

Deja ya de fumar sin sufrimiento

Suscríbete ahora y recibe toda la información

¿Quién

Contacto

Testimonios

Blog

Email

Nombre

Sí, quiero dejarlo!



MertxePasamontes
psicología y coaching



21



2



1



Inicio ¿Quién soy? Psicoterapia Coaching y Mentoring Formación y Cursos Mis libros Contacto Courses

Log In

Encontrar la paz interior – El cerebro espiritual

Home / Psicología Y Coaching / Psicología / Encontrar la paz interior – El cerebro espiritual

< Previous Next >





MertxePasamontes

Encontrar la paz interior – El cerebro espiritual

Encontrar la paz interior es una de las principales aspiraciones de muchas personas. Pero en este mundo frenético en el que vivimos, con trabajos estresantes, obligaciones familiares y sociales, autoexigencias y demás presiones internas y externas no es fácil conseguirlo. Y esa búsqueda nos conduce a veces por caminos no demasiado correctos para alcanzar dicho objetivo.

He estado releendo el libro del neurofisiólogo [Francisco J. Rubia](#), *La conexión divina* en el que hace un repaso exhaustivo de la historia del misticismo y la trascendencia y de los estudios en neurociencias al respecto. Y es maravilloso darse cuenta de cómo **ciencia y espiritualidad confluyen** y como podemos encontrar la paz interior con la ayuda de ambas.

Como dice Francisco J. Rubia nuestra civilización occidental con la preferencia de la vida ordenada y lógica ha reprimido una parte tan importante de nuestro ser como es el inconsciente, fuente de inspiración, intuiciones y sentimientos. Las culturas que se consideran primitivas, de donde nosotros

¿Quieres conseguir tus objetivos desde un estado de serenidad? ¿Y descubrir tu pasión?

Sólo por suscribirte recibirás gratis el pdf *9 maneras de desestresarte en 1 minuto, las 11 preguntas poderosas para descubrir tu pasión* y un audio de *Mindfulness* para relajarte

venimos, utilizaban más el cerebro emocional, es decir **el sistema límbico** y sus conexiones con el hemisferio derecho. En cambio, el hombre moderno ha desarrollado más las capacidades lógicas y analíticas propias del córtex y el hemisferio izquierdo.

Diversos estudios han demostrado que **las estructuras del cerebro que sustentan las experiencias de trascendencia**, de sentido de conexión profunda con todo lo que nos rodea, **se corresponden con las usadas predominantemente por las sociedades primitivas**. Para ellos era más natural estar en contacto con la naturaleza y con la sensación de lo divino, de que todo estaba imbuido de una cierta espiritualidad. Es cierto que también tenían más pensamiento mágico sin ninguna base real que lo sustentara. Pero como dice Rubia *"el desarrollo posterior del cerebro, procede precisamente del sistema límbico, sede probable del inconsciente, que dará lugar a lo largo de la evolución a la corteza cerebral, donde se supone tiene su sede la consciencia. Por tanto, [negar o ignorar la conexión profunda con el sistema límbico] es como si negásemos nuestros orígenes, como si fuese posible renunciar a la fuente de donde ha partido precisamente esa facultad lógico-analítica, útil para analizar el mundo pero fría, de la que tan orgullosos estamos. Negar nuestros orígenes no es posible sin negar al mismo tiempo una parte importante de nuestra propia esencia, probablemente la más importante. Supone una especie de automutilación."*

Lo que es seguro es que **nuestro cerebro posee estructuras que debidamente estimuladas (o inhibidas) nos pueden producir experiencias de trascendencia y conexión profunda con el mundo**. Y esa conexión con esa especie de "segunda realidad" ha sido una de las experiencias más buscadas por los seres humanos en todas las culturas. Una segunda realidad que para el cerebro es tan real como la que vivimos cada día. Incluso en nuestra época encontramos múltiples personas que meditan, practican mindfulness, yoga, tai chi y un sinfín de prácticas de todo tipo tratando de buscar algo que sienten que les falta o que sienten que han perdido. Esa evolución de la que nos habla Rubia en el párrafo citado nos ha hecho ir de un extremo al otro. Posiblemente el ideal está en un lugar intermedio entre ambos extremos. Un lugar en el que podamos usar el pensamiento racional para los aspectos prácticos de la vida pero también podamos tener acceso a experiencias más profundas, trascendentes y de algún modo espirituales. Pues ambas capacidades están presentes en nuestro cerebro. Tenemos en nuestro interior un "cerebro espiritual".

