación. Métodos y técnicas avanzadas.	33
5.3.- Neuroplasticidad y transformación personal.	36
5.4.- Realidad Virtual y Experiencias Espirituales.	37
5.5.- Nueva era, nueva disciplina	41
5.6.- El cerebro espiritual en la Neurociencia	41
5.7.- La inteligencia espiritual	43
5.8.- Inteligencia artificial y asistencia espiritual	44

VI.- DEBATE, DESAFÍOS Y CONTROVERSIAS

6.1.- Los debates existentes sobre la crisis espiritual moderna.	46
6.2.- Diálogo entre tradiciones espirituales y la ciencia.	46
6.3.- Debate sobre la validez de las experiencias espirituales.	47
6.4.- Conflictos entre paradigmas científicos y religiosos.	48

VII.-REFLEXIONES Y PROPUESTAS.

7.1.- Investigación futura y colaboración interdisciplinaria.	51
7.2.- Cuestionamientos filosóficos de la investigación neurocientífica.	52
7.3.- Aplicaciones de la dimensión espiritual.	53
7.4.- Propuestas, conclusiones y valoración personal.	

VIII.-BIBLIOGRAFÍA.

8.1. Bibliografía.	62
---------------------------	-----------

INTRODUCCIÓN

La elección de este tema ha sido motivada por el interés que me ha suscitado siempre la naturaleza humana en sus distintas vertientes o dimensiones. Y, siendo la espiritualidad una de esas dimensiones, quizá la menos conocida, al menos para mí, me pareció procedente ahondar un poco en ello con objeto de aclarar conceptos equivocados y tener una visión global.

El trabajo se estructura en siete bloques que abordan el tema llevándonos de uno a otro, dando continuidad a la reflexión.

La naturaleza humana ha sido objeto de estudio por diversas disciplinas, desde la filosofía, en la antigüedad, hasta la neurociencia, en nuestros días, y ello se debe, precisamente a la complejidad que genera.

En este trabajo se pretende, fundamentalmente, invitar a la reflexión sobre el ser humano y sus necesidades a la largo de la evolución humana, siendo éstas las que han originado la búsqueda constante del ser humano, para satisfacerlas. Y, yendo un paso más, considerar la posibilidad de actuar al respeto.

La metodología que he utilizado quiere dar respuesta a un hilo conductor que empiece dando a conocer, al principio, qué es la naturaleza humana y con qué no debemos confundirla. Seguidamente se aborda ya el tema de la espiritualidad, dado que es ésta y no otra, la dimensión humana que aquí se aborda.

Con el devenir de los años hemos visto un desarrollo ingente de la ciencia y la tecnología, y su aportación en este estudio. Y, también se pone de manifiesto la crisis de espiritualidad que vive la sociedad moderna en nuestros días, analizando sus causas y sus consecuencias más importantes.

Fruto de esta crisis son las tendencias emergentes como alternativas a la espiritualidad en crisis, que acuñan términos y perspectivas diferentes y complementarias.

Este tema ha sido objeto de debates, controversias e incluso desafíos, no exentos de interés al aportar diferentes visiones del ser humano y su lugar en el mundo.

Y, a modo de conclusión, se incide en el impacto de la espiritualidad y su crisis en el ser humano, condicionando su cosmovisión y su devenir en el mundo. Se aborda la necesidad de una investigación futura interdisciplinar, así como estudiar los cuestionamientos filosóficos que plantea, y se sugieren propuestas para revitalizar la dimensión humana de la espiritualidad en Occidente.

I.- SOBRE LA NATURALEZA HUMANA

1.1.- DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS Y CONCEPTOS DE LA NATURALEZA HUMANA

Definiciones de Espiritualidad:

La espiritualidad se puede definir como la forma de entender la vida que tiene cada persona, transmitiendo esta perspectiva a sus actividades y forma de comportarse.



A nivel religioso se considera que la espiritualidad es la búsqueda de significado para trascender en espíritu. Se le relaciona con la existencia de un ser superior y el enriquecimiento del espíritu.

Para quienes no son creyentes, la espiritualidad puede verse como la sensación consciente de estar vivos. Por ejemplo, cuando una persona se conmueve por el impacto de un paisaje.

En cualquier caso, este es un fenómeno que no se puede cuantificar ni medir. A nivel personal, funciona como una vía para llenar sensaciones de vacío y como un medio para alcanzar la felicidad interior.

El término espiritualidad deriva del latín spiritus que significa ‘espíritu’ o ‘aliento’. Se refiere al principio vital que poseen todos los seres vivos, y que termina al morir. La definición de espiritualidad es variable depende del contexto y de la perspectiva, será diferente en ámbitos filosóficos o religiosos.

La Naturaleza humana se refiere a las características innatas y compartidas por todos los seres humanos, como la capacidad de pensar, sentir y actuar. La espiritualidad, por otro lado, se centra en la búsqueda de significado y conexión con algo más grande que uno mismo, a menudo a través de creencias religiosas o prácticas contemplativas. La relación entre ambas puede variar según las creencias individuales y culturales, pero algunos ven

la espiritualidad como una dimensión que trasciende la naturaleza humana, mientras que otros la ven como una parte intrínseca de ella.



Son características esenciales que definen lo que significa ser humano. Comprenderla es crucial para diversos campos, desde la filosofía y la psicología hasta la política y la ética.

Las ideas sobre la naturaleza humana han evolucionado a lo largo de la historia, desde las concepciones antiguas hasta las modernas. Filósofos como Aristóteles, Hobbes y Rousseau han contribuido significativamente a este debate con diferentes perspectivas.

Otras características serían el hecho de que:

Los humanos son seres biológicos con características culturales y sociales únicas.

La razón y las emociones juegan roles complementarios en el comportamiento humano.

La sociabilidad y la necesidad de conexión y pertenencia son también fundamentales.

La búsqueda de significado y propósito impulsa muchas acciones humanas.

Existe una dualidad entre la cooperación y la competencia en la interacción humana.

La capacidad de aprendizaje y adaptación permite a los humanos prosperar en diversos entornos.

La libertad y el determinismo coexisten en la experiencia humana, generando tensiones en la autonomía y responsabilidad individual.

Avances científicos, como la neurociencia y la psicología, arrojan luz sobre los fundamentos biológicos del comportamiento humano.

La tecnología y la globalización están dando forma a nuevas manifestaciones de la naturaleza humana.

Los cambios culturales y sociales influyen en la forma en que las personas perciben y expresan su humanidad.

Las discusiones sobre si la naturaleza humana es inherentemente buena, mala o neutral son constantes.

La plasticidad de la naturaleza humana plantea preguntas sobre hasta qué punto puede cambiarse.

Y, las diferentes concepciones de la naturaleza humana tienen implicaciones éticas y políticas significativas.

1.2.-CONCEPTOS ESPIRITUALES Y FILOSÓFICOS EN RELACIÓN CON LA NATURALEZA HUMANA.

La naturaleza humana es un concepto complejo que ha sido abordado por filósofos, psicólogos y sociólogos a lo largo de la historia.

Algunos conceptos espirituales y filosóficos relevantes sobre la naturaleza humana son:

- Dualismo cuerpo-mente: Este concepto filosófico sostiene que los seres humanos están compuestos de dos componentes distintos: el cuerpo físico y la mente o alma. Esta perspectiva ha sido defendida por filósofos como Platón y René Descartes.
- Monismo: Contrario al dualismo, el monismo sugiere que los seres humanos están compuestos de una sola sustancia. Hay diferentes formas de monismo, como el monismo materialista, que sostiene que solo existe el mundo físico, y el monismo idealista, que afirma que solo existe la mente o la conciencia.
- Existencialismo: Esta corriente filosófica se centra en la experiencia individual y la libertad de elección. Los existencialistas argumentan que los seres humanos son responsables de dar sentido a sus propias vidas y que la angustia y la ansiedad son características inherentes a la existencia humana.
- Humanismo: El humanismo es una perspectiva filosófica que pone énfasis en la dignidad, el valor y el potencial de los seres humanos para el crecimiento personal y la autorrealización. Promueve la idea de que los seres humanos tienen la capacidad de mejorar y progresar, y aboga por el respeto a la individualidad y los derechos humanos.
- Budismo: Esta tradición espiritual enseña que la naturaleza humana está marcada por el sufrimiento (dukkha) y la impermanencia (anicca). Sin embargo, también sostiene que

los seres humanos tienen el potencial de alcanzar la iluminación y la liberación del sufrimiento a través del camino del entendimiento y la compasión.

- Teoría del alma: Esta perspectiva espiritual sugiere que los seres humanos tienen un alma inmortal que trasciende el cuerpo físico y continúa existiendo después de la muerte. Esta es una creencia común en muchas tradiciones religiosas, como el cristianismo, el islam y el hinduismo.

- Idealismo: Propone que la naturaleza humana está determinada por la mente y la conciencia, y que la realidad es esencialmente mental.

1.3.- LA ESPIRITUALIDAD EN EL SER HUMANO

La espiritualidad en el ser humano involucra una fuerza interna que estimula el comportamiento y la búsqueda de trascendencia. No es un objeto material, sino la actitud de relacionarse con el entorno de forma consciente, abierto a nuevas experiencias y conocimiento.

Al ser una construcción personal, las prácticas espirituales cambian a lo largo del tiempo.

Además, puede expresarse de diversas maneras, aunque la mayoría elige hacerlo a través de prácticas religiosas.

“Nos falta algo” asegura con rotundidad el doctor en Psicología, Javier Urra, entrevistado en La Casa del Libro por Nieves Herrero durante la emisión de Madrid Directo de Onda Madrid. Y lo asegura con rotundidad, quien con su nuevo libro “Ser humano, ser espiritual”, alcanzará sus 73 libros publicados. El ser humano necesita esperanza, como comer o beber y, sostiene, los últimos años nos han dejado muy dañados.

Según varios estudios recogidos en The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality, hay una relación manifiesta entre espiritualidad, resiliencia y emociones positivas. Las personas con una dimensión espiritual suelen tener más resiliencia, que es la capacidad de afrontar situaciones adversas, básicamente porque introducen el sentido en la ecuación del sufrimiento.

El psiquiatra Viktor Frankl afirmaba: “Si podemos encontrar algo por lo que vivir, algún significado para poner en el centro de nuestras vidas, incluso el peor tipo de sufrimiento

se vuelve soportable”. Las personas con creencias religiosas tienen más facilidad para encontrar ese sentido al sufrimiento.

El filósofo neerlandés de origen sefardí Baruch Spinoza fue expulsado de su comunidad en el siglo XVII por afirmar que el hombre necesita una espiritualidad no religiosa. “Para él no era posible que lo espiritual, algo puro y perfecto, se corrompa en lo religioso, que La espiritualidad hoy está matizado por intereses humanos”, explica el psicólogo clínico y docente Francisco Martínez Zea.

Posteriormente, Immanuel Kant (filósofo precursor del idealismo alemán, 1724-1804) intentará llevar la espiritualidad más allá del dogma y emparentarla con la moral (entendida como bondad). “Un hombre rico en espíritu es un buen hombre, y no necesariamente religioso”.

1.4.- LA ESPIRITUALIDAD Y LA RELIGIÓN. EL CEREBRO ESPIRITUAL.

Francisco José Rubia, catedrático Emérito de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y autor del libro El cerebro espiritual, ha aventurado varias hipótesis, “hacia una visión integradora”, sobre el surgimiento de la espiritualidad y la religión en el ser humano, en la VII Escuela de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta «Carlos Castilla del Pino». La Evolución: la construcción de organismos, mentes y sistemas sociales.

Rubia ha expresado que asociar “la espiritualidad con la religión, no es siempre correcto”, porque “si bien es cierto que no se entiende una religión sin espiritualidad, la espiritualidad puede perfectamente existir sin religión”. Una idea que defiende en su libro “El cerebro espiritual” y que prueban corrientes filosóficas como el budismo o el taoísmo.

“La espiritualidad es un término más amplio: Un sentimiento o impresión subjetiva de alegría extraordinaria, de atemporalidad y de acceder a una segunda realidad que es experimentada más vívida e intensamente que la realidad cotidiana, y que está producida por la hiperactividad de estructuras del cerebro emocional”, ha señalado. El experto ha enumerado diversas fuentes y autores para argumentar su hipótesis de que “la espiritualidad es innata pero la religión no”, debido a “una predisposición genética para la primera, pero no para la segunda”. Por ejemplo, varios autores han planteado la

cuestión del origen de la religión desde “el punto de vista evolutivo y lo consideran una enjuta”, un “efecto colateral de otros fenómenos” cerebrales y que no está determinado por uno en particular.

