



SUPREMO CONSEJO DEL GRADO XXXIII PARA LA REPÚBLICA DE CHILE

Nombre del Cuerpo Escocés:

LUIS ALBERTO NAVARRETE Y LOPEZ

Grado del Cuerpo Escocés:

XIV

N°

7

Ciudad

SANTIAGO

Título del Tema:

**LA CIENCIA Y LAS PRÁCTICAS ESPIRITUALES EN LA
ACTUALIDAD**

N° del Tema según el Plan General de Docencia:

(P. Ej.: C-05)

Tipo de

Trabajo:

(marque
con una X)

- Individual:

X

- Grupal:

Sólo si es Grupal,

indique el Total de Participantes:

Fecha de

Presentación:

(dd-mm-aaaa)

23-08-2025

Si el Trabajo es Individual, Nombre del Autor:

ALEX MÁRQUEZ HERNANDEZ

Si el Trabajo es Grupal, indicar Títulos de los Subtemas y Nombres de sus Autores:

N° Títulos de los Subtemas:

Nombres de los Autores de cada Subtema:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

Remitido al Sob.: Trib.: Gr.: XXXI el (dd-mm-aaaa):

Nombre del Presidente:

Leonel Barba González

Grado:

30

Título del Presidente:

T.: V.: P.: G.: M.:

Firma del Presidente:

A::L::G::D::G::A::D::U::

«La Ciencia y las Prácticas Espirituales en la actualidad»

T::V::P::G::M:: VV::HH::GG::EE::PP:: Y SS::MM::

Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha estado inquieto por lo arcano, lo desconocido, aquello para lo que no tiene explicación. Al enfrentarse a un mundo lleno de fuerzas desconocidas como las tormentas, relámpagos, fertilidad, enfermedad, entre otras, surgió el asombro y una búsqueda de sentido frente al misterio de la vida, la muerte y la naturaleza.

Así, la **Espiritualidad** nace como experiencia interior de conexión con lo trascendente, lo invisible o lo sagrado. Luego, esta experiencia individual se transforma en prácticas colectivas: apareciendo los Ritos de caza, de siembra, etc., y los Símbolos arquetípicos como el fuego, el agua, la montaña, el sol. Junto a lo anterior, nace el mito para narrar y dar sentido a esas experiencias, por ejemplo: mitos de creación, relatos de héroes civilizadores, etc. Aquí aparece la espiritualidad comunitaria, todavía ligada a la naturaleza y al mito.

El crecimiento de las sociedades origina la necesidad de **organizar la espiritualidad**: primero fue el chamán mediador, quien contactaba “lo otro” para guiar a la comunidad. Luego aparecen los sacerdotes que reemplazan al chamán. Surgen así los templos que reemplazan la cueva o el bosque. Más tarde nacen los dogmas y normas que reemplazan la experiencia directa por creencias compartidas. De esta forma, muy resumida, nace la **religión** como institución social que conserva y transmite la tradición espiritual, ejerce poder político, social y cultural, que además define lo ortodoxo (aceptado) y lo herético (rechazado).

Con la religión, cuyo significado etimológico es “reunir”, aparece la “dualidad permanente” entre *Espiritualidad*: experiencia interior, personal, transformadora, vinculada a la búsqueda de sentido y trascendencia. Y *Religión*: estructura social que organiza, regula y conserva esa experiencia, pero a veces la cristaliza en normas rígidas. Mis VV::HH:: si debiera que presentarles una analogía simple, diría que: La **espiritualidad** es como una **fuentes de agua viva** que brota en la intimidad del ser humano, y la **religión** es el **canal y acueducto** construido por la comunidad para distribuir y conservar esa agua. Por lo tanto, para mí, si el canal es flexible y limpio la experiencia espiritual fluye. Pero, si se vuelve rígido o se contamina, la experiencia puede perder frescura.

Con el fin de no extenderme inoficiosamente, soslayaré el desarrollo histórico de la ciencia, hasta el momento en que se genera el punto de inflexión, cuando la *separación institucional entre ciencia y espiritualidad* se origina en Occidente con René Descartes, quien dividió la realidad en dos ámbitos: la **mente**, asociada a la religión, y la **materia**, vinculada a la ciencia. Este dualismo cartesiano, consolidado con la física de Newton, terminó extendiéndose también a Oriente debido a la influencia colonial británica en los siglos XVIII y XIX.

