

# LA COMPASIÓN PODRÍA SER LA FRECUENCIA MÁS ALTA DE LA MENTE

(20 MINUTOS. CULTURA INQUIETA 2016)

Una serie de importantes estudios científicos que han medido a monjes budistas meditando sugieren que la compasión produce las frecuencias mentales más altas y podría ayudar a combatir la depresión.

Una serie de importantes estudios científicos que han medido a monjes budistas meditando sugieren que la compasión produce las frecuencias mentales más altas y podría ayudar a combatir la depresión.

Puede que resulte paradójico pero *la mejor forma de asegurar tu felicidad es pensar en la felicidad de los demás*. Esto es el fundamento del budismo mahayana --del camino del bodhisattva--, que se basa en la compasión y el altruismo como método para alcanzar la iluminación, pero recientemente también está siendo comprobado por la ciencia (no la iluminación pero si el bienestar del cuerpo-mente).

Hace algunos años el neurocientífico Richard Davidson visitó al Dalái Lama en Nepal. En una de sus conversaciones el Dalái Lama le sugirió que, si bien la neurociencia había dedicado mucho tiempo a estudiar la depresión y la ansiedad, menos sabía de la compasión y la felicidad, por qué no intentar medir sus efectos en el cerebro.

Davidson, quien tiene un laboratorio en la Universidad de Wisconsin-Madison, echó andar un importante estudio para medir las ondas cerebrales y las diferentes activaciones que se producen en el cerebro cuando personas meditan.

Para el estudio en cuestión volaron a ocho monjes budistas de Asia, a los cuales conectaron a más de 128 sensores de un electroencefalograma.

A partir de estos experimentos, el monje budista Matthieu Ricard obtuvo el apodo del "hombre más feliz del mundo", particularmente por la gran cantidad de ondas gamma que producía su cerebro cuando hacía una meditación de compasión (una técnica muy común en el budismo tibetano).

Esta firma neural fue asociada por los científicos con un mayor bienestar. Recientemente entrevistado por la revista GQ, Ricard, explica que este apodo es erróneo.

Ya que en el experimento hubieron personas que superaron sus picos de ondas gama. "Hubo un monje que sacamos de una cueva en Nepal. Él fue el que más fuertes ondas registro, fue algo nunca vista", explica Ricard quien también tiene una formación científica.

Davidson y su equipo notaron también que el grupo de monjes registró una menor reactividad que el grupo de control de meditadores. Esto fue medido disparando el sonido de una explosión por unos audífonos y midiendo la reacción en su cerebro. Se les dijo a los participantes que debían de neutralizar su reacción.

En inglés se llama a esto "startle response" (respuesta de sobresalto) y está asociada con emociones negativas, ya que si se exagera la respuesta o la mente merodea en ella, puede producir estrés y emociones negativas. En el caso de los monjes se presentó una respuesta mínima, que mostró su capacidad de desapego --esto sugiere que los meditadores tienen una mayor tolerancia y una menor tendencia a frustrarse por eventos.

No era que los monjes no reaccionaran, sino que liberaban su respuesta rápidamente.

Este mismo estudio notó que la respuesta más notable en las imágenes neurales ocurría cuando se meditaba sobre la compasión.

Picos de ondas gamma de alta simetría se producían en estos casos; ya que las **ondas gamas** son las de más alta frecuencia, uno puede conjeturar que realmente el amor o la compasión, como mantiene la sabiduría popular, son realmente los estados de más alta conciencia o vibración a los que accede el cerebro humano.

Richard Davidson explica además que *estos estados de alta amplitud "indican plasticidad"*, es decir que el cerebro se modifica cuando se presentan, así que no son pirotecnia de poca consecuencia, sino que son fuegos constructivos que pueden moldear poco a poco nuestra estructura neural.

Las imágenes de resonancia magnética mostraron actividad notable en la ínsula anterior. Davidson apunta que esta región es la que coordina mucho de la relación cerebro-cuerpo: *"los sistemas en el cerebro que dan soporte a nuestro bienestar están íntimamente conectados con diferentes órganos y con el sistema endócrino e inmune."* Las resonancias revelaron que "la compasión es un estado que involucra al cuerpo de manera integral".

En otro estudio Davidson descubrió que la *meditación* mejora la respuesta inmune a la vacuna de la influenza (inclusive cuando los meditadores no eran monjes budistas o meditadores "profesionales").

Davidson concluye que la mejor forma de activar **los circuitos de emoción positiva del cerebro es través de la generosidad**.

Su colega, el profesor Lutz, señala que cultivar la compasión puede ayudar a prevenir la depresión, entre otras cosas. Ambos resaltan la importancia de que la compasión no es algo que dependa de ciertas cualidades innatas, sino que se puede aprender a desarrollar.

La compasión es la piedra angular de diferentes tradiciones religiosas y filosóficas e incluso ha sido considerada como una forma de alquimia emocional, generando lo que los budistas llaman bodhicitta, la mente del despertar.