II. LA ESPIRITUALIDAD

2.1.- DEFINICIÓN, ENFOQUES Y ORIGEN

***Definición**

La espiritualidad es una dimensión humana que se relaciona con la búsqueda de significado, de sentido y plenitud que va más allá de lo material, desarrollo personal y trascendencia. Puede manifestarse a través de prácticas religiosas, filosofías de vida, experiencias trascendentales o conexiones con la naturaleza, entre otros aspectos. La crisis de la espiritualidad puede entenderse dentro del contexto histórico y cultural de la sociedad moderna, donde la secularización, el individualismo y el avance de la ciencia han desafiado las creencias religiosas tradicionales y han dado lugar a una búsqueda de significado y trascendencia más diversa y personalizada.

Este fenómeno ha sido influenciado por cambios sociales, como la urbanización, la globalización y la tecnología, que han alterado las estructuras tradicionales de comunidad y han facilitado la difusión de ideas y prácticas espirituales alternativas.



En este contexto, muchas personas experimentan una desconexión o desencanto con las instituciones religiosas establecidas y buscan formas más auténticas y personalizadas de expresión espiritual.

De este desencantamiento nos habla Max Weber y también Wolfgang Chluchter en su libro “el desencantamiento del mundo”

***Enfoques sobre la espiritualidad**

Los enfoques reduccionistas y holísticos en la espiritualidad representan dos formas distintas de comprender y abordar la dimensión espiritual de la vida humana:

Enfoque Reduccionista:

El enfoque reduccionista tiende a descomponer la espiritualidad en sus componentes más simples y tratar de explicarla en términos de fenómenos más básicos, como procesos biológicos, psicológicos o socioculturales.

- Desde la neurociencia: Se busca comprender las experiencias espirituales en términos de actividad cerebral, neurotransmisores y procesos cognitivos.
- Desde la psicología: Se estudian los aspectos emocionales, cognitivos y conductuales de la espiritualidad, como la percepción de trascendencia, el sentido de conexión y la búsqueda de significado.
- Desde la sociología: Se examinan las dimensiones sociales de la espiritualidad, como la influencia de la religión en la cohesión social, las estructuras de poder y la identidad cultural.

El enfoque reduccionista tiende a enfocarse en explicaciones más tangibles y medibles de la espiritualidad, buscando comprenderla en términos de factores observables y cuantificables.

Enfoque Holístico:

El enfoque holístico considera la espiritualidad como un fenómeno complejo que no puede reducirse completamente a sus componentes individuales. En lugar de ello, se enfoca en la interconexión y la integralidad de la experiencia espiritual. Algunas características del enfoque holístico en la espiritualidad incluyen:

- Reconocimiento de la multidimensionalidad: Se entiende que la espiritualidad abarca aspectos físicos, emocionales, mentales y transpersonales de la experiencia humana.
- Enfoque en la integración: Se busca entender cómo los diferentes aspectos de la vida de una persona se relacionan entre sí para formar una experiencia espiritual coherente.
- Valoración de la diversidad: Se reconoce que la espiritualidad puede manifestarse de diversas formas en diferentes contextos culturales, religiosos y personales, y se valora como parte de la riqueza de la experiencia humana.

El enfoque holístico en la espiritualidad tiende a enfatizar la importancia de comprender la totalidad de la experiencia espiritual, reconociendo su capacidad para trascender explicaciones reduccionistas.

***Origen y evolución de la espiritualidad**

El origen de la espiritualidad ha sido objeto de estudio y debate en diversas disciplinas, incluyendo la antropología, la sociología, la psicología y la historia de las religiones.

No existe una respuesta única o definitiva, ya que la espiritualidad ha evolucionado a lo largo del tiempo y ha sido influenciada por una amplia variedad de factores culturales, sociales, psicológicos y biológicos.

Sin embargo, se pueden identificar algunas tendencias y teorías sobre el origen de la espiritualidad:

- **Evolución biológica:** Algunos investigadores sugieren que la espiritualidad puede tener raíces en la evolución biológica de la especie humana. Se ha teorizado que la búsqueda de significado trascendente y la conexión pueden haber conferido ventajas adaptativas en términos de cohesión social, cooperación y supervivencia.
- **Experiencias individuales y colectivas:** La espiritualidad también puede surgir de experiencias individuales profundas, como momentos de éxtasis, trascendencia, conexión con la naturaleza o encuentros con lo sagrado. Estas experiencias pueden ser internas o estar relacionadas con prácticas culturales y religiosas compartidas por una comunidad o grupo.
- **Contexto cultural y social:** La espiritualidad está estrechamente relacionada con la cultura y la sociedad en las que se desarrolla. Las creencias, prácticas, rituales y símbolos espirituales son moldeados por el entorno cultural y social de una persona. La religión, la filosofía, el arte, la literatura y otras expresiones culturales juegan un papel importante en la formación de la espiritualidad individual y colectiva.
- **Búsqueda de significado y trascendencia:** En el corazón de la espiritualidad se encuentra la búsqueda de significado, propósito y trascendencia. Los seres humanos tienen una necesidad inherente de comprender su lugar en el universo y encontrar respuestas a preguntas fundamentales sobre el sentido de la vida, el sufrimiento, la muerte y lo que trasciende la realidad tangible.

La espiritualidad puede experimentar diversas evoluciones y etapas, desde la búsqueda de significado en la juventud hasta la reflexión más profunda en la madurez.

Las experiencias personales y cambios pueden influir en el desarrollo espiritual. Algunos encuentran conexión espiritual a través de prácticas religiosas, mientras que otros buscan significado en la naturaleza o la introspección.

2.2.- ABORDAJE DE LA ESPIRITUALIDAD EN LAS DIFERENTES TRADICIONES FILOSÓFICAS, RELIGIOSAS Y ORIENTALES

La espiritualidad se aborda de manera diferente en diversas tradiciones filosóficas, cada una con su propio enfoque, conceptos y prácticas, por ejemplo en:

•Filosofía Existencialista:

En la filosofía existencialista, la espiritualidad se centra en la experiencia individual de la existencia y la búsqueda de significado en un mundo aparentemente absurdo y sin sentido.

Los filósofos existencialistas como Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche y Jean-Paul Sartre exploran temas como la libertad, la responsabilidad, la angustia y la autenticidad.

La espiritualidad existencialista a menudo implica confrontar la realidad de la propia mortalidad y crear significado a través de la elección y la acción personal.

•Filosofía Hedonista y Epicúrea:

En estas tradiciones filosóficas, la espiritualidad se relaciona con la búsqueda del placer y la tranquilidad mental.

Los filósofos hedonistas, como Epicuro, sostienen que el placer (entendido como la ausencia de dolor) es el bien supremo y que la espiritualidad se encuentra en la búsqueda de placeres moderados y la eliminación de los disturbios emocionales.

La espiritualidad epicúrea se basa en la amistad, la contemplación tranquila y la satisfacción de las necesidades básicas.

•Filosofía del Absurdo:



La filosofía del absurdo, como se expresa en el trabajo de Albert Camus, plantea que la vida humana es inherentemente absurda y carece de un significado trascendente.

En este contexto, la espiritualidad puede surgir de la aceptación de la absurdidad de la existencia y la creación de significado a pesar de ello. Y puede enfocarse en la búsqueda de la felicidad y el cumplimiento en el aquí y ahora, en lugar de buscar respuestas definitivas a preguntas metafísicas.

•Filosofía Oriental:

Las tradiciones filosóficas orientales, como el budismo, el hinduismo y el taoísmo, tienen una concepción única de la espiritualidad que a menudo se centra en la iluminación, la liberación del sufrimiento y la armonía con el universo.

La meditación, la contemplación, la práctica de la compasión y la atención plena son fundamentales en estas tradiciones para cultivar la espiritualidad y alcanzar estados de conciencia más elevados.

•Religión y Teología:

En el contexto religioso y teológico, la espiritualidad está estrechamente ligada a la creencia en lo divino, la adoración, la moralidad y la búsqueda de la salvación o la iluminación.

Cada tradición religiosa tiene sus propias prácticas espirituales, rituales, doctrinas y enseñanzas sobre cómo relacionarse con lo sagrado y vivir una vida plena y virtuosa. Por ejemplo, en el cristianismo, la espiritualidad puede implicar la oración, la meditación, los sacramentos y el seguimiento de las enseñanzas de Jesucristo.

2.3.- RELACIÓN ESPIRITUALIDAD Y NEUROCIENCIA (DE LA CONCIENCIA O LA MENTE)

La mente se refiere a las capacidades cognitivas y emocionales de una persona, mientras que la espiritualidad generalmente se refiere a la búsqueda de significado y conexión con algo más grande que uno mismo, a menudo vinculado a creencias religiosas o filosóficas. La relación entre la mente y la espiritualidad puede influir en muchos aspectos de nuestras vidas, incluidos los siguientes:

- Conciencia y percepción:** La espiritualidad a menudo involucra prácticas que buscan expandir la conciencia y la percepción, como la meditación y la oración. Estas prácticas pueden influir en la forma en que percibimos el mundo y nos relacionamos con él.

- Sentido de identidad y propósito:** La espiritualidad a menudo ofrece un marco para explorar preguntas sobre la identidad personal y el propósito en la vida. Esto puede ayudar a las personas a encontrar un sentido de significado y dirección en sus vidas.

- Trascendencia del ego:** Algunas prácticas espirituales buscan trascender el ego, por lo que puede tener implicaciones significativas para la forma en que percibimos nuestra identidad y nuestras relaciones con los demás.

“El ego es un actor de reparto que se cree el protagonista de nuestra vida y quiere ganarse el Oscar a toda costa”. David Fischman

Algunas de las formas en que estos dos campos podrían relacionarse serían:

***Prácticas contemplativas y estados de conciencia:**

Tanto la neurociencia como la espiritualidad están interesadas en comprender los estados de conciencia alterados, como los experimentados durante la meditación, la oración o los rituales religiosos. Los estudios neurocientíficos han demostrado que estas prácticas pueden inducir cambios medibles en la actividad cerebral y en la experiencia subjetiva de los individuos.

Desde una perspectiva espiritual, estos estados alterados de conciencia pueden ser vistos como vías para una mayor conexión con lo divino o una realidad trascendente.

Los avances en la neurociencia de la conciencia pueden arrojar luz sobre cómo se construye la experiencia consciente y cómo se relaciona con la actividad cerebral.

Desde una perspectiva espiritual, estas investigaciones podrían complementarse con conceptos de la mente y el alma que se exploran en diversas tradiciones religiosas y filosóficas.

***Bienestar mental y emocional:** Tanto la neurociencia como la espiritualidad tienen un interés compartido en promover el bienestar mental y emocional. Los estudios neurocientíficos han demostrado que prácticas como la meditación pueden tener efectos positivos en la salud mental al reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la resiliencia emocional.

Desde una perspectiva espiritual, estas prácticas pueden ser vistas como herramientas para cultivar la paz interior, la compasión y la conexión con lo divino o la fuente última de la existencia.

***Preguntas sobre la naturaleza (de la mente) y la conciencia:**

Tanto la neurociencia como la espiritualidad se enfrentan a preguntas fundamentales sobre la naturaleza de la mente y la conciencia. Si bien la neurociencia busca comprender los mecanismos biológicos subyacentes a la conciencia, la espiritualidad puede ofrecer perspectivas sobre la naturaleza trascendente o no material de la mente y el alma. Estas dos perspectivas pueden complementarse entre sí, en lugar de ser necesariamente contradictorias.

*** Espiritualidad: su visión de la naturaleza de la mente y la realidad.**

Las interpretaciones espirituales de la naturaleza de la mente y la realidad son diversas y se basan en las tradiciones espirituales y filosóficas de todo el mundo.

Las más comunes son:

•**Monismo:** Muchas tradiciones espirituales sostienen que existe una unidad fundamental en la realidad, y que la mente y la realidad son intrínsecamente interconectadas. Desde esta perspectiva, la mente no es algo separado de la realidad, sino que es una manifestación de la misma realidad última o divina. Por ejemplo, en el Advaita Vedanta hindú, se enseña que la conciencia (Atman) y la realidad última (Brahman) son una y la

misma.

•**Idealismo:** Algunas filosofías espirituales, como el idealismo trascendental de Immanuel Kant o el idealismo absoluto de Georg Wilhelm Friedrich Hegel, sugieren que la mente desempeña un papel fundamental en la creación y la interpretación de la realidad. Según estas perspectivas, la realidad es en última instancia una construcción mental o espiritual.

•**Dualismo:** Otras tradiciones, como ciertas formas de gnosticismo y algunas ramas del hinduismo, proponen una dualidad entre la mente y la realidad material. En estas perspectivas, la mente se considera a menudo como una chispa divina atrapada en un mundo material ilusorio, y la liberación espiritual implica trascender esta dualidad y alcanzar un estado de unidad con lo divino.

•**Mindfulness y no dualidad:** En las tradiciones contemplativas, como el budismo y el taoísmo, se enseña que la mente tiene la capacidad de experimentar directamente la realidad tal como es, sin filtros ni distorsiones. Este estado de conciencia no dual, libre de la dualidad sujeto-objeto, se considera a menudo como el camino hacia la iluminación o la liberación espiritual.