Muchos creyeron en el siglo XX, que la ciencia y la razón reinarían y que las religiones morirían, que los seres humanos se liberarían de los antiguos dogmas y supersticiones. Sin embargo, las religiones han perdurado. El islam y el hinduismo continúan su labor, y el budismo ha aumentado. El cristianismo ha disminuido en la mayor parte de Europa y

Norteamérica, pero ha crecido el África, en Asia y en el Pacífico¹. De ser un Estado oficialmente ateo, Rusia desde 1991 ha aumentado la proporción de cristianos (En 1991, el 61% se describían como sin religión, y el 31% como ortodoxos rusos; en 2008, solo el 18% dijo que no tenían religión y el 72% dijo que eran cristianos ortodoxos²).

Por otra parte, ha resurgido del ateísmo militante. Este movimiento antirreligioso ha sido liderado por los llamados Nuevos Ateos: Sam Harris (*El fin de la fe: religión, terror y el futuro de la razón*); Richard Dawkins (*La ilusión de Dios*); Daniel Dennett (*Romper el hechizo: la religión como fenómeno natural*); y Christopher Hitchens (*Dios no es grande: cómo la religión envenena todo*).

No creen en Dios, pero férreamente creen en la filosofía del materialismo. Creen que el universo en su conjunto es inconsciente, compuesto por materia sin conciencia y manejado por leyes matemáticas impersonales. La naturaleza no posee diseño ni propósito. La evolución es resultado de la acción conjunta del azar ciego y la necesidad física. La consciencia se halla confinada en el interior de las cabezas y solo existe dentro de los cerebros. Dios, los ángeles, los espíritus son ideas en las mentes humanas: por lo tanto, están dentro de los cerebros humanos. No tienen existencia independiente³.

Para ellos, la religión está llena de superstición e irracionalidad; es una etapa superada por la humanidad. Las personas religiosas son estúpidas, viven en una ilusión; deben ser liberados de la prisión en que están, y sus hijos deben ser educados fuera de ello.

Han jugado un importante rol en la secularización de Europa y Norteamérica, junto a un declive de la práctica de la religión, especialmente la cristiana⁴. Actualmente en Europa una minoría practica el cristianismo regularmente. En Gran Bretaña, en 1981 el 12% asistían a la iglesia regularmente, y en 2015 sólo un 5% de la población. En cambio, el 49%, se definía como sin religión. Este fenómeno se da en toda Europa con la excepción de Rusia, predominando hoy el secularismo.

Pero, EEUU es más religioso. En 2014, el 89% decía creer en Dios, el 77 % se identificaba con una religión, y el 36 % asistía semanalmente. Los ateos eran el 3 %, no obstante, la afiliación y la práctica religiosa están disminuyendo.

Espiritualidad fuera de la religión

La menor afiliación y práctica religiosa no significa una mayoría de ateos. En un estudio en Gran Bretaña (2013) solo un 13% afirmó creer que los seres humanos son puramente materiales, sin dimensión espiritual; Más de las tres cuartas partes dijeron que existen cosas inexplicables por la ciencia o cualquier otro medio; Incluso entre los no religiosos, más del 60% admitió que hay fenómenos inexplicables y un tercio creyó en seres espirituales.

Estudios muestran que experiencias espirituales son comunes incluso fuera de religiones organizadas. Entre los tipos de experiencias frecuentes: Experiencias cercanas a la muerte (ECM); Revelaciones místicas espontáneas; Vivencias bajo el efecto de psicodélicos. La

¹ <https://www.pewresearch.org/religion/2011/12/19/global-christianity-exec/>

² <https://www.pewresearch.org/religion/2014/02/10/russians-return-to-religionbut-not-to-church/>

³ <https://www.bookee.app/es/book/la-ciencia-y-las-pr%C3%A1cticas-espirituales?>

⁴ https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Cristianismo_por_pa%C3%ADs

Unidad de Investigación de la Experiencia Religiosa (Oxford, Sir Alister Hardy) en un estudio señala: 1978 un 36% dijo haber sentido una “presencia o poder más allá del yo”, en 1987 un 48%, en 2000 más del 75% reportó consciencia de una dimensión espiritual. Por su parte en EEUU Gallup: en 1962 un 22% tuvo experiencia religiosa/mística, en 1994 un 33%, en 2009 un 49%. Probablemente ha sucedido un *Cambio cultural y científico en la aceptación*, donde antes había miedo a hablar de experiencias espirituales por temor a ser tachado de inestables mentalmente. Y ahora, la psicología y la psiquiatría son más abiertas al estudio de “*experiencias anómalas*”, reduciendo el estigma. Lo que sugiere que la frecuencia de las experiencias no necesariamente aumentó, sino que *hoy es más aceptado expresarlas*.