Porque ambos extremos presentan problemas. El extremo del **pensamiento arcaico** produce una sociedad supersticiosa y sin acceso a ninguna ciencia ni tecnología. Y el **extremo racional** produce una sociedad desconectada de su esencia más profunda y con permanente sensación de vacío, o malestar interior de algún tipo. Vacío que se llena, por citar algunos ejemplos, con drogas, adicción al trabajo o al sexo, consumismo. Sin lograr con ello la paz interior tan buscada, sólo momentos de placer o satisfacción efímeros. No digo que no podamos tener placeres efímeros y disfrutar sino que eso no va a llenar el vacío interior.

Lo quiero ahora!



Últimos post

> [10 pasos para amarte a ti mismo y ser feliz.](#)

> [¿Influye tu personalidad en cómo te alimentas ?](#)

> [3 claves para lograr tus objetivos](#)

> [La necesidad de pedir ayuda psicológica](#)

> [Disfruta comiendo y mantén tu peso ideal](#)

Categorías

Ni Rubia ni yo vamos a entrar en la discusión de si esas estructuras cerebrales que nos permiten conectar con un sentido más profundo de la existencia, demuestran que no hay nada más allá del ser humano o si por el contrario prueban que estamos cableados para poder conectar con ese algo más. Esa decisión de en qué creer queda a criterio de cada uno. Y a efectos prácticos no es importante.

Lo importante es saber que **para conseguir la paz interior, hay que estimular o inhibir esas estructuras**. La mayoría de nosotros no llegaremos a tener una experiencia de iluminación o trascendencia, pero podemos tener una mayor conexión con nosotros mismos, con los demás y con el mundo entendido como naturaleza viva. Y para eso hay que entrenarse. Sería muy largo para un post explicar en detalle que es una experiencia de trascendencia y los diferentes caminos que llevan a ella. Si el tema despierta interés puedo explicarlo en otro post.

Lo que sí os puedo decir es que **uno de esos caminos es el mindfulness y la meditación**. No es un camino corto ni rápido, ni con garantías de hasta donde vas a llegar, pero es una de las vías de acceso a esa otra realidad. Sin tener que llegar a iluminarse, la práctica regular del **mindfulness** ayuda a conectar más con uno mismo, a eliminar la sensación de vacío interior, a tener mayor paz interior y a sentirse más conectado con los demás y con el mundo. No puedo asegurar a nadie una experiencia profunda de trascendencia practicando mindfulness pero sí un cambio en el sentido explicado. Siempre y cuando se practique de un modo regular y continuado. En el curso online **Dueño de tus emociones, Capitán de tu destino** hay una iniciación a la práctica del Mindfulness.

Lee las palabras del maestro Thich Nhat Hanh en su libro [Hacia la paz interior](#):

Estando en meditación nos detenemos y contemplamos las cosas profundamente. Abandonamos toda actividad para estar ahí, simplemente, con nosotros mismos y con el mundo. Al detenernos empezamos a ver y, si podemos ver, comprendemos. Los frutos de este proceso son la paz y la felicidad.

Podéis elegir ese u otro de los múltiples caminos que hay para desarrollar esa parte de nuestro cerebro que de algún modo perdimos con el desarrollo del córtex y la parte racional. Yo he encontrado ese camino en el **Mindfulness**. Y seguiré buscando. Vosotros podéis encontrarlo ahí o en otros lugares. Lo importante es no dejar de hacerlo. Y no intentar conseguirlo por medios sustitutorios que finalmente te dejan bastante más vacío que al empezar. Y como os he dicho, no hace falta creer en nada para realizarlo. Nuestro cerebro cree y está cableado para creer. Elige si quieres hacerlo creyendo en la ciencia y en el cerebro o creyendo en Dios, la energía Universal o lo que te plazca. Pero no dejes de hacerlo. Empieza ya tu búsqueda.

¿Has tenido alguna vez una sensación de vacío interior? ¿Sientes paz interior? ¿Estás dispuesto a trabajar para conseguirlo?



Mertxe Pasamontes

By [mertxe](#) | noviembre 28th, 2016 | Categories: [Psicología](#) | [10 Comments](#)

Share This Story, Choose Your Platform!