•**Creacionismo:** Algunas tradiciones religiosas enseñan que la mente divina o el Ser Supremo son los creadores de la realidad. Desde esta perspectiva, la mente humana refleja la mente divina y tiene el potencial de co-crear la realidad en colaboración con lo divino. Son, pues, diferentes cosmovisiones y tradiciones espirituales de la humanidad y ofrecen diferentes formas de comprender la relación entre la mente, la realidad y lo divino.

Continúan siendo objeto de reflexión y exploración en el ámbito espiritual y filosófico.

III. CONCIENCIA, CEREBRO Y ESPIRITUALIDAD: Exploración Interdisciplinaria

3.1.- CONCEPTOS CLAVE: CEREBRO, CONCIENCIA Y ESPIRITUALIDAD. NATURALEZA DE LA CONCIENCIA: TEORÍAS.

Cerebro: Es el órgano principal del sistema nervioso central en los animales vertebrados y el centro de control para la mayoría de las actividades del organismo. Es responsable de funciones como el pensamiento, la memoria, las emociones, la percepción sensorial, el movimiento voluntario y muchas otras funciones.

Autores Relevantes: Santiago Ramón y Cajal: Considerado el padre de la neurociencia moderna, sus trabajos revolucionaron la comprensión del cerebro y del sistema nervioso.

Oliver Sacks: Neurocientífico y escritor que exploró las complejidades del cerebro humano a través de casos clínicos.

Conciencia: Es el estado de ser consciente de algo, de estar despierto y tener percepción sensorial y cognitiva de uno mismo y del entorno.

La conciencia involucra la capacidad de introspección, autoconciencia, percepción del tiempo, experiencias subjetivas y más.

Autores Relevantes: Daniel Dennett: Filósofo de la mente que ha investigado extensamente la naturaleza de la conciencia y la autoconciencia y Thomas Metzinger: Filósofo y neurocientífico cuyo trabajo se centra en la conciencia, la autoconciencia y la fenomenología de la mente.

Espiritualidad: Es un concepto que abarca las creencias, prácticas y experiencias relacionadas con lo trascendente, lo sagrado o lo divino.

Puede involucrar la búsqueda de significado, conexión con algo más grande que uno mismo, prácticas religiosas o filosofías de vida.

Autores Relevantes: Carl Jung: Psiquiatra y psicoterapeuta que exploró la relación entre la psique humana y lo espiritual, desarrollando conceptos como el inconsciente colectivo y Ken Wilber: Filósofo cuyo trabajo aborda la espiritualidad desde una perspectiva

integral, integrando la psicología, la filosofía y las tradiciones espirituales de todo el mundo.

Algunos autores argumentan que la espiritualidad puede ser una construcción del cerebro humano, mientras que otros sugieren que la conciencia y la espiritualidad pueden trascender las funciones cerebrales.

La neurociencia cognitiva y la psicología transpersonal son campos que exploran estas interacciones entre la biología del cerebro y las experiencias espirituales y conscientes.

3.2.- LA CONCIENCIA: SU NATURALEZA Y SU RELACIÓN CON LA NEUROCIENCIA.

*Algunas teorías prominentes sobre la naturaleza de la conciencia y áreas clave de la investigación, serían:

- Dualismo:** Esta es una teoría filosófica que sostiene que la mente y el cuerpo son dos entidades distintas. Según el dualismo, la conciencia es algo separado del cerebro y del cuerpo físico. Una de las formas más conocidas de dualismo es el dualismo cartesiano propuesto por René Descartes.

- Monismo materialista o fisicalismo:** Esta perspectiva sostiene que la conciencia emerge del funcionamiento del cerebro y está completamente determinada por procesos físicos y neuronales. En otras palabras, la mente y el cuerpo son una sola entidad, y la conciencia es un fenómeno que surge de la actividad cerebral.

- Idealismo:** En contraste con el materialismo, el idealismo sostiene que la conciencia es fundamental y que la realidad física es una manifestación de la conciencia. Según esta perspectiva, la mente o la conciencia son la sustancia primaria de la realidad, y todo lo demás, incluido el cerebro, es una manifestación de esa conciencia.

- Funcionalismo:** Esta teoría se centra en la función de la conciencia y sugiere que lo importante no es la sustancia de la mente, sino cómo funciona. Según el funcionalismo, la conciencia es un proceso que surge de la interacción de sistemas y procesos cerebrales, y puede ser comprendida en términos de sus funciones y relaciones causales con el entorno.

- Teoría de la información integrada (IIT):** Propuesta por Giulio Tononi, la IIT sostiene que la conciencia surge de la integración de información en el cerebro. Según

esta teoría, un sistema es consciente en la medida en que integra información de manera compleja y coherente.

•**Teoría de la consciencia global de trabajo (TCCG):** Esta teoría, desarrollada por Bernard Baars, sugiere que la consciencia surge de la actividad coordinada de múltiples áreas cerebrales que trabajan juntas para integrar y procesar información de manera coherente.

3.3.-ABORDAJE DE LA CONCIENCIA desde la Neurociencia, la Filosofía y la Psicología

Perspectiva de la Neurociencia:

Desde la neurociencia, la consciencia se estudia como un fenómeno emergente del funcionamiento del cerebro. Se investigan los correlatos neuronales de la consciencia, es decir, las relaciones entre la actividad cerebral y la experiencia consciente.

Se utilizan técnicas avanzadas de neuroimagen, como la resonancia magnética funcional (fMRI) y la electroencefalografía (EEG), para mapear la actividad cerebral durante estados de consciencia alterados, como la meditación o la oración.

La neurociencia busca comprender cómo la actividad de las redes neuronales da lugar a la experiencia subjetiva de la consciencia y cómo esta experiencia puede ser modificada a través de la manipulación de las funciones cerebrales.

Perspectiva de la Filosofía:

Desde la filosofía, la consciencia se aborda en términos de la naturaleza de la mente y la relación entre la experiencia subjetiva y el mundo objetivo.

Se exploran preguntas fundamentales como: ¿Qué es la consciencia? ¿Cómo emerge en el cerebro? ¿Es la consciencia una propiedad exclusiva de los seres humanos o está presente en otras formas de vida?

La filosofía también examina cuestiones éticas y metafísicas relacionadas con la consciencia, como el libre albedrío, la identidad personal y la naturaleza de la realidad.

Perspectiva de la Psicología:

Desde la psicología, la consciencia se estudia en términos de procesos cognitivos y

emocionales, incluida la percepción, la atención, la memoria y la autorreflexión.

Se investigan los estados alterados de conciencia, como el sueño, la meditación y los trastornos de la conciencia, para comprender mejor los mecanismos subyacentes y los efectos en el bienestar psicológico.

La psicología también examina cómo las creencias espirituales y religiosas influyen en la percepción de la realidad y el comportamiento humano, así como en la búsqueda de significado y propósito en la vida.

La neurociencia (del cerebro) se centra en comprender la estructura y función del sistema nervioso, incluido el cerebro, mientras que la conciencia se refiere a la experiencia subjetiva de ser consciente y tener percepciones, pensamientos y emociones.

Aunque aún no se comprende completamente cómo surge la conciencia a partir de la actividad cerebral, la neurociencia ha proporcionado algunas ideas importantes sobre esta relación.

Algunas **áreas clave de investigación** incluyen:

•**Localización cerebral de la conciencia:** Los estudios de neuroimagen funcional han identificado regiones cerebrales que están activas durante estados conscientes, como el córtex prefrontal, el córtex parietal y el tálamo. Esta investigación sugiere que la conciencia emerge de la actividad coordinada en redes neuronales distribuidas en todo el cerebro.

•**Estudios de lesiones cerebrales:** La investigación sobre pacientes con lesiones cerebrales ha proporcionado información sobre cómo la interrupción de regiones cerebrales específicas puede afectar la conciencia. Por ejemplo, los estudios de pacientes con lesiones en el córtex prefrontal pueden arrojar luz sobre la relación entre esta región y la autoconciencia.

•**Estudios de estados alterados de conciencia:** Investigaciones sobre estados alterados de conciencia, como el sueño, la meditación y los trastornos neurológicos como la epilepsia y la esquizofrenia, pueden proporcionar información sobre los mecanismos subyacentes a la conciencia y cómo se modula en diferentes contextos.

•**Neurofisiología de la conciencia:** Estudios de electroencefalografía (EEG),

magnetoencefalografía (MEG) y otros métodos de registro de la actividad cerebral pueden ayudar a identificar patrones de actividad neural asociados con estados conscientes e inconscientes.

•**Técnicas de neuroimagen avanzadas:** La resonancia magnética funcional (fMRI) ha sido una herramienta crucial en la investigación sobre la conciencia. Esta técnica permite a los científicos mapear la actividad cerebral midiendo los cambios en el flujo sanguíneo relacionados con la actividad neuronal. Mediante la fMRI, los investigadores pueden identificar regiones cerebrales que se activan durante diferentes estados de conciencia, como el estado de vigilia, el sueño y la anestesia.

•**Correlatos neurales de la conciencia:** Los estudios de neuroimagen han identificado una red de regiones cerebrales que parecen estar involucradas en la generación y mantenimiento de la conciencia. Estas regiones incluyen la corteza prefrontal, el córtex parietal, el tálamo y la corteza cingulada, entre otras. Se ha observado que estas áreas muestran una mayor actividad durante estados de conciencia vigilante y se desconectan o muestran una actividad reducida durante estados de inconsciencia, como el sueño profundo o la anestesia general.

•**Estudios de percepción y atención:** Los investigadores también han utilizado técnicas de neuroimagen para estudiar procesos específicos relacionados con la conciencia, como la percepción y la atención. Por ejemplo, estudios de neuroimagen han revelado cómo diferentes regiones cerebrales están involucradas en la atención selectiva y cómo la actividad neuronal se correlaciona con la experiencia consciente de diferentes estímulos sensoriales.

•**Investigación clínica:** La neurociencia de la conciencia también ha arrojado luz sobre trastornos neurológicos que afectan la conciencia, como el coma, el estado vegetativo y el estado de mínima conciencia. Estos trastornos proporcionan insights únicos sobre los sustratos neurales de la conciencia y plantean preguntas importantes sobre la relación entre la actividad cerebral y la experiencia consciente.

La neurociencia del cerebro ha proporcionado una base sólida para investigar la relación entre el cerebro y la conciencia.

IV.- CRISIS DE LA ESPIRITUALIDAD

4.1.- CAUSAS Y ENFOQUES

El desencantamiento del mundo, según Max Weber y Wolfgang Schluchter se interpreta como la expulsión de lo sagrado de este mundo, es un proceso que comienza al interior de la religión y continúa a partir de la razón técnica del capitalismo, lo que implica un abandono de cualquier valor que compita con el de la utilidad.

A.-Causas.- Entre las causas, pueden citarse las siguientes:



***. -Tecnología, distracciones digitales y avances científicos:** que se traducen en dependencia excesiva de dispositivos electrónicos y redes sociales, as como en una disminución del tiempo dedicado a la reflexión y la contemplación.

Aunque los avances tecnológicos han mejorado muchos aspectos de la vida moderna, también han creado una desconexión con lo espiritual para algunas personas. El uso excesivo de dispositivos electrónicos y las redes sociales puede generar una sensación de alienación y vacío emocional, lo que impulsa a buscar una conexión más profunda con el ser interior y el mundo que los rodea.

***. -Individualismo, secularización y globalización**

El individualismo y la secularización han sido identificados como dos fuerzas sociales que contribuyen a la crisis de espiritualidad en la sociedad contemporánea.

Individualismo: En la era moderna, se ha observado un aumento del individualismo, donde el foco principal se centra en el yo, el logro personal y la satisfacción individual, lo que puede llevar a una desconexión de las tradiciones espirituales y religiosas que promueven la comunidad y la conexión con algo más grande

que uno mismo. Se prioriza, pues, la satisfacción personal, el éxito material y la gratificación instantánea.

Ane un individualismo excesivo, las relaciones interpersonales y la comunidad son sacrificadas en aras del éxito personal.

La secularización: se refiere al proceso mediante el cual la religión pierde influencia en la sociedad, y las instituciones y prácticas religiosas son marginadas en favor de instituciones y prácticas seculares.

Este declive ha sido impulsado por la modernización, la racionalización y el avance de la ciencia, que han proporcionado **explicaciones alternativas** a los fenómenos antes atribuidos a lo divino.

Así pues, el individualismo fomenta una orientación hacia uno mismo, mientras que la secularización promueve una disminución en la importancia de lo religioso en la vida cotidiana

La globalización: El acceso a diferentes tradiciones espirituales y filosóficas de todo el mundo ha aumentado significativamente con la globalización y la **conectividad digital**. Esto ha permitido que las personas exploren una variedad de enseñanzas y prácticas espirituales, adaptándolas a sus propias creencias y necesidades individuales.

Estos cambios culturales y sociales, como la globalización y diversificación cultural, pueden diluir tradiciones espirituales arraigadas, desafiando las creencias tradicionales.