El secularismo no extinguió la espiritualidad ni las experiencias trascendentes. Muchas prácticas espirituales se han desplazado fuera de instituciones religiosas. Ejemplos: yoga, meditación, mindfulness practicados en contextos seculares. Surge así, una nueva espiritualidad centrada en la experiencia personal directa, que responde a necesidades que el ateísmo, por sí solo, no puede satisfacer.

Así y todo, existe una clara resistencia de los *ateos “duros”* frente a la espiritualidad. Richard Dawkins y Daniel Dennett suelen desestimar las experiencias espirituales, reduciéndolas a ilusiones cerebrales o efectos químicos. Sin embargo, cada vez más *ateos y humanistas seculares* reconocen la importancia de estas experiencias para el bienestar humano y el florecimiento personal.

VV.:HH.: presento unos testimonios de ateos con experiencias espirituales: Philip Pullman (escritor, ateo militante), en su juventud tuvo una experiencia mística que lo convenció de que el universo es “*vivo, consciente y lleno de propósito*”, por lo que toda su obra busca dar testimonio de esa intuición; Alain de Botton (filósofo ateo), Sufrió una “crisis de incredulidad”, aunque permaneció ateo, aceptó que las formas y prácticas religiosas son necesarias para enriquecer la vida, reconociendo asimismo, que el ateísmo empobrece la vida si excluye prácticas religiosas. En *Religion for Atheists* propone “*robar*” a las religiones elementos como: música, arquitectura, peregrinaciones, rituales, comidas comunitarias, arte sacro; Sam Harris Famoso por su crítica a la religión ha promovido la *espiritualidad racional*. Es practicante de meditación y discípulo de maestros tibetanos (Dzogchen). En *Waking Up* argumenta que: La espiritualidad es el gran vacío del secularismo y del ateísmo. Que es necesario hablar de *autotrascendencia en términos racionales* para superar el dogmatismo tanto religioso como antirreligioso. Hoy enseña meditación en cursos online.

Asimismo, ha surgido una nueva expresión de “religión atea”, la *Sunday Assembly* (fundada en 2013 en Londres): funciona como una “*iglesia atea*” con cantos, grupos de reflexión y relatos edificantes. Su lema es: “*Vive mejor, ayuda a menudo, asómbrete más*”. Sus impulsores Sanderson Jones y Pippa Evans buscan un *humanismo extático y comunitario*.

Muchas escuelas humanistas reconocen asombro y admiración por el universo revelado por la ciencia, a su vez, aunque tímidamente, una nueva generación de ateos explora prácticas espirituales sin religión. Sin descuidar, la ciencia *investiga empíricamente* los efectos de *las prácticas espirituales* (meditación, canto, rituales, peregrinaciones) con creciente rigor.

En la década de 1970 comenzaron las primeras investigaciones sistemáticas sobre prácticas espirituales, las que abordaron la meditación, la oración, el canto comunitario, la

gratitud y otras prácticas. En el año 2001 aparece la primera revisión exhaustiva en el Manual de Religión y Salud, con más de 1.200 investigaciones analizadas, luego en 2012, en la segunda edición del Manual, se contemplan más de 2.100 estudios originales publicados. Desde entonces, el volumen de investigaciones ha seguido creciendo, consolidando un campo sólido de evidencia científica.

Como resultados de las investigaciones, se tienen los siguientes beneficios documentados: mejor salud física, mayor equilibrio psicológico y emocional, disminución de la depresión, aumento de la longevidad. La ciencia, cuando adopta una mirada abierta, enriquece la comprensión de las prácticas espirituales sin necesidad de reducirlas ni deslegitimarlas.

No puedo dejar de mencionar que, en el siglo XX, la *física cuántica* abrió una *nueva ventana de integración* entre ciencia y espiritualidad. Aunque nació del estudio de fenómenos submicroscópicos, pronto mostró que no puede comprenderse plenamente sin incluir al *observador consciente*. Para Amit Goswami⁵, esta conciencia es la misma que los sabios del Vedānta habían intuido hace milenios. De aquí surgió un nuevo paradigma científico, una “*ciencia en la conciencia*”, que reconoce a la conciencia como fundamento de la realidad y como base ontológica de todo ser. Este autor señala que el paradigma newtoniano al excluir a Dios y a la conciencia del cosmos, generó paradojas y límites, ya que la biología newtoniana no puede explicar adecuadamente la vida y la cognición y, en psicología, dificulta la comprensión de la mente y la experiencia subjetiva. En contraste, la nueva ciencia que incorpora la conciencia, armoniza con las antiguas tradiciones espirituales y ofrece una cosmología capaz de integrar ciencia y espiritualidad. Pero, este interesante tema, puede quedar pendiente para un futuro trabajo.