About the Author: [mertxe](#)



Gracias a mi amplia experiencia, de más de 25 años, como Psicóloga y Coach tengo varias áreas de especialización en las que me encanta trabajar y en las que he podido ayudar a muchísimas personas: - Ayudo a las personas a que consigan sus objetivos, se conozcan a sí mismas y vivan la vida que desean. - En el ámbito de la salud y el bienestar ayudo a Dejar de Fumar fácilmente y a Adelgazar sin esfuerzo. - Realizo tratamientos exitosos para superar la ansiedad y la depresión. Licenciada en Psicología (Universidad de Barcelona) con reconocimiento de la especialidad clínica y acreditación Europea de Experta en psicoterapia (EuroPsy). Es decir, soy terapeuta. Licenciada en Humanidades (UOC). Con los años he completado la formación académica con un Posgrado en Trastornos mentales (Universidad de León) y la no académica siguiendo el proceso completo que me capacita como Trainer- máster en PNL y Master en

10 Comments



Bea Alvarez diciembre 2, 2016 at 3:05 pm - [Reply](#)

Muy bueno;

Cuando veo en internet vídeos de grandes conciertos (Prince, Tina Turner – sí , soy de otra época-) , y observo las luces artificiales, la música a todo volumen, el humo... y a la multitud enfebrecida, pienso si lo que proporciona este tipo de espectáculos no es esa estimulación de determinadas estructuras cerebrales para producir experiencias de trascendencia y conexión profunda. Es una forma sofisticada de ir más allá, de salir de tí mismo.

Yo también creo que tenemos en nuestro interior un cerebro espiritual; algunas personas sentimos más que otras esa necesidad de lo espiritual en nuestras vidas. Yo también he encontrado en la meditación y el budismo una salida a mi necesidad de espiritualidad.

También para la paz interior encuentro indispensable tener autoestima. Sin autoestima es difícil estar en paz contigo misma.

Un saludo!!



mertxe diciembre 3, 2016 at 12:44 am - [Reply](#)

Gracias Bea por tu comentario. Y muy bueno el ejemplo que pones del concierto. Es un trance el que se produce muchas veces en esos espectáculos, así que no nada nada desencaminada.



Lidia Menchen diciembre 6, 2016 at 4:53 pm - [Reply](#)

Gracias por tu aportación, me ha parecido muy interesante. Además me apunto el nombre del libro que recomiendas para leerlo, porque tiene muy buena pinta.

Un abrazo.

mertxe diciembre 6, 2016 at 5:47 pm - [Reply](#)



Muchas gracias por comentar Lidia!



Sandra Llinares diciembre 6, 2016 at 7:30 pm - [Reply](#)

Gracias por este artículo, Mertxe.

Muy importante eso que destacas de no intentar buscar la paz interior con medios sustitutorios y efímeros como las adicciones.

Un abrazo!



mertxe diciembre 6, 2016 at 7:33 pm - [Reply](#)

Me alegro de que te haya resultado de interés! Gracias por comentar Sandra!



Rosa Maria diciembre 6, 2016 at 11:35 pm - [Reply](#)

Me ha gustado mucho el artículo ¡Gracias!

Creo que el equilibrio entre ambas creencias puede llevarnos a más paz interior y aliviar el vacío.

¡Abrazos!



mertxe diciembre 7, 2016 at 10:22 am - [Reply](#)

Así es Rosa! Muchas gracias por comentar!



Lisandra Ramos diciembre 8, 2016 at 5:21 am - [Reply](#)

Gracias, Mertxe.

Wao excelente aporte, me ha encantado tu blog y tu contenido en especial este artículo. Lo importante que es vivir con tu paz interior. Yo utilizo el Diksha, el Yoga y la meditación. Estos 3 elementos me han ayudado a descubrir mi interior y lo maravilloso que somos.

Cuando conectas contigo mismo conectas con todo a tu alrededor. Cuando realizo estas actividades me ayudan a escuchar mi respiración a callar mi cerebro y desconectarme de todo. Es el momento donde escucho mi sentir lo que mi corazón me dice y lo disfruto al máximo.



mertxe diciembre 8, 2016 at 10:48 am - [Reply](#)

Gracias pro comentar Lisandra. Me alegro mucho de que hayas encontrado tu modo de encontrar la paz interior.

Leave A Comment

Comment...

Name (required)	Email (required)	Website
-----------------	------------------	---------

POST COMMENT



commentluv

Copyright Mertxe Pasamontes | Todos los derechos reservados | Powered by WordPress | Modified by Dunatech | Alojado by Minerva Hosting |