***. -Materialismo y consumismo: desencanto de la materialidad**

La sociedad occidental contemporánea se ha centrado en el consumismo y la acumulación de bienes materiales como medida de éxito y felicidad. Sin embargo, muchas personas experimentan un vacío interior a pesar de alcanzar estos objetivos, lo que impulsa una búsqueda de significado más profundo en la espiritualidad.



La cultura del consumismo promueve la idea de que la

felicidad y la realización personal se alcanzan a través de la adquisición de bienes y experiencias. Sin embargo, este enfoque en la satisfacción instantánea y superficial puede dejar a las personas insatisfechas a largo plazo y dificultar su búsqueda de un propósito más profundo en la vida.

***. -Pérdida de valores espirituales:**

En un mundo dominado por el materialismo y el consumismo, los valores espirituales como la compasión, la gratitud y la conexión con lo trascendente tienden a quedar relegados a un segundo plano, contribuyendo a sentimientos de alienación y desorientación espiritual. Por lo que es importante cultivar una mayor conciencia de los valores espirituales, fomentar la conexión con los demás y buscar un equilibrio entre las necesidades materiales y las aspiraciones más profundas del ser humano.

***. -Pérdida de sentido de comunidad: crisis de identidad y crisis en las instituciones religiosas**

Factores que contribuyen a ello, son: los cambios culturales, el individualismo, los escándalos y controversias dentro de las instituciones religiosas, como casos de abuso sexual o malversación de fondos, que pueden erosionar la confianza de los fieles y disminuir su participación en la comunidad religiosa.



También pueden citarse los cambios demográficos de una comunidad, como la migración o el envejecimiento de la población, y el cambio generacional, el pluralismo religioso y la educación secular, que puede llevar a un cuestionamiento más profundo de las enseñanzas religiosas tradicionales y a una disminución en la adhesión a las instituciones religiosas.

B.-Enfoques: Abordaje de la crisis:

1.Enfoques **tradicionales:** corresponden a las religiones organizadas, que intentan mantener y promover la espiritualidad, y a las prácticas espirituales ancestrales, como la meditación, el yoga y el chamanismo, que pueden ayudar a restaurar la conexión espiritual.

2.Enfoques **contemporáneos:** como la espiritualidad secular, sobre cómo las personas pueden encontrar significado y propósito fuera de las tradiciones religiosas, y también la psicología espiritual, que explora cómo la psicología moderna puede integrar aspectos espirituales en la terapia y el autocuidado.

3.**Combinación** de factores: para abordar las necesidades individuales y colectivas.

Ejemplos:

1.- Autoexploración y autoconocimiento: Fomentar la reflexión personal y el autoexamen puede ayudar a las personas a comprender sus creencias, valores y propósito en la vida.

2.- Prácticas espirituales: Promover prácticas como la meditación, la oración, el yoga o el mindfulness puede ayudar a las personas a conectarse consigo mismas y con algo más grande que ellas mismas.

3.- Comunidad y conexión: Facilitar espacios para la conexión y el apoyo mutuo entre personas que comparten inquietudes espirituales puede ser beneficioso. Esto puede incluir grupos de discusión, comunidades religiosas o actividades en la naturaleza.

4.- Educación y diálogo interreligioso: Fomentar el entendimiento y el respeto hacia diferentes tradiciones espirituales puede ayudar a las personas a encontrar un sentido de pertenencia y comprensión más amplio. A medida que más personas adoptan prácticas espirituales diversas y eclécticas, se desarrolla un mayor respeto por la diversidad religiosa y cultural en la sociedad. Promoviendo así la armonía y la coexistencia pacífica entre diferentes comunidades.

5.-Psicoterapia y consejería: Ofrecer apoyo profesional para abordar preguntas existenciales, crisis de fe o conflictos internos puede ser fundamental para algunas personas que atraviesan una crisis espiritual.

6.- Acción social y servicio: Involucrar a las personas en actividades de servicio comunitario o en la defensa de causas sociales puede ayudarles a encontrar significado y propósito a través del servicio a los demás.

7.-Bienestar emocional: Promoción de prácticas de mindfulness y meditación. La práctica de la espiritualidad, ya sea a través de la meditación, la oración, el yoga u otras formas de conexión espiritual, ha demostrado tener beneficios significativos para la salud mental y emocional. Puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y promover una mayor sensación de calma, paz interior y felicidad.

8.-Integración mente-cuerpo: Reconocer la conexión entre la salud mental, emocional y espiritual, y promover prácticas que fomenten el bienestar integral, como la alimentación saludable, el ejercicio físico y el autocuidado emocional.

9.-Renovación de valores: Reevaluación de valores y prioridades en la sociedad. La exploración de la espiritualidad a menudo conduce a un cambio en los valores personales, priorizando aspectos como la compasión, la empatía, la gratitud y el respeto por la naturaleza y todas las formas de vida. Estos valores renovados pueden inspirar acciones altruistas y contribuir a la construcción de una sociedad más justa, inclusiva y sostenible.

10.-Individualismo espiritual: Reconexión con la naturaleza y lo trascendental: Aunque la búsqueda espiritual individual puede empoderar a las personas para tomar el control de su propia vida y crecimiento personal, también puede llevar al

individualismo excesivo y la falta de compromiso con la comunidad y las responsabilidades sociales.

Algunas personas pueden caer en el turismo espiritual, buscando experiencias superficiales o escapistas en lugar de comprometerse con un camino espiritual significativo y transformador.

11.- Exploración creativa: Invitar a las personas a explorar su espiritualidad a través de expresiones artísticas, como la escritura, la música, la danza o la pintura, puede ser una forma poderosa de conectar con lo trascendente.

4.2.-- CONSECUENCIAS de la crisis de la Espiritualidad

La crisis de la espiritualidad en la vida moderna puede tener impactos significativos en varios aspectos de la vida cotidiana, concretamente en la salud mental, las relaciones interpersonales y la cohesión social.

Por tanto, fomentar prácticas y valores espirituales puede ser fundamental para abordar estos desafíos y promover un sentido de bienestar individual y colectivo.

*** a nivel individual:**

A nivel individual, la crisis de la espiritualidad puede generar sentimientos de vacío, falta de propósito y desesperanza. Las personas pueden experimentar una desconexión con algo más grande que ellas mismas, lo que puede llevar a la búsqueda de significado en formas poco saludables, como el materialismo o el hedonismo.

Así pues, pueden citarse:

1.Pérdida de Sentido de Propósito y Significado

Esto puede manifestarse en diferentes áreas de la vida, como el trabajo, las relaciones personales y el bienestar emocional

2.Aumento del Malestar Mental y Emocional

La falta de conexión espiritual puede contribuir al aumento de problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Diversos estudios y datos respaldan esta relación entre la espiritualidad y el bienestar mental

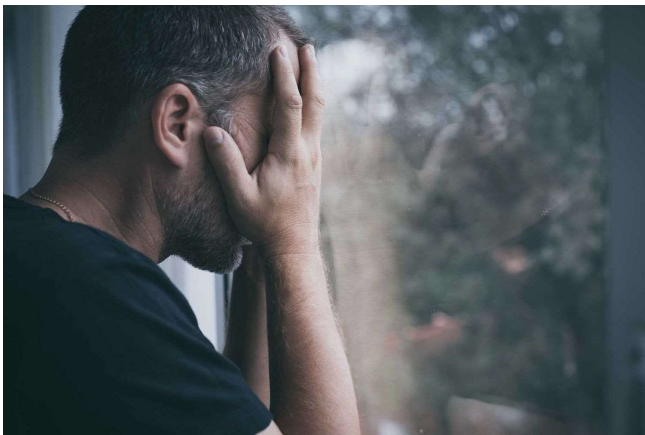
3. Impacto en las Relaciones Interpersonales

La crisis de espiritualidad puede afectar las relaciones interpersonales, incluyendo las familiares, amistosas y laborales. Existen ejemplos de conflictos o dificultades que pueden surgir debido a diferencias en creencias espirituales o falta de conexión espiritual

4. Pérdida de Resiliencia y Capacidad de Afrontamiento

La espiritualidad puede actuar como un recurso de afrontamiento en tiempos de dificultad o trauma y la crisis de espiritualidad puede disminuir la capacidad de las personas para superar desafíos y adversidades

5. Vacío Existencial y Búsqueda de Sentido: La crisis de espiritualidad puede llevar a un sentimiento de vacío existencial y una búsqueda de significado alternativo para llenar



este vacío a través de actividades o prácticas que no sean religiosas o espirituales.

***a nivel social,** puede manifestarse en una pérdida de valores éticos y morales, una falta de cohesión comunitaria y un aumento de la alienación y el individualismo. Esto puede conducir a una sociedad más dividida y menos compasiva.

Sin embargo, la crisis de la espiritualidad también puede ser una **oportunidad para el crecimiento y la transformación personal y social.** Puede motivar a las personas a cuestionar sus creencias y valores, y a buscar nuevas formas de entender el mundo y su lugar en él. Esto puede llevar a un renacimiento espiritual, donde las personas encuentran una conexión más profunda consigo mismas, con los demás y con algo trascendente.

En última instancia, la crisis de la espiritualidad nos desafía a explorar lo que realmente nos nutre y da significado a nuestras vidas, y a trabajar juntos para crear una sociedad más compasiva, inclusiva y centrada en valores espirituales.

V.-TENDENCIAS EMERGENTES EN LA INVESTIGACIÓN INTERDISCIPLINARIA.

5.1.- NUEVAS EXPLORACIONES

•**Enfoque holístico:** Los investigadores están adoptando un enfoque holístico para comprender la espiritualidad, reconociendo su multidimensionalidad y su interconexión con aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales del bienestar humano. Esto implica colaboraciones entre diversas disciplinas, como psicología, neurociencia, antropología, sociología y teología, para explorar la naturaleza compleja de la experiencia espiritual.

•**Neurociencia y espiritualidad:** La investigación en neurociencia está explorando cómo las experiencias espirituales se reflejan en la actividad cerebral y cómo la práctica espiritual puede influir en la estructura y función del cerebro. Esta área de investigación interdisciplinaria está arrojando luz sobre los mecanismos neurológicos subyacentes a fenómenos como la meditación, la oración y las experiencias trascendentales.

•**Salud y espiritualidad:** Hay un creciente reconocimiento de la influencia de la espiritualidad en la salud y el bienestar humano. Se examina cómo las creencias espirituales, las prácticas religiosas y las experiencias espirituales pueden afectar la salud física, mental y emocional, así como la recuperación de enfermedades y el manejo del dolor.

•**Integración en la atención médica:** Los profesionales de la salud están reconociendo cada vez más la importancia de abordar las necesidades espirituales de los pacientes como parte integral de la atención médica. Exploran cómo integrar la espiritualidad en la práctica clínica de manera ética y efectiva para mejorar los resultados de salud y el

bienestar general de los pacientes.

•**Desarrollo humano y espiritualidad:** Se está investigando el papel de la espiritualidad en el desarrollo humano a lo largo del ciclo de vida, desde la infancia hasta la vejez. Esto incluye estudios sobre cómo la espiritualidad se desarrolla y cambia con el tiempo, así como su influencia en la identidad, el propósito de vida, las relaciones interpersonales y el envejecimiento saludable.

•**Ética y valores:** La espiritualidad también está siendo explorada en relación con la ética y los valores humanos. La investigación interdisciplinaria examina cómo las creencias espirituales y las prácticas religiosas pueden influir en la moralidad, la toma de decisiones éticas y la percepción de significado y propósito en la vida.

La investigación interdisciplinaria sobre la espiritualidad está experimentando un crecimiento significativo, con un enfoque en temas que van desde la neurociencia y la salud hasta el desarrollo humano y la ética. Y contribuye a nuestro entendimiento de la espiritualidad y su impacto en diversos aspectos de la experiencia humana.

5.2.-ÚLTIMOS AVANCES CIENTÍFICOS Y ÁREAS DE INVESTIGACIÓN. MÉTODOS Y TÉCNICAS AVANZADAS.

Los avances en la neurociencia de la conciencia, que han sido significativos en las últimas décadas gracias al desarrollo de técnicas de neuroimagen avanzadas. Estas técnicas permiten a los investigadores observar la actividad cerebral en tiempo real y relacionarla con los estados de conciencia experimentados por los individuos.

*Cabe citar como **AVANCES CIENTÍFICOS Y TÉCNICAS AVANZADAS:**

•**Neurociencia de la conciencia:** Los neurocientíficos han estado utilizando técnicas avanzadas de neuroimagen, como la resonancia magnética funcional (fMRI) y la electroencefalografía (EEG), para mapear los correlatos neurales de la conciencia. Estos estudios han identificado regiones cerebrales y patrones de actividad que parecen estar asociados con diferentes aspectos de la conciencia, como la atención y la percepción.



•**Teorías integradoras:** Han surgido varias teorías que intentan integrar los hallazgos de la neurociencia, la psicología y la filosofía para proporcionar una comprensión más completa de la conciencia. Por ejemplo, la teoría del procesamiento predictivo propone que el cerebro genera constantemente predicciones sobre el mundo y utiliza estas predicciones para actualizar nuestra experiencia consciente.