Regresemos... En este siglo XXI, especialmente en los últimos diez años, estamos atravesando una época caracterizada por avances tecnológicos vertiginosos y un acceso sin precedentes a la información, estamos siendo testigos mis hermanos de una relación entre ciencia y espiritualidad que ha pasado de un antagonismo férreo a una colaboración cada vez más reconocida. Si en siglos pasados la ciencia se percibía como la negación de lo espiritual y la espiritualidad como una negación del método científico, hoy nos encontramos ante un diálogo fecundo que abre nuevas perspectivas sobre la naturaleza de la realidad y el lugar del ser humano en ella.

El progreso científico en áreas como la neurociencia, la biología, la psicología transpersonal y la física cuántica ha revelado que fenómenos tradicionalmente atribuidos a la dimensión espiritual, entre otros tenemos, a la meditación profunda, la sanación psicosomática o los estados alterados de conciencia, que pueden estudiarse y comprenderse con rigor empírico. No obstante, este avance no ha reducido su misterio, sino que ha permitido integrarlos a una visión más amplia, donde el dato cuantitativo y la experiencia subjetiva se validan mutuamente complementándose.

En paralelo, la espiritualidad contemporánea se ha despojado, en gran medida, de dogmatismos rígidos para adoptar un enfoque más experiencial y abierto, compatible con la

⁵ Doctor en Física Cuántica indio-estadounidense, profesor de física teórica en la Universidad de Oregón, centrado en la conexión entre la física cuántica y la conciencia.

observación científica. Así, la ciencia aporta herramientas de análisis y verificación, mientras que la espiritualidad ofrece contextos de sentido, ética y propósito.

Mis VV.:HH.: en este trabajo se analizan seis prácticas espirituales, de entre muchas, que son comunes a todas las tradiciones religiosas y a todas las sociedades seculares, y revisan los estudios científicos sobre sus efectos. Estas prácticas son la Meditación, la Gratitude, la Peregrinación, la Conexión con el mundo-más-que-humano, los Cantos, y los Rituales.

Las prácticas espirituales y la Ciencia

1. La meditación como práctica espiritual, es la más *interna e introspectiva*, en contraste con la oración, que suele dirigirse hacia fuera. Mientras la oración de petición o intercesión expresa intenciones, la meditación consiste en dejar ir los pensamientos y cultivar el desapego mental, favoreciendo una conciencia dirigida hacia el interior. Sheldrake la compara con la respiración⁶: Meditación implica **inspiración** (interiorización), y Oración implica **expiración** (apertura al exterior).

La meditación aparece en todas las tradiciones religiosas (hindú, budista, jainista, cristiana, judía, islámica, etc.), ya sea de forma inmóvil o en movimiento (Zen caminando, Qigong). Las conocidas en Occidente provienen del hinduismo y el budismo, especialmente: la *repetición de mantras*, y la *Atención plena a la respiración*. Estas prácticas interrumpen el flujo incesante de pensamientos al ofrecer un punto de referencia alternativo para la mente.

El meditador, con el tiempo, aprende a *observar la mente sin identificarse con ella*, comprendiendo la relatividad de su contenido. Esto favorece un *Mayor autoconocimiento*, la *Conciencia de que no controlamos* plenamente nuestra mente, y *Vivir en el presente*, en lugar de quedar atrapados en recuerdos, deseos o temores.

La investigación científica demuestra que la meditación: Mejora la *salud física y mental*, Reduce síntomas de *estrés, depresión y ansiedad*, Modifica la *actividad cerebral* (áreas vinculadas con la atención, la regulación emocional y la empatía), Potencia la *plasticidad neuronal* y la capacidad de resiliencia. Actualmente, la meditación *mindfulness* se aplica en contextos seculares: Escuelas, empresas, fuerzas armadas, cárceles, parlamentos, Sistemas de salud pública.

Más allá de los beneficios médicos, la meditación permite un *estado ampliado de conciencia*, descrito con distintos términos según la tradición: *conciencia cósmica, conciencia de Dios, Yo verdadero*. Así, constituye un puente entre lo *científicamente verificable* (efectos fisiológicos, psicológicos y sociales) y lo *espiritualmente trascendente*, al situar al practicante en contacto con algo mayor que su propia mente.

Relación con Ciencia: La neurociencia y la psicología clínica avalan los efectos de la meditación sobre la salud mental y el bienestar; Sus beneficios han permitido integrarla en políticas públicas y en entornos sociales diversos.