•**Inteligencia artificial y conciencia:** Algunos investigadores están explorando la posibilidad de crear **inteligencia artificial consciente**. Si bien esto sigue siendo principalmente un tema de especulación y debate, algunos expertos argumentan que comprender cómo se genera la conciencia en el cerebro humano podría ayudar en el desarrollo de sistemas de IA más avanzados.

•**Experimentos filosóficos y éticos:** La investigación sobre la conciencia también plantea importantes preguntas filosóficas y éticas sobre la naturaleza de la mente y el sentido de la identidad personal. Los avances en este campo no sólo tienen implicaciones científicas, sino también sociales y éticas.

•**Resonancia Magnética Funcional (fMRI):** ya citada.

•**Redes neurales de la conciencia:** ya citadas.

•**Conexiones a largo plazo y plasticidad cerebral:** La investigación sugiere que las conexiones a largo plazo entre estas regiones cerebrales son fundamentales para la

experiencia consciente. La plasticidad cerebral, la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse en respuesta a nuevas experiencias, también juega un papel importante en la formación y el mantenimiento de la conciencia. Estos hallazgos destacan la complejidad y la flexibilidad del sistema neuronal que subyace a la conciencia.

•**Estudios de atención y percepción:** ya citados.

•**Estados alterados de conciencia:** Los estudios de neuroimagen también han investigado estados alterados de conciencia, como la meditación, el sueño y los estados de trance. Estos estados ofrecen una ventana única para comprender los mecanismos subyacentes de la conciencia y cómo se modulan en diferentes contextos. Por ejemplo, la meditación se ha asociado con cambios en la actividad cerebral en regiones relacionadas con la atención



y la autorreflexión, lo que sugiere que puede tener un impacto significativo en la experiencia consciente.

***MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN:**

Entre los métodos de investigación, encontramos:

•**Neuroimagen avanzada:** La resonancia magnética funcional (fMRI), la tomografía por emisión de positrones (PET) y la magnetoencefalografía (MEG) han sido técnicas comunes para estudiar la actividad cerebral. Sin embargo, se están desarrollando nuevas variantes de estas técnicas que ofrecen una mayor resolución temporal y espacial, lo que permite un mejor seguimiento de los procesos cerebrales en tiempo real y a nivel de poblaciones neuronales más pequeñas.

•**Optogenética:** Esta técnica combina la genética y la óptica para controlar las células cerebrales utilizando la luz. Permite a los investigadores activar o desactivar selectivamente neuronas específicas en el cerebro de modelos animales genéticamente

modificados, lo que proporciona información crucial sobre cómo funcionan las redes neuronales y cómo se relacionan con el comportamiento.

•**Estimulación cerebral no invasiva:** Métodos como la estimulación transcraneal por corriente directa (tDCS) y la estimulación magnética transcraneal (TMS) están siendo utilizados para modular la actividad cerebral de manera no invasiva. Estos métodos están siendo investigados tanto para el tratamiento de trastornos neuropsiquiátricos como para mejorar el rendimiento cognitivo en individuos sanos.

•**Neurotecnología y neuroprótesis:** La interfaz cerebro-máquina (BMI) y la interfaz cerebro-computadora (BCI) están permitiendo a los investigadores desarrollar dispositivos que pueden leer y decodificar la actividad cerebral para controlar prótesis o dispositivos externos directamente con el pensamiento. Estas tecnologías tienen el potencial de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidades motoras severas.

•**Conectómica:** Esta es una disciplina emergente que se centra en mapear y comprender la conectividad estructural y funcional del cerebro a escala de redes neuronales completas. Se utilizan técnicas como la resonancia magnética de tensor de difusión (DTI) y la microscopía de fluorescencia para trazar las conexiones entre las diferentes regiones cerebrales y comprender cómo estas redes se relacionan con la función cerebral y el comportamiento.

5.3.- NEUROPLASTICIDAD Y TRANSFORMACIÓN PERSONAL.

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para reorganizarse estructural y funcionalmente en respuesta a la experiencia y al aprendizaje. Este fenómeno demuestra que el cerebro no es estático, sino dinámico y adaptable a lo largo de la vida.

Existe discusión sobre cómo las prácticas espirituales pueden remodelar la estructura y función del cerebro a través de la neuroplasticidad, existiendo ejemplos de cambios neurológicos asociados con la meditación y la atención plena. Ciertas técnicas de neuroimagen se utilizan para observar cambios en la actividad cerebral durante estas prácticas.

La Neuroplasticidad puede influenciar profundamente la transformación personal, de varias maneras:

•**Aprendizaje y adquisición de habilidades:** La neuroplasticidad permite que el cerebro cambie en respuesta al aprendizaje. Cuando nos comprometemos con nuevas actividades, desafíos o experiencias, nuestro cerebro puede reorganizarse para adaptarse y mejorar en esas áreas específicas. Esto significa que podemos adquirir nuevas habilidades, conocimientos y perspectivas a lo largo de la vida, lo que contribuye significativamente a nuestra transformación personal.

•**Resiliencia y superación de desafíos:** La capacidad del cerebro para adaptarse y recuperarse de lesiones, traumas o situaciones estresantes es otro aspecto importante de la neuroplasticidad. Aunque los eventos adversos pueden tener un impacto negativo inicial en el cerebro, este tiene la capacidad de remodelarse y recuperarse, lo que puede fortalecer la resiliencia y promover la transformación personal a través de la superación de desafíos.

•**Cambio de patrones de pensamiento y comportamiento:** La neuroplasticidad también subyace en nuestra capacidad para cambiar patrones de pensamiento y comportamiento arraigados. A través de la práctica deliberada, la atención plena y el enfoque en el cambio positivo, podemos remodelar las conexiones neuronales en nuestro cerebro, lo que nos permite adoptar nuevos hábitos, actitudes y perspectivas que contribuyan a nuestra transformación personal.

•**Terapia y autodesarrollo:** Las intervenciones terapéuticas y las prácticas de autodesarrollo están diseñadas para aprovechar la neuroplasticidad del cerebro. La terapia cognitivo-conductual, por ejemplo, se basa en la idea de que podemos cambiar la forma en que pensamos y nos comportamos al reestructurar las conexiones neuronales asociadas con patrones de pensamiento disfuncionales. Del mismo modo, las prácticas de autodesarrollo como la meditación y la visualización pueden influir en la estructura y función del cerebro para promover la transformación personal.

5.4.-- EXPERIENCIAS ESPIRITUALES y REALIDAD VIRTUAL

***Sobre las EXPERIENCIAS ESPIRITUALES:**

Desde tiempos inmemoriales, la humanidad ha buscado trascender la realidad cotidiana: evadirse del mundo natural y hallar una «segunda realidad», el ámbito que ha llamado sobrenatural. Tanto la realidad cotidiana como esa segunda realidad son ilusiones generadas por el cerebro. La consciencia egoica (o límbica), como llaman los neurólogos a esa necesidad de trascendencia, es la responsable de la realidad cotidiana; la consciencia límbica, de la segunda realidad. Ambos tipos de consciencia conviven en el hombre contemporáneo. Desde el punto de vista neurobiológico, o cerebral, tan real es la realidad cotidiana como la segunda realidad, ya que ambas son fruto de la actividad de nuestro cerebro.

Existen en el cerebro estructuras que, cuando son estimuladas, son capaces de generar experiencias espirituales, místicas, religiosas, numinosas o de trascendencia. Y generan cambios puntuales en nuestra percepción, en el modo de sentirnos y de percibir nuestro entorno.

Andrew Newberg, autor del libro “Principles of Neurotheology” ha demostrado que el cerebro de los monjes budistas, practicantes de la meditación durante años, muestran un menor envejecimiento neuronal, una mayor capacidad de memoria y una mejor resistencia a la sensación de dolor.

Michael Winkelman, considerado como uno de los mayores especialistas en chamanismo, dice que “las prácticas del chamán son procedimientos rituales institucionalizados que implican un impulso humano básico para alterar la consciencia”.

Esta alteración, trance o éxtasis, ha explicado Francisco José Rubia Vila, catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, se puede producir de forma activa, mediante el aumento de la excitación sensorial, o pasiva, a través de una reducción de la información sensorial como es la meditación.

Asimismo, el catedrático ha apuntado a un “tercer método” para producir estados alterados de la consciencia: la ingesta de sustancias enteógenas, palabra que significa etimológicamente dios generado dentro de nosotros. “La ingesta de estas sustancias, es incluso más antigua que la humanidad, ya que muchos animales antes de nuestra existencia las ingerían y el hombre ha copiado a los animales”, ha explicado. Entre otros

se ha referido a los habitantes andinos, que imitaron a las llamas y comenzaron a mascar hojas de coca, desde épocas muy anteriores a la aparición del Imperio Inca.

Por otro lado, ha hecho hincapié en el libro *El manjar de los dioses*, de Terence McKenna, y llega “incluso a especular que el consumo de estas sustancias ha podido tener un efecto en el desarrollo de la mente humana y en la rápida reorganización de las capacidades de procesamiento de información del cerebro”. En concreto, el libro dice que “la acción de los alucinógenos, presentes en muchas plantas comunes, mejoró nuestra facultad de procesar la información o sensibilidad ambiental, por tanto, contribuyó a la repentina expansión del tamaño del cerebro humano”, ha citado Rubia en su ponencia.

Para el experto, que el cerebro posea receptores para los cannabinoides es fruto de esta interacción ancestral entre el ser humano y los enteógenos, “algo descubierto no hace mucho tiempo”.

El razonamiento está fundamentado en que “el surgimiento de la espiritualidad del ser humano estaría ligado a la activación de estructuras cerebrales que pertenecen al sistema límbico”. A su juicio, una activación que tuvo lugar “probablemente” de forma espontánea, “en los ensueños, copiando a animales que ingerían sustancias enteógenas, o mediante la activación de algunas estructuras del cerebro emocional, por sustancias como las endorfinas”.

Según, Rubia, pues, la “hiperactivación” del sistema límbico genera “una especie de segunda realidad (trance) placentera, y por ello el ser humano la ha buscado a lo largo de la historia mediante diferentes técnicas”. Asimismo, ha insistido en que el cerebro emocional es, “filogenéticamente hablando, anterior a la corteza cerebral y, por tanto, previo a la capacidad racional del ser humano”.

La ciencia seguirá avanzando en el conocimiento humano, en el que “los místicos no han contribuido para nada. A fin de cuentas, sin cerebro difícilmente podríamos creer, pensar o disfrutar.

A su juicio, el hecho de que las experiencias espirituales se conviertan en religión, depende de la comunicación de aquellos que atravesen estos trances, como hicieron Jesús, Moisés o Mahoma. “Todos los fundadores de religiones han atravesado estados de

consciencia alterada” en los que juega un papel fundamental la “dopamina”. Este “éxtasis”, Rubio lo entiende como una “regresión”, en el sentido de vuelta a un estado más antiguo.

Más aún, añade Rubia: “las experiencias místicas suelen venir por estrés (ayuno prolongado, privaciones sensoriales, retiro al desierto...) y el estrés produce una liberación de endorfina (otra sustancia que contribuye al bienestar). Como resultado: esa paz del alma que experimentan los creyentes cuando rezan con devoción. Por otra parte, hay vivencias extremas, como las de Santa Teresa de Jesús, San Pablo o Mahoma, que muchos expertos vinculan a la epilepsia.

***Sobre la REALIDAD VIRTUAL**

La **realidad virtual** se ha utilizado para recrear entornos y experiencias religiosas,



permitiendo a los usuarios explorar lugares sagrados o participar en rituales religiosos de manera inmersiva.

La combinación de realidad virtual (RV) y experiencias espirituales ha generado interés en varios campos, desde la psicología hasta la tecnología y la religión.

Puntos clave a considerar serían:

- Inmersión y experiencia:** La RV tiene la capacidad de sumergir a los usuarios en entornos digitales que pueden simular la realidad o crear mundos completamente nuevos. Esta inmersión puede intensificar las experiencias sensoriales y emocionales, lo que hace que la RV sea una herramienta intrigante para explorar las experiencias espirituales.
- Simulación de lugares sagrados:** La RV puede recrear lugares sagrados, como templos, mezquitas, iglesias o sitios naturales significativos para diferentes tradiciones espirituales. Esto permite a las personas explorar estos lugares de manera virtual, incluso si no pueden visitarlos físicamente.

•**Prácticas contemplativas y meditativas:** La RV también puede utilizarse para crear experiencias que fomenten la contemplación, la meditación y la reflexión espiritual. Por ejemplo, pueden desarrollarse aplicaciones que guíen a los usuarios a través de prácticas de atención plena o visualizaciones que los ayuden a conectarse con su interior.



•**Exploración de creencias y perspectivas:** La RV puede proporcionar un espacio seguro para que las personas exploren y cuestionen sus propias creencias espirituales, así como para aprender sobre las creencias de otros. Esto puede fomentar la empatía, el entendimiento intercultural y el diálogo interreligioso.