Relación con Espiritualidad: Su práctica fomenta la vivencia de lo sagrado en lo cotidiano: “*estar en el presente*” como experiencia de lo trascendente; Permite un acceso secular y universal a dimensiones antes reservadas a las tradiciones religiosas.

⁶ <https://www.theosophyforward.com/the-science-of-spiritual-practices?>

Relación con la Actualidad: La meditación encarna el diálogo posible entre espiritualidad e investigación empírica; Es un ejemplo claro de cómo prácticas iniciáticas milenarias encuentran hoy validación científica y aplicaciones modernas.

2.- El fluir de la gratitud: La gratitud como experiencia universal está presente en todas las culturas, idiomas y religiones. Se enseña desde la niñez (decir gracias, gestos de reciprocidad). Lo contrario a la gratitud es el sentimiento de derecho (sentirse con derecho a todo). En economías monetarias modernas, la gratitud se diluye porque el intercambio se percibe como un derecho adquirido, no como un don. Frecuentemente cuando se pierde algo (personas, salud, servicios básicos) redescubrimos la gratitud. Las crisis (apagones, huelgas, accidentes) nos recuerdan lo que damos por supuesto.

La visión materialista-científica concibe el universo mecánico, azaroso e inconsciente, donde no hay propósito ni “*alguien*” a quien agradecer. La gratitud se limita a los logros humanos y a los científicos. Las visiones religiosas y espirituales ven la creación como un don divino o manifestación de un principio último (Dios, ru’ach, pneuma, prana, chi). La gratitud une al ser humano con lo sagrado, mediante himnos, oraciones, bendiciones y rituales.

Desde los 2000, la *psicología positiva* estudia científicamente la gratitud obteniendo los siguientes Hallazgos experimentales: Practicar la gratitud regularmente aumenta felicidad, salud, optimismo y propósito vital; La gratitud fortalece relaciones y promueve generosidad. Como riesgo: la gratitud puede ser manipulada (empresas que la usan para “suavizar” despidos o aumentar productividad). Como crítica: una gratitud forzada puede cegar ante injusticias; es necesario un *equilibrio* entre gratitud y pensamiento crítico. Dar y recibir crean vínculos sociales. Marcel Mauss mostró que el “*don*” en culturas tradicionales genera obligación recíproca (do ut des). En contextos religiosos, los sacrificios y ofrendas son expresiones de reciprocidad con lo divino. En la vida moderna, decir gracias mantiene este lazo simbólico. La ingratitud es vista socialmente como un vicio. La gratitud conecta tanto a creyentes como a no creyentes con el sentido de la existencia.

Como Prácticas concretas de gratitud las más comunes son Dar gracias por lo que se tiene de manera personal o comunitaria; hacer listas o reflexionar en silencio; y Dar gracias antes de las comidas con palabras, cantos, silencio compartido o rituales familiares. Reconocer la vida y el trabajo que sostienen lo que recibimos.

3.- Peregrinaciones como una práctica espiritual transversal a todas las culturas y religiones no es solo un viaje físico hacia un lugar especial, sino también un *viaje interior de transformación*. Desde Santiago de Compostela en el cristianismo, La Meca en el islam, el Ganges en el hinduismo, hasta sitios sagrados indígenas, la peregrinación se asocia a *renovación, purificación y encuentro con lo trascendente*. Estudios recientes muestran que las peregrinaciones, incluso las seculares (ej. rutas de senderismo o visitas a sitios patrimoniales), generan efectos positivos medibles: Reducción de cortisol y estrés; Mayor sensación de sentido y propósito; Incremento en estados de atención plena (mindfulness); Fomento de vínculos comunitarios entre los peregrinos.

Estructura simbólica del viaje: Partida, dejar atrás la rutina y lo profano, la Travesía, salvar pruebas físicas y psicológicas, Llegada, el contacto con el lugar sagrado y apertura a una experiencia numinosa, y Regreso, reintegración al mundo cotidiano con un sentido renovado.

Sheldrake (2019) propone la asociación entre lugares sagrados y campos mórficos ya que estos acumulan una “presencia” energética a lo largo de siglos de rituales y visitas, lo que explicaría por qué generan sensación de paz o trascendencia incluso en personas no creyentes.