•**Ética y responsabilidad:** Es importante tener en cuenta la ética en el diseño y la implementación de experiencias de RV relacionadas con lo espiritual. Esto incluye consideraciones sobre la apropiación cultural, el respeto a las creencias de los demás y la responsabilidad de no causar daño psicológico o emocional a los usuarios.

•**Limitaciones y desafíos:** Aunque la RV ofrece muchas posibilidades emocionantes, también tiene limitaciones. Por ejemplo, la tecnología aún no puede replicar completamente la complejidad y la profundidad de las experiencias espirituales reales. Además, existe el riesgo de que las experiencias de RV puedan ser percibidas como sustitutos superficiales de la auténtica búsqueda espiritual.

5.5.--NUEVA ERA, NUEVA DISCIPLINA

Francisco Mora, fisiólogo de la Universidad Complutense y autor en el 2007 del libro Neurocultura, una cultura basada en el cerebro (ed. Alianza), sostiene que "todas las culturas son un producto del funcionamiento último de nuestro cerebro y de los códigos que lo gobiernan" y que "la neurocultura es una reevaluación crítica de las humanidades desde la perspectiva nueva de la neurociencia". Mora nos explica algo que sin duda va un poco más allá. Según él la espiritualidad está muy ligada a la cultura, a nuestro

acercamiento hacia lo que un tipo de práctica, de principios filosóficos y religiosos pueda ofrecernos para conocernos mejor, para ejercer un cambio, para adquirir una serie de conocimientos más trascendentales y enriquecedores en un momento dado de nuestra vida.

Brotan así otros enfoques: neuroética, neuroestética, neuropolítica, neuroeconomía... y también neurorreligión.

Newberg arguye que la naciente disciplina no debe considerarse "como una búsqueda de Dios en el cerebro, sino sobre cómo religión y cerebro interactúan"

5.6.- EL CEREBRO ESPIRITUAL EN LA NEUROCIENCIA

*Autores como Daniel Goleman o Howard Gardner tienen un concepto de lo espiritual que va más allá de lo religioso e incluso de lo cognitivo. Se trata de esa necesidad por alcanzar un conocimiento más profundo y sensible de nuestra realidad, ahí donde vernos a nosotros mismos como parte de un todo, donde alcanzar un bienestar más elevado y alejado del ego, de la fijación por lo material.

El doctor Andrew Newberg, autor del libro Principles of Neurotheology, ante la pregunta ¿qué pasa en el cerebro de una persona cuando reza o medita?, responde que "hay una amplia red de estructuras implicadas: están el lóbulo frontal, que nos ayuda a focalizar la mente en la oración; el sistema límbico, que permite experimentar emociones poderosas; y los lóbulos parietales, involucrados en nuestro sentido de nosotros, y en su orientación en el espacio y el tiempo".

El fisiólogo Francisco J. Rubia, autor de La conexión divina. La experiencia mística y la neurobiología, editado en el 2002 por Crítica-. Las sustancias químicas explican muchas cosas. "La dopamina está implicada en lo agradable, y la serotonina inhibe algunas estructuras del lóbulo temporal.

Cuando la serotonina deja de inhibir la dopamina, se produce una liberación de dopamina, y eso da una sensación de placer y bienaventuranza".

Más aún, añade Rubia: las experiencias místicas suelen venir por estrés (ayuno prolongado, privaciones sensoriales, retiro al desierto...), y el estrés produce una

liberación de endorfina, otra sustancia que contribuye al bienestar. Resultado: esa paz del alma que experimentan quienes tienen convicciones religiosas profundas y rezan con devoción. Hay, claro está, vivencias extremas, como las de algunos grandes personajes de la historia de las religiones, que muchos expertos vinculan a la epilepsia. Sería el caso de santa Teresa de Jesús, de san Pablo o de Mahoma.

No se trata de restar valor alguno a la religiosidad o a la espiritualidad como tal, se refiere sobre todo a una realidad que está ahí, en nuestro cerebro y a una serie de estructuras, que al ser estimuladas, generan cambios puntuales en nuestra percepción, en el modo de sentirnos y de percibir nuestro entorno.

Tanto es así, que neurocientíficos como Andrew Newberg, autor del libro “Principles of Neurotheology” han demostrado que el cerebro de los monjes budistas, acostumbrados durante años a practicar la meditación, muestran un menor envejecimiento neuronal, mayor capacidad de memoria y retención e incluso una mejor resistencia a la sensación del dolor.

*El llamado “**cerebro espiritual**” es en la actualidad origen de múltiples investigaciones. No se trata de “buscar a Dios” en el cerebro, no se trata tampoco de avalar o criticar la práctica de cualquier tipo de religión o doctrina. Lo que se pretende con esta ciencia es entender cómo impacta la espiritualidad como tal en nuestra mente y en nuestra salud física y emocional.

5.7.-LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Resulta curioso que dentro de la hipótesis de las inteligencias múltiples enunciada en 1983 por Howard Gardner, profesor de la Universidad de Harvard, se valore ya introducir una “novena inteligencia”, la llamada inteligencia “existencial”, íntimamente vinculada al concepto de lo espiritual y que quedaría definida por los siguientes **principios**:

La capacidad de pensar en temas abstractos.

Poder reflexionar sobre uno mismo (metareflexión).

Ver el mundo desde otras perspectivas.

Adquirir una idea del universo y de nuestra situación en él.



Cabe señalar, tal y como afirma el filósofo Francesc Torralba, que “la inteligencia espiritual no es la consciencia religiosa”. Se trata más bien de ver la espiritualidad como una herramienta con la que poder trascender a nuestra propia realidad, partiendo siempre desde el propio auto-

conocimiento y teniendo presentes el resto de saberes.

No es fácil, porque para desarrollar esa inteligencia existencial, de la que nos habla Howard Gardner, es necesario en muchos momentos, ya no solo tolerar, sino querer la soledad. También sería recomendable utilizar otros recursos a nuestro alcance, como la filosofía, el diálogo socrático con uno mismo, la meditación y el complejo arte de vivir de forma consciente, apreciando el “aquí y ahora”.

Existen estructuras en el cerebro, que al ser estimuladas, pueden generar en nuestra mente experiencias místicas. Este es un dato que conocemos desde hace tiempo y que tiene mucho que ver con los estadios alterados de consciencia y con algunas alteraciones del lóbulo temporal, el hipocampo o la amígdala. En ocasiones, basta con estimular eléctricamente estas zonas para tener visiones, para experimentar determinadas sensaciones y experiencias similares a las que pueden sentirse al tomar LSD.

La espiritualidad y su práctica tiene mucho que ver con nuestra curiosidad natural, con nuestra motivación, con la necesidad de canalizar emociones como el miedo, la ansiedad, la sensación de soledad, el estrés y, por qué no, el vacío existencial. El ser humano busca no solo bienestar interno, calma mental y sanación emocional, sino también significados a un mundo que por lo general tiene más preguntas que respuestas.

Las “tecnologías espirituales”, como así las llaman los expertos, están en auge. Se está abriendo por tanto un camino entre lo científico y lo espiritual para entender sus

beneficios, para comprender esos procesos internos que sin duda van más allá de cualquier doctrina o religión.

Lo que se pretende con esta idea de la espiritualidad o de lo existencial, como lo define Howard Gardner, es alcanzar un sentido de la propia identidad más profundo. El objetivo no es otro que el de iniciar un viaje de auto-descubrimientos en busca de la felicidad, de la plenitud personal.

5.8.-.- INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y ASISTENCIA ESPIRITUAL

Algunas aplicaciones de inteligencia artificial están diseñadas para proporcionar orientación espiritual personalizada, responder preguntas religiosas o proporcionar apoyo emocional basado en principios espirituales.

Cabe señalar por último que, en la actualidad, hay muchas personas que se definen como "espirituales" pero no religiosas. Por ejemplo, en el Reino Unido, cerca de una quinta parte de la población entra en esta categoría, según el profesor Michael King del University College de Londres.

En Estados Unidos, una encuesta de Newsweek de 2005 situaba esa cifra en un cuarto de la población. Otro sondeo del pasado octubre del centro de



investigaciones PEW sugería que esa proporción era más baja. Según esa publicación, un quinto de la población no pertenecía a ninguna religión y el 37% de las personas se definían como espirituales, pero no religiosos.

La investigación de King apuntaba que en el Reino Unido, quienes forman parte del grupo de los "espirituales" tienden a tener más problemas psicológicos como ansiedad o depresión.

No faltará quien ponga en tela de juicio las conclusiones del profesor británico, pero lo que está claro es que ese término "espiritual, pero no religioso" representa una tendencia importante en cuanto a las creencias occidentales.

Oliver Burkeman, autor de "The Antidote" (El Antídoto), considera que la frase "espiritual, pero no religioso" se ha convertido en una especie de broma. Pero cree que es un concepto que merece la pena defender: "Yo lo uso para referirme a las cosas que no se pueden explicar con palabras. Hay un aspecto de la experiencia humana que no es conceptual".

VI.- DEBATE, DESAFIOS Y CONTROVERSIAS

6.1.- LOS DEBATES EXISTENTES SOBRE LA CRISIS ESPIRITUAL MODERNA:

Son diversos y abarcan una amplia gama de perspectivas y disciplinas, desde la filosofía y la psicología hasta la sociología y la religión. Algunos argumentan que la modernidad ha llevado a una pérdida de sentido de lo trascendente y una desconexión con lo espiritual, mientras que otros sugieren que la espiritualidad está experimentando una transformación en lugar de una crisis. Las discusiones también abordan cuestiones como la búsqueda de significado, el nihilismo, la influencia de la tecnología en la espiritualidad y el papel de las tradiciones religiosas en el mundo contemporáneo.

En definitiva, tratan los siguientes asuntos:

1. Pérdida de lo trascendente
2. Desconexión con lo espiritual
3. Nihilismo y falta de significado
4. Transformación de la espiritualidad
5. Influencia de la tecnología
6. Papel de las tradiciones religiosas: Algunos creen que las religiones organizadas ofrecen respuestas y guía espiritual en tiempos de crisis, mientras que otros critican el dogmatismo y la rigidez de estas instituciones, argumentando que pueden ser obstáculos para una espiritualidad auténtica y personal.

6.2.- DIÁLOGO ENTRE TRADICIONES ESPIRITUALES Y LA CIENCIA.

El diálogo entre tradiciones espirituales y la ciencia ha ganado relevancia en las últimas décadas.

Un ejemplo de cómo podría ser un diálogo entre ambas sería el siguiente:

Ciencia: La ciencia ha avanzado enormemente en nuestra comprensión del universo y de cómo funcionan las cosas a niveles microscópicos y cósmicos. Utilizamos el método científico para investigar, observar y hacer predicciones sobre fenómenos naturales.

Espiritualidad: Las tradiciones espirituales, por otro lado, a menudo se centran en aspectos más intangibles de la existencia, como el propósito de la vida, la conciencia, la conexión con lo divino o el universo, y la búsqueda de la verdad y la sabiduría interior.

Ciencia: Sin embargo, hay áreas de convergencia donde la ciencia y la espiritualidad pueden encontrar puntos comunes. Por ejemplo, muchos científicos han explorado la conexión entre la mente y el cuerpo, reconociendo la influencia de la conciencia en la salud y el bienestar. La neurociencia, por ejemplo, ha demostrado cómo la práctica de la meditación puede tener efectos positivos en el cerebro y el cuerpo.

Espiritualidad: Por otro lado, las tradiciones espirituales a menudo ofrecen una comprensión más holística de la existencia, reconociendo la interconexión de todas las cosas y promoviendo valores como la compasión, la empatía y el respeto por la naturaleza.

Ciencia: Además, hay áreas de la física y la cosmología que plantean preguntas profundas sobre la naturaleza del universo y nuestra relación con él, que resuenan con las preguntas planteadas por las tradiciones espirituales. Por ejemplo, la teoría de cuerdas o la teoría de la relatividad general nos invitan a reconsiderar nuestra comprensión del tiempo, el espacio y la realidad misma.

Espiritualidad: En última instancia, tanto la ciencia como la espiritualidad comparten un objetivo fundamental: comprender el universo y nuestro lugar en él. Aunque pueden utilizar diferentes lenguajes y enfoques, ambos buscan la verdad y el significado detrás de nuestra existencia.

Ciencia: Por lo tanto, en lugar de verse como disciplinas opuestas o excluyentes, la ciencia y la espiritualidad pueden complementarse mutuamente, ofreciendo perspectivas únicas y enriquecedoras sobre la naturaleza de la realidad y nuestra experiencia en ella. El diálogo entre ambas puede llevarnos a una comprensión más profunda y completa del universo y de nosotros mismos.