4.- Reconectando con el mundo más-que-humano. Sheldrake⁷ nos recuerda que somos parte de un mundo vivo que incluye desde galaxias hasta plantas y animales. Este “*mundo más-que-humano*” es una realidad que se suele relegar al intelecto, en lugar de fomentar una comprensión vivencial. En contraste con nuestros antepasados, que vivían en sintonía espiritual con su entorno, hoy tendemos a percibir la naturaleza como objeto material para explotar. El ideal científico moderno ha marginado nuestra afinidad espiritual innata.

Edward O. Wilson acuñó *biofilia*⁸ para describir nuestra atracción inherente hacia la naturaleza. Recuperar esta conexión resulta ser nutritivo para el alma y vital para nuestra salud emocional. Pasear en entornos naturales reduce estrés, mejora el ánimo y aumenta la atención. Aun así, muchos niños sufren de “*trastorno de déficit de naturaleza*” debido a la urbanización y el encierro. Los niños, cuando interactúan con la naturaleza, experimentan asombro, alegría y serenidad. Estas vivencias despiertan aquello que trasciende lo puramente físico. Las antiguas cosmovisiones veían toda la naturaleza como poseedora de espíritu. Este vínculo se erosionó tras el avance mecanicista de la ciencia moderna.

Prácticas recomendadas. Lugar de observación: elegir un sitio tranquilo al aire libre para observar flora y fauna. *Saludo al sol:* saludando el amanecer o el ocaso, se restablece una conexión vital con la fuente de vida.

5.- El canto y el poder de la música: El canto y la música son parte esencial de la vida humana desde los comienzos de nuestra especie. Incluso los bebés muestran afinidad con la melodía, lo que se llama “musicofilia”: una inclinación innata hacia la música presente en todas las culturas. Cantar o entonar en grupo genera sincronización y resonancia entre los participantes, creando identidad colectiva y reforzando la unión social.

El canto (especialmente en contextos litúrgicos o meditativos) ha precedido a la música instrumental y sirve como vía de enfoque profundo. Jill Purce, esposa de Sheldrake, trabaja con técnicas de canto armónico y sanación sonora basadas en tradiciones mongolas y tuvanas, que ayudan a resonar conscientemente con los otros⁹. La musicoterapia ha emergido como una disciplina eficaz. En muchas culturas, la música se considera divina, una vibración que nos conecta con realidades más allá del plano físico, evocando lo sagrado en el ser humano¹⁰.

Como prácticas recomendadas, Sheldrake propone revivir el canto participativo en comunidad —por ejemplo, coros o prácticas de salmodia— e integrar ejercicios conscientes de respiración y canto para profundizar la presencia espiritual.

6.- Los rituales. Sheldrake conecta los rituales con la teoría de la *resonancia mórfica*, que sostiene que existe una memoria colectiva en la naturaleza. Así, los rituales no solo son

⁷ <https://www.bookey.app/es/book/la-ciencia-y-las-pr%C3%A1cticas-espirituales?>

⁸ (Sheldrake, La ciencia y las prácticas espirituales, 2019)

⁹ <https://www.caroltulpar.ca/blog/2019/06/science-and-spiritual-practices-by.html?>

¹⁰ <https://www.greenspirit.org.uk/bookreviews2/2018/06/18/science-and-spiritual-practices-by-rupert-sheldrake/?>

símbolos, sino puentes que conectan a los participantes con eventos fundacionales y generaciones pasadas (*Sheldrake, 2019*).

Tipos de Rituales: *de remembranza* (la Pascua judía y la Eucaristía cristiana) vinculan a participantes con eventos fundacionales, reforzando la identidad del grupo a través del tiempo; los de *iniciación y paso* comúnmente se identifica tres fases: separación, liminalidad y reintegración. De *inmersión* como el bautismo podrían inducir experiencias cercanas a la muerte, con efectos transformadores; de *sacrificio*, preservaban la cohesión grupal.

Los rituales colectivos o individuales ofrecen conexión espiritual, significado y bienestar psicológico, trascendiendo lo cotidiano. Asimismo, funcionan gracias a su repetición a través del tiempo y la similitud con prácticas anteriores, activando una memoria colectiva que los hace efectivos. Ahora, cuando los rituales se vuelven automáticos pierden su fuerza.

En las últimas décadas, disciplinas como la neurociencia, la psicología social y la antropología han investigado los rituales humanos. Los hallazgos son claros: los rituales producen *reducción del estrés*, fortalecen la *cohesión grupal*, aumentan la *resiliencia emocional* y generan una *experiencia de trascendencia*. La *neurociencia* ha mostrado que la repetición rítmica de palabras o gestos (como en la liturgia masónica) activa regiones cerebrales vinculadas con la calma y la atención; La *psicología social* confirma que los rituales crean confianza y pertenencia, reforzando la identidad del grupo; La *antropología* enseña que los rituales marcan transiciones vitales y ofrecen sentido en tiempos de incertidumbre. De este modo, la ciencia no niega la espiritualidad, sino que demuestra cómo ésta se encarna en el cuerpo y la mente a través del ritual.