6.3.- DEBATE SOBRE LA VALIDEZ DE LAS EXPERIENCIAS ESPIRITUALES

Algunos puntos clave que se suelen discutir en este debate son:

•**Subjetividad vs. Objetividad:** Las experiencias espirituales son inherentemente subjetivas, ya que se basan en las percepciones y sensaciones individuales de una persona. Algunas personas argumentan que debido a esta subjetividad, estas experiencias no pueden considerarse válidas en un sentido objetivo. Sin embargo, otros sostienen que la subjetividad no invalida la experiencia, ya que aún puede ser significativa e impactante para la persona que la experimenta.

•**Religión vs. Ciencia:** La validez de las experiencias espirituales también se debate en términos de religión versus ciencia. Mientras que la ciencia tiende a valorar las evidencias empíricas y verificables, las experiencias espirituales a menudo se basan en la fe, la intuición y la interpretación personal. Algunos argumentan que las experiencias espirituales no son válidas desde la perspectiva científica debido a la falta de pruebas objetivas, mientras que otros creen que la ciencia no puede explicar todas las dimensiones de la experiencia humana.

•**Cultural y contextual:** La validez de las experiencias espirituales también puede depender del contexto cultural en el que ocurren. Lo que puede considerarse una experiencia espiritualmente significativa en una cultura puede no serlo en otra. Por lo tanto, la validez de estas experiencias puede variar según el trasfondo cultural y las creencias individuales.

•**Efectos y resultados:** Algunos defensores de las experiencias espirituales argumentan que su validez se puede determinar por los efectos positivos que tienen en la vida de las personas, como un aumento en el bienestar psicológico, la sensación de conexión con algo más grande que uno mismo y el desarrollo de valores como la compasión y la empatía. Sin embargo, otros pueden cuestionar si estos efectos son realmente atribuibles a la experiencia espiritual en sí misma o a otros factores.

Este debate está influenciado por una variedad de factores, incluyendo la subjetividad, la religión, la ciencia, el contexto cultural y los efectos percibidos.

No hay una respuesta definitiva, y la validez de estas experiencias a menudo se evalúa en función de múltiples perspectivas y consideraciones.

6.4.- CONFLICTOS ENTRE PARADIGMAS CIENTÍFICOS Y RELIGIOSOS.

Los conflictos entre paradigmas científicos y religiosos han sido una característica constante en la historia humana, y aunque en algunos casos pueden coexistir pacíficamente, en otros pueden surgir tensiones significativas.

Algunos ejemplos de áreas donde estos conflictos pueden manifestarse:

•**Orígenes del universo y la vida:** La teoría científica del Big Bang y la evolución contradice algunas interpretaciones religiosas sobre el origen del universo y la vida. Mientras que la ciencia sostiene explicaciones basadas en evidencias observables y procesos naturales, algunas religiones mantienen relatos de creación que son interpretados literalmente por algunos seguidores, lo que puede generar conflictos con la ciencia.

•**Milagros y fenómenos sobrenaturales:** La ciencia se basa en principios naturales y busca explicaciones empíricas para los fenómenos observados, mientras que muchas religiones incluyen la creencia en milagros y otros eventos sobrenaturales que desafían las leyes naturales. Esta discrepancia puede generar conflictos entre la fe y el escepticismo científico.

•**Ética y moral:** Aunque tanto la ciencia como la religión pueden abordar cuestiones éticas y morales, a menudo lo hacen desde perspectivas diferentes. Por ejemplo, la ética científica puede basarse en el razonamiento lógico y la investigación empírica, mientras que la ética religiosa puede derivarse de principios religiosos y enseñanzas sagradas. Esto puede resultar en conflictos sobre temas como la bioética, la sexualidad y los derechos humanos.

•**Autoridad y conocimiento:** La ciencia confía en el método científico y la investigación empírica para obtener conocimiento sobre el mundo natural, mientras que la religión a menudo se basa en revelaciones divinas, tradiciones sagradas y autoridad religiosa para establecer verdades espirituales. Estas diferencias en la fuente y la naturaleza del conocimiento pueden llevar a conflictos sobre qué información se considera legítima y confiable.

•**Educación y enseñanza:** Los debates sobre la enseñanza de la evolución en las escuelas públicas son un ejemplo común de conflictos entre paradigmas científicos y religiosos en el ámbito educativo. Algunos grupos religiosos argumentan que las teorías científicas que

contradican sus creencias deben ser cuestionadas o excluidas del plan de estudios, lo que plantea cuestiones sobre la libertad académica y la separación entre religión y educación pública.

VII.- REFLEXIONES Y PROPUESTAS.

7.1.- INVESTIGACIÓN FUTURA Y COLABORACIÓN INTERDISCIPLINAR

La investigación y la colaboración interdisciplinaria son fundamentales para avanzar en nuestra comprensión de este fenómeno complejo y sus implicaciones en diversas áreas de la vida humana.

Algunas áreas clave que **requieren atención y colaboración interdisciplinaria**:

•**Neurociencia y espiritualidad:** Se necesitan más investigaciones interdisciplinarias que examinen los mecanismos neurobiológicos subyacentes a las experiencias espirituales y las prácticas contemplativas, así como su impacto en la salud mental y el bienestar emocional. La colaboración entre neurocientíficos, psicólogos, teólogos y practicantes espirituales puede ayudar a arrojar luz sobre esta área y desarrollar intervenciones basadas en la evidencia.

•**Espiritualidad y salud pública:** Se necesita más investigación interdisciplinaria sobre cómo la espiritualidad puede influir en los resultados de salud y bienestar a nivel comunitario y poblacional. La colaboración entre epidemiólogos, sociólogos, antropólogos y líderes religiosos puede ayudar a identificar los factores protectores asociados con la espiritualidad y desarrollar intervenciones de salud pública que promuevan el bienestar espiritual y físico.

•**Educación y desarrollo humano:** La investigación interdisciplinaria sobre la integración de la espiritualidad en la educación puede ayudar a comprender cómo la espiritualidad puede promover el desarrollo personal, moral y social de los estudiantes. La colaboración entre educadores, psicólogos del desarrollo, filósofos y líderes religiosos puede informar el diseño de programas educativos que fomenten la conciencia espiritual y el crecimiento personal.

•**Ética y valores:** Se necesitan más investigaciones interdisciplinarias sobre la relación entre la espiritualidad, la ética y los valores humanos. La colaboración entre filósofos morales, teólogos, psicólogos y profesionales de la salud puede ayudar a explorar cómo las creencias y prácticas espirituales influyen en la toma de decisiones éticas y la percepción de significado y propósito en la vida.

•**Diálogo interreligioso y multiculturalismo:** Se necesita más investigación interdisciplinaria sobre cómo promover el diálogo interreligioso y la tolerancia religiosa en sociedades diversas y pluralistas. La colaboración entre antropólogos culturales, sociólogos de la religión, estudiosos interreligiosos y líderes comunitarios puede ayudar a identificar estrategias efectivas para fomentar la comprensión y la cooperación entre personas de diferentes tradiciones espirituales.

7.2.- CUESTIONAMIENTOS FILOSÓFICOS DE LA INVESTIGACIÓN NEUROCIENTÍFICA.

*Reflexión sobre cómo los avances en la comprensión de la espiritualidad y la conciencia pueden impactar en la ética, la moral y la sociedad en general.

•**Ética y Moralidad Renovadas:** Una comprensión más profunda de la espiritualidad y la conciencia puede llevar a una revisión y actualización de los sistemas éticos y morales existentes. Las tradiciones espirituales a menudo enfatizan principios como la compasión, la empatía y el respeto por toda forma de vida. Estos valores podrían informar una ética renovada que priorice el bienestar de todos los seres sintientes y el medio ambiente.

•**Conciencia Interconectada:** Los avances en la comprensión de la conciencia pueden llevar a una apreciación más profunda de nuestra interconexión con otros seres y con el mundo que nos rodea. Esto podría fomentar un sentido de responsabilidad compartida y solidaridad hacia los demás, lo que podría traducirse en políticas y acciones que promuevan la justicia social, la igualdad y la sostenibilidad.

•**Abordaje de Problemas Globales:** Una comprensión más profunda de la espiritualidad y la conciencia podría ayudar a abordar algunos de los desafíos más apremiantes que enfrenta la humanidad, como la pobreza, el conflicto y el cambio climático. Al reconocer nuestra interdependencia y la naturaleza transitoria de la realidad material, podríamos estar más motivados para trabajar juntos en la búsqueda de soluciones colaborativas y sostenibles.

•**Desarrollo Personal y Bienestar:** Los avances en la comprensión de la espiritualidad y la conciencia también pueden influir en el bienestar individual y colectivo al promover prácticas que fomenten el crecimiento personal, la autenticidad y la conexión con un

propósito más elevado. Esto podría traducirse en una mayor satisfacción personal y una mayor cohesión social en las comunidades.

•**Diálogo Interreligioso y Cultural:** Una comprensión más profunda de la espiritualidad y la conciencia podría fomentar un mayor diálogo y entendimiento entre diferentes tradiciones religiosas y culturales. Al reconocer las similitudes subyacentes entre las diversas formas de expresión espiritual, podríamos encontrar puntos en común que nos unan en lugar de diferencias que nos separen.

Los avances en la comprensión de la espiritualidad y la conciencia tienen el potencial de transformar no solo nuestras creencias y prácticas individuales, sino también nuestras instituciones sociales y sistemas de valores.

Al integrar estas perspectivas en nuestras vidas y en la sociedad en general, podríamos trabajar hacia un mundo más ético, compasivo y sostenible.

7.3.- APLICACIONES DE LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

A.- Conexión mente-cuerpo. Influencia de las prácticas espirituales.

Las investigaciones muestran sobre cómo las creencias espirituales y la práctica de técnicas como la atención plena pueden influir en la salud física, incluida la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo.

***Prácticas contemplativas (meditación, mindfulness) y su impacto en la conciencia.**

Las prácticas contemplativas, como la meditación, el yoga, el mindfulness y otras formas de atención plena, han sido objeto de estudio en diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la neurociencia y la filosofía, debido a su impacto en la conciencia y el bienestar humano. Aquí hay algunos aspectos clave sobre cómo estas prácticas influyen en la conciencia:

□ **Atención y concentración:** Las prácticas contemplativas suelen implicar dirigir la atención hacia un objeto específico, como la respiración, las sensaciones corporales o los pensamientos. Este enfoque puede mejorar la capacidad de concentración y la atención plena en el momento presente.

□ **Reducción del estrés y la ansiedad:** Numerosos estudios han demostrado que la meditación y otras prácticas contemplativas pueden reducir los niveles de estrés y ansiedad. Esto puede estar relacionado con la capacidad de estas prácticas para promover la relajación y la regulación emocional.

□ **Cambio en la percepción del yo y del mundo:** Al practicar la atención plena, muchas personas experimentan un cambio en la forma en que perciben a sí mismas y al mundo que las rodea. Esto puede incluir una mayor claridad sobre los pensamientos y emociones, así como una sensación de conexión más profunda con los demás y con la naturaleza.

□ **Neuroplasticidad y cambios cerebrales:** La investigación en neurociencia ha demostrado que las prácticas contemplativas pueden producir cambios estructurales y funcionales en el cerebro. Por ejemplo, se ha encontrado que la meditación aumenta la densidad de materia gris en regiones asociadas con la atención y la autorregulación emocional.

□ **Fomento de la compasión y la empatía:**

Algunas prácticas contemplativas, como la meditación de la compasión, están diseñadas para cultivar sentimientos de bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Estas prácticas pueden aumentar la capacidad de empatía y la disposición a ayudar a los demás.

□ **Exploración de la conciencia y la experiencia directa:** Para muchos practicantes, las prácticas contemplativas ofrecen la oportunidad de explorar directamente la naturaleza de la conciencia y la experiencia subjetiva. Esto puede llevar a una comprensión más profunda de la mente y el yo.

B.- Potenciales aplicaciones en la salud, la educación y la sociedad.

Cabe destacar las siguientes:

□ **Salud mental y bienestar:** La integración de la espiritualidad en la atención médica puede tener beneficios significativos para la salud mental y el bienestar emocional. Aplicaciones como la terapia espiritual, la meditación basada en la atención plena y los programas de atención pastoral pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, así como mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas.

□ **Promoción de estilos de vida saludables:** La espiritualidad puede fomentar hábitos de vida saludables, como la práctica regular de la meditación, la alimentación consciente y el ejercicio físico. Las aplicaciones móviles y las plataformas en línea pueden ofrecer recursos y herramientas basadas en la espiritualidad para apoyar la adopción de estos comportamientos saludables.

□ **Educación y desarrollo personal:** La integración de la espiritualidad en la educación puede promover el desarrollo personal y moral de los estudiantes. Programas educativos que enseñan habilidades de atención plena, resiliencia emocional y compasión pueden ayudar a los estudiantes a cultivar una mayor conciencia de sí mismos y de los demás, así como a mejorar su bienestar emocional y social.