La Masonería, además de ética y filosófica, es una **escuela iniciática** donde los rituales cumplen una función transformadora. En la iniciación, el recipiendario atraviesa símbolos, pruebas y ceremonias que no solo buscan transmitir conocimiento, sino también provocar un impacto espiritual profundo. Estos rituales funcionan como *tecnologías simbólicas*: El silencio, la oscuridad, la música, las palabras solemnes, los signos y los toques no son meros adornos, sino estímulos que modifican la percepción de la realidad; la iniciación es un "*laboratorio espiritual*" donde se ensaya la muerte simbólica del ego y el renacimiento a una vida iluminada por la conciencia; la *reiteración de ceremonias* (tenidas, exaltaciones) mantiene vivo el vínculo entre el individuo y el grupo, pero también entre lo humano y lo trascendente. Así, la Masonería ofrece una espiritualidad *no dogmática*: abierta, simbólica y universal.

Reflexiones

El grado 14° del REAA, "Gran Elegido Perfecto y Sublime Masón", es la culminación de la Logia de Perfección y la búsqueda de la piedra angular: *la Verdad Suprema*. En este grado, la luz que se recibe no proviene únicamente de la razón o de la fe, sino de la *síntesis armónica entre conocimiento y sabiduría interior*, veladamente incluida en los grados anteriores.

La analogía con la integración entre ciencia y espiritualidad es evidente: así como el Masón del grado 14° construye un templo interior que armoniza las leyes del mundo visible con los misterios del invisible (Tetragrammatón), la sociedad actual está llamada a edificar un conocimiento que no divorcie la objetividad científica de la profundidad espiritual. La ciencia

sería, en esta metáfora, la escuadra que mide con exactitud; la espiritualidad, que da sentido y dirección al trazado, el compás.

VV.:HH.: Vivimos en sociedades donde el secularismo, lejos de extinguir la espiritualidad, la ha pluralizado. Las personas ya no dependen exclusivamente de instituciones religiosas para encontrar un sentido trascendente; en cambio, pueden construir trayectorias espirituales personales, combinando elementos de distintas tradiciones y validándolos también desde la evidencia científica. Este fenómeno plantea un desafío: *evitar la superficialidad y el consumismo espiritual, para mantener la profundidad y el compromiso* que requieren estas prácticas.

En este punto, la ciencia puede ayudar a filtrar afirmaciones infundadas y a rescatar aquello que, más allá de la creencia, demuestra su valor para la salud integral y la vida en comunidad.

La ciencia y la espiritualidad, lejos de excluirse, se enriquecen cuando se reconocen como caminos complementarios hacia una misma meta: comprender y realizar el potencial más elevado del ser humano. En un tiempo de crisis globales y transformaciones aceleradas, la unión de ambas puede ofrecer una brújula ética y un horizonte de plenitud, donde la verdad se busque no solo para saber, sino para vivir mejor.

SEP

Bibliografía

Goswami, A. (2012). *Ciencia y Espiritualidad*. Barcelona, España: Kairos.

Sheldrake, R. (2011). *Una Nueva Ciencia de la Vida*. Barcelona, España: Kairos.

Sheldrake, R. (2019). *La ciencia y las prácticas espirituales*. Barcelona, España.: Kairos.

Talbot, M. (2001). *Misticismo y Física Moderna*. Barcelona, España: Kairos.

Anexo: estadísticas actualizadas y relevantes, relacionadas con estudios científicos y noticias asociadas a «La Ciencia y las Prácticas Espirituales en la actualidad»

Meditación y mindfulness

- Según una revisión publicada en *JAMA Internal Medicine*, la meditación mindfulness ofrece mejoras significativas en síntomas de depresión, ansiedad y dolor, siendo una alternativa de bajo costo y con pocos efectos secundarios en comparación con la medicación convencional¹¹.
- Estudio comparativo publicado en *JAMA Psychiatry* encontró que un programa de meditación de reducción de estrés (MBSR) logró *una reducción del 30% en los síntomas de ansiedad* en solo 8 semanas, igualando el efecto del antidepresivo escitalopram, pero con menos efectos adversos (15% frente a 80%)¹².
- El uso de apps como Headspace muestra una reducción del 23,5 % *en el estrés percibido*, según datos de más de 20 000 usuarios que realizaron el programa digital¹³.
- Estadísticas generales indican que *el 92 % de las personas meditan para reducir el estrés o relajarse*, y alrededor del 60 % *experimenta una mejora significativa en la ansiedad* tras 6–9 meses de práctica¹⁴.