□ **Apoyo en la atención médica:** Los profesionales de la salud pueden utilizar enfoques espirituales para proporcionar apoyo emocional y espiritual a los pacientes y sus familias, especialmente durante momentos de enfermedad grave, dolor o pérdida. La integración de la espiritualidad en la atención médica puede ayudar a fortalecer la relación terapéutica entre los profesionales de la salud y los pacientes, así como a mejorar la calidad de la atención y la satisfacción del paciente.

□ **Fomento del diálogo interreligioso y la tolerancia:** Las aplicaciones basadas en la espiritualidad pueden promover el diálogo interreligioso y la comprensión intercultural, ayudando a reducir los prejuicios y la intolerancia religiosa en la sociedad. Plataformas en línea, programas educativos y eventos comunitarios pueden facilitar el intercambio de ideas y experiencias entre personas de diferentes tradiciones espirituales, promoviendo la empatía y la solidaridad.

C.- La dimensión espiritual al final de la vida.

La dimensión espiritual al final de la vida adquiere una importancia particularmente significativa tanto para los individuos, que enfrentan su propia mortalidad, como para sus seres queridos. Es importante considerar algunos aspectos de impacto:

□ **Búsqueda de significado, propósito y trascendencia:**

En la tercera edad, las personas a menudo reflexionan sobre el significado de sus vidas y buscan un propósito renovado. La exploración de temas relacionados con la conciencia y la espiritualidad puede proporcionarles una mayor comprensión de sí mismos y del mundo que los rodea, lo que puede ayudarles a encontrar un sentido de significado y dirección en esta etapa de la vida.

En el final de la vida, muchas personas buscan respuestas a preguntas existenciales profundas sobre el propósito de su existencia, el significado del sufrimiento y lo que trasciende la realidad tangible.

La dimensión espiritual ofrece un marco para explorar estas preguntas y encontrar consuelo en la creencia en algo más grande que uno mismo.

□ **Bienestar emocional y mental:** El enfoque en prácticas espirituales y de conciencia plena, como la meditación y la oración, puede ser especialmente beneficioso para el bienestar emocional y mental en la tercera edad. Estas prácticas pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y promover un mayor sentido de calma, paz interior y conexión con los demás.

□ **Afrontamiento de la enfermedad y la pérdida:** En la tercera edad, las personas pueden enfrentarse a desafíos de salud, pérdida de seres queridos y otros cambios significativos en sus vidas. La espiritualidad y la conciencia pueden servir como recursos importantes para afrontar estos

desafíos, proporcionando consuelo, esperanza y una sensación de trascendencia que va más allá de las dificultades del momento presente.

□ **Exploración de la trascendencia y la mortalidad:** Con el envejecimiento, muchas personas se enfrentan más directamente a cuestiones de trascendencia y mortalidad. La reflexión sobre la naturaleza de la conciencia y la exploración de creencias espirituales pueden ayudarles a encontrar co-apreciación por la vida y sus misterios.

□ **Fomento de la conexión social y comunitaria:** La participación en prácticas espirituales y en grupos de apoyo basados en la conciencia puede brindar a las personas mayores una oportunidad invaluable para conectarse con otros que comparten intereses y

valores similares. Esto puede ayudar a combatir la soledad y el aislamiento, promoviendo un sentido de pertenencia y apoyo mutuo en la comunidad.

□ **Reflexión y Reconciliación:** El final de la vida a menudo brinda la oportunidad de reflexionar sobre las relaciones, los logros y los arrepentimientos. La dimensión espiritual puede jugar un papel importante en este proceso, permitiendo la reconciliación con uno mismo, con los demás y, en algunos casos, con lo divino.

□. **Apoyo y Consuelo:** La espiritualidad puede proporcionar consuelo y apoyo tanto para los individuos que enfrentan el final de la vida como para sus seres queridos. Las creencias religiosas, las prácticas espirituales y el acompañamiento espiritual pueden brindar un sentido de paz, esperanza y conexión en momentos de duelo y pérdida.

□ **Preparación para la Transición:** Para algunas personas, la dimensión espiritual al final de la vida implica prepararse para la transición hacia lo que sigue después de la muerte. Esto puede implicar la búsqueda de redención, la aceptación de la mortalidad o la creencia en la continuidad del alma o el espíritu después de la muerte.

□ **Cuidado Espiritual y Paliativo:** El cuidado paliativo y el acompañamiento espiritual se centran en abordar las necesidades espirituales, emocionales y físicas de las personas al final de la vida. Los profesionales de la salud, los consejeros espirituales y los líderes religiosos pueden desempeñar un papel importante en aras a conseguir la paz en sus últimos días.

La dimensión espiritual al final de la vida es una parte integral del proceso de morir y puede ofrecer consuelo, apoyo y significado tanto para los individuos que enfrentan la muerte como para sus seres queridos.

7.4.- PROPUESTAS, CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

A.- Propuestas para revitalizar la dimensión espiritual en Occidente.

Para revitalizar la dimensión espiritual en Occidente, se podrían considerar las siguientes propuestas:

***Fomentar la educación espiritual en escuelas y universidades:** Integrar clases de ética, filosofía y espiritualidad en el currículo educativo para promover la reflexión y el autoconocimiento desde una perspectiva espiritual.

***Apoyar prácticas espirituales diversas:** Brindar espacios y recursos para que las personas puedan explorar y practicar diversas tradiciones espirituales, como la meditación, el yoga, el tai chi, entre otras.

***Promover el diálogo interreligioso:** Facilitar encuentros y conversaciones entre diferentes tradiciones religiosas y espirituales para fomentar el entendimiento mutuo, la tolerancia y la cooperación en la búsqueda de la verdad y el bienestar común.

***Integrar la dimensión espiritual en la atención médica y psicológica,** reconociendo su importancia en el bienestar integral de las personas, y ofrecer servicios de salud que incluyan el apoyo espiritual y emocional.

***Cultivar la conexión con la naturaleza:** Promover actividades al aire libre y programas de conservación ambiental que fomenten la conexión espiritual con la naturaleza y el respeto por todas las formas de vida.

***Incentivar el voluntariado y el servicio comunitario:** Facilitar oportunidades para que las personas se involucren en actividades de ayuda y servicio a los demás, ya que el altruismo y la solidaridad pueden nutrir la dimensión espiritual.

***Fomentar el arte y la creatividad:** Apoyar iniciativas artísticas y culturales que exploren temas espirituales y promuevan la expresión creativa como medio para profundizar en la búsqueda de significado y trascendencia.

***Comunidad y conexión:** sugerencias sobre cómo crear comunidades que apoyen el crecimiento espiritual.

B.- Conclusiones y valoración personal

1.- Si bien puede haber desafíos y cambios en la forma en que se practica y comprende la espiritualidad en la actualidad, también hay una riqueza de expresiones espirituales y una creciente conciencia de la importancia de la espiritualidad en la vida humana. La "crisis" podría ser vista más como una transformación en curso que como un declive absoluto.

Por tanto, es una llamada a la acción de individuos y sociedades para cultivar una mayor conciencia espiritual en busca de un bienestar holístico.

2.- Nuestra crisis actual es posible explicarla desde tres perspectivas: la epistemológica, la espiritual y la evolutiva, en donde aparece un denominador común: un modelo de crecimiento que será insostenible en el tiempo ya que su sistema de valores basado en la expansión, competitividad y explotación sin límites, basadas en el progreso material individualista y la acumulación, nos ha llevado a serios desequilibrios.

3.- El paradigma científicista en el que estamos sumidos nos ha llevado a una ruptura de la conexión del hombre con la naturaleza, con lo vital y con la subjetividad humana. Con ello se ha impuesto en nuestros días una concepción que solo da crédito a lo racional y lo material en donde el sentido práctico de la realidad y del propio bienestar individual está por encima de cualquier cosa, de cualquier persona o grupo de personas.

Las consecuencias del reduccionismo materialista pasan por un evidente vacío en nuestras vidas en donde nada de lo mucho que se tiene satisface, lo cual genera angustia y una notable pérdida del sentido de humanidad. En cuanto a las proyecciones generadas por esas consecuencias están la “ilusión” de poder ilimitado (y el uso irresponsable de esta falacia), la depredación ambiental, el consumismo desenfrenado y, por consiguiente, todas las adicciones generadas las cuales son tanto de carácter psicológico como espiritual.

4.- La solución propuesta: regresar a los orígenes más profundos del espíritu humano, a aquellos valores que primaban lo colectivo por encima de lo individual en un plano espiritual y holístico “sin la mediación controladora de los dogmas instituidos” , algo así como la utopía inspirada por el concepto Inca del “Pachacuti” el cual nos señala que la reciprocidad es la energía que resguarda la fuerza vital que nos permite comprender que todos y todas somos uno, tanto los seres humanos como los no humanos que habitamos este planeta.



La dimensión espiritual de esta crisis es la más profunda de todas y la que **requiere de una reconexión** hacia aquellos valores basados en un sentido de colectividad que nos ayude a vencer un individualismo cada vez más enajenante.

5.- Según algunos autores, lo que está verdaderamente en crisis es la **visión de mundo** que venimos arrastrando con el advenimiento del capitalismo y la ciencia moderna cuyo proceso dio inicio en el siglo XV durante el Renacimiento y que hoy continúa su evolución(¿involución?).

6.- En este panorama no es de extrañar que existan problemas de la talla de la desesperanza (que ya nos advertía Erick From), la soledad, la falta de sentido de **pertenencia**, entre otros, en el que están sumidas millones de personas o, bien, problemas de carácter político-social como las guerras comerciales entre potencias mundiales que solo miran su ombligo, las continuas disuasiones geopolíticas con algún tufo armamentista de por medio o la falta total de preocupación de los políticos con el tema ambiental.

Merece la pena, pues, que reclamemos la fortaleza de una espiritualidad basada en el verdadero progreso de los valores humanos y sociales.

7.-Se nos está haciendo un poco tarde para reaccionar ante la crudeza de la angustia existencial de nuestros días ya que, como seres humanos, parece que hemos olvidado el sentido de nuestra existencia y el valor de la vida en todos sus extremos. De seguir así seremos cada día más seres individuales, aislados y esencialmente separados sin ningún sentido de participación en la trama de la vida y sin darnos cuenta que somos parte inseparable de un orden cósmico que nos ha permitido un andar privilegiado.

Se podría concluir diciendo que:

El amor al conocimiento no significa reducir la vida al ámbito científico; debe reclamarse también con fuerza lo inmaterial, si con ello entendemos las emociones y los deseos humanos, no meras fantasías espirituales de dudosa valía. La filosofía, por encima del conocimiento científico, debe ocuparse de esa concepción de la espiritualidad basada en las aspiraciones terrenales del ser humano; del mismo modo, la racionalidad y el pensamiento crítico no pueden ser ajenas a nuestra visión espiritual, por lo que la aleja

así inevitablemente de la estrechez dogmática que suele acompañar a las religiones. Con esto no quiere decirse que las personas dentro del sentimiento religioso no puedan vivir una espiritualidad basada en el fortalecimiento de los valores humanos, pero quiere invitarse con estas reflexiones a todo alejamiento del dogma y el sectarismo en el que con tanta frecuencia cae el pensamiento si abandona una racionalidad fundada en lo humano. Muchas personas mostrarán su desacuerdo y querrán indicar la complejidad del asunto; de momento, conviene señalar al menos que la espiritualidad no es reducible a la religión (que, desde nuestro punto de vista no es meramente reducirla, es también distorsionarla); algunos filósofos han querido hablar en este sentido de una «espiritualidad naturalizada» (término con el que se puede estar de acuerdo).

Dentro de las emociones humanas, la confianza en el amor, de un modo personal, y en la fraternidad y solidaridad, a nivel social, sería otro ejemplo de la espiritualidad.

En definitiva, la espiritualidad es una actitud radical ante la vida, es el desarrollo de la conciencia, es también cierta comunión con la naturaleza, siendo un componente primordial los sentimientos más nobles de fraternidad y de respeto a la vida..

BIBLIOGRAFIA

DOUTHAT, Ross (2020): La era de la ansiedad: ¿por qué la espiritualidad está fallando a las personas?. Editorial Signal.

ESQUIROL, Josep Maria (2017): El malestar en la espiritualidad. Editorial Acantilado.

FROMM, Erich (1942): El miedo a la libertad. Primera publicación por la editorial RBA

GOLEMAN, Daniel y GARDNER, Howard (2012): The mind's own physician: a scientific dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation. Ed. New Harbinger Publications.

HESSE, Hermann (1922): Siddharta. Editorial Sudamericana.

MORA, Francisco (2007): Neurocultura, una cultura basada en el cerebro. Ed. Alianza.

RUBIA, Francisco J. (2002): La conexión divina". Ed. Crítica.

RUBIA, Francisco J. (2011): El cerebro espiritual. Editorial Ariel.

TORRALBA, Francesc (2004): Inteligencia espiritual: más allá de las inteligencias múltiples. Ed. Plataforma Editorial.

TOLLE, Eckhart (1999): El poder del ahora". Editorial Gaia.

WATTS, Alan W. Watts (1957): El camino del zen. Editorial Kairos.