Peregrinaciones y lugares sagrados

- Un estudio sobre peregrinos a Lourdes reveló una *reducción estadísticamente significativa* de ansiedad y depresión, efectos que se mantuvieron hasta diez meses después del viaje¹⁵.
- Investigaciones del Camino de Santiago comprobaron que incluso peregrinaciones promedio de **10 días** pueden mejorar el bienestar psicológico y reducir síntomas leves de depresión y ansiedad en participantes no necesariamente religiosos¹⁶.

Canto grupal y música

- Cantar en grupo tiene impactos profundos en la salud mental y física: mejora la memoria y habilidades cognitivas en personas mayores, reduce los niveles de cortisol, incrementa oxitocina (la hormona del vínculo social) y fortalece el sistema inmunológico¹⁷.
- Estudios recientes confirman que cantar, incluso de manera informal o individual, estimula la liberación de dopamina, mejora la resiliencia emocional y reduce el estrés¹⁸.

¹¹ <https://time.com/1148/we-need-to-take-meditation-more-seriously-as-medicine/>

¹² <https://www.health.com/condition/depression/types-of-meditation-for-depression?>

¹³ <https://www.headspace.com/es>

¹⁴ <https://golemanei.com/mindfulness-statistics/?>

¹⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7100352/>

¹⁶ <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-024-00820-0?>

¹⁷ <https://www.thetimes.com/life-style/health-fitness/article/health-benefits-singing-improve-mood-stress-snoring-Onbk752gv?>

¹⁸ <https://www.washingtonpost.com/wellness/2025/06/10/music-brain-mental-health/?>

- El canto grupal es una práctica culturalmente dominante: en el 70–73 % de las sociedades, el canto se realiza colectivamente, en contextos sociales como rituales y celebraciones¹⁹
- En contextos clínicos, como en personas con dolencias crónicas o en duelo, el canto grupal se ha asociado a: Disminución de la intensidad del dolor y mejora del estado de ánimo²⁰; Estabilidad emocional, mayor autoestima y percepción de bienestar frente a la pérdida²¹.

Mundo más-que-humano

- Interactuar con plantas y la jardinería incrementa el bienestar mental, reduce el estrés y la ansiedad, y libera endorfinas que contribuyen al buen ánimo²².
- Estudios clínicos han demostrado que la presencia de plantas en hospitales acelera la recuperación, reduce la necesidad de analgésicos y mejora el estado de ánimo de los pacientes²³.
- El “baño de bosque” (shinrin-yoku) se asocia con reducción de cortisol, presión arterial y activación del sistema inmunológico (células NK), además de mejorar el ánimo y claridad mental²⁴.

Rituales: Ciencia y Espiritualidad

- Estudios muestran que los *rituales reducen la ansiedad y mejoran el rendimiento*. En una situación estresante, quienes realizaron rituales antes (como consultas o exámenes) reportaron *menos ansiedad fisiológica y mejor desempeño*²⁵.
- En *Personality and Social Psychology Review*, los rituales cumplen tres funciones esenciales: 1) Regular emociones. 2) Enfocar estados mentales de desempeño. 3) Fortalecer la conexión social²⁶.
- En un estudio experimental, participantes que ejecutaron un pequeño ritual tras una experiencia frustrante (como perder una lotería) mostraron *menor sentimiento de pérdida* comparado con quienes no lo hicieron²⁷.
- Datos estadísticos indican que: Realizar rituales puede **reducir ansiedad en un 20%**; Incrementar la felicidad en **un 35%**; Disminuir el estrés hasta en **40%**; Potenciar la resiliencia emocional (30%) y disminuir la soledad (50%)²⁸

¹⁹ <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsos.230562?>

²⁰ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ejp.1485?>

²¹ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9510390/?>

²² <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/home-garden/7-plants-that-take-care-of-your-mental-health-naturally/articleshow/123261814.cms?>

²³ <https://time.com/6258638/indoor-plants-health-benefits/>

²⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Shinrin-yoku?>

²⁵ <https://www.scientificamerican.com/article/why-rituals-work/?>

²⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29130838/>

²⁷ <https://www.scientificamerican.com/article/why-rituals-work/?>

²⁸ <https://sparkmoor.com/the-science-behind-rituals-why-they-matter-for-the-soul/?>