

# CONOCIMIENTO Y SABIDURÍA

Por: Alvaro Carpio Begazo  
Docente Principal ,UNSA  
Universidad Nacional San Agustín  
Arequipa Perú.  
alvaro\_cb99@yahoo.com

## RESUMEN:

Existen diferencias marcadas entre lo que es el conocimiento por sí y lo que comprende la sabiduría, por ejemplo si lo visualizamos en términos de representación matemática de conjuntos, podríamos decir que la sabiduría es quien incluye al conocimiento y no al revés. Así la forma , modo de adquisición de cada uno es diferente; aquí mostramos las diferencias y pautas para la su adquisición y puesta en práctica.

Se pone en evidencia también las bases científicas tecnológicas con los resultados de laboratorio que respaldan la importancia de asumir dichas técnicas y herramientas puestas al servicio del ser humano , como camino eficiente para lograr su mejor evolución y desarrollo, como una vía para ayudar a mejorar el mundo globalizado en que vivimos. Tomamos como punto de partida de esta propuesta el comenzar a conocerse uno mismo , lo que conduciría a la superación de la célula básica social y posteriormente tendría un efecto multiplicador en donde la mente colectiva lo potencializará para beneficio común.

Los beneficios del empleo de estas herramientas son mostradas experimentalmente; así como una síntesis para comprender mejor cómo funciona nuestro cerebro y las formas de aprovecharlo al máximo, que va más allá de solo usar los dos hemisferios.

## INTRODUCCION:

Algunos no tienen muy claro las diferencias, veamos: (nosce te ipsum: Conócete a ti mismo), labrado para todos los tiempos en el frontispicio del templo de Delfos, **He aquí la clave de todo**, esto es clásico en el pensamiento griego, y en el pensamiento medieval no fue olvidado: “el fin de la vida es conocerte y conocerte”, Agustín de Hipona. Cant 1,8. “si tú no te conoces, seguirás el camino del rebaño”; y Erasmo dirá que es el inicio del filosofar en cuanto lleva a la conciencia humilde de “saber que no sabe nada. Vemos que en muchas culturas antiguas: Israel, los Veda y Avesta, Confucio, Lao-Tsé, los Tirthankara, Buda, Homero, Eurípides, Sófocles, Platón y Aristóteles. La búsqueda filosófica no surge de preguntarse ¿quién es Dios? sino ¿quién es el hombre? De lo más cercano a lo más alto y profundo. Scheler y Heidegger remarcan nunca hemos sabido tantas cosas sobre el hombre y nunca hemos sabido menos del hombre. Es lógico que así suceda cuando se prescinde de la Revelación por una parte, y por otra de los conocimientos de la filosofía perenne.

Sabiduría es en definitiva, la capacidad de penetrar en el sentido profundo del ser, de la vida y de la historia, yendo más allá de la superficie de las cosas y de los acontecimientos para descubrir el significado último, enseñado por los grandes maestros de diferentes culturas, filosofías y religiones puesto que *Lo efímero lo marca el tiempo, lo permanente, la sabiduría universal, lo eterno.*

Salomón confesaba: «Yo la amé [la sabiduría] y la pretendí desde mi juventud; me esforcé por hacerla esposa mía y llegué a ser un apasionado de su belleza» .

El conocimiento se adquiere por medio del estudio y requiere comunicarse, las ciencias pueden aprenderse de memoria la sabiduría no! además recordemos que la ciencia y la sabiduría

comúnmente no tienen conexión por sí solas ; es por ello que la sabiduría se adquiere por otros medios por lo que requiere permanentemente buscar la verdad en lo más profundo de cada uno, *jobservarse en paz!*, y se caracteriza por sentir ser parte de la armonía universal. Los sabios la buscan siempre y los necios piensan haberla ya encontrado. Saber creyendo no saber eso es lo máximo, pero no saber creyendo saber eso es signo de enfermedad.

“Cuando llegó el sábado se puso a enseñar en la sinagoga. La multitud, al oírle, quedaba maravillada, y decía: «¿De dónde le viene esto? y ¿qué sabiduría es ésta que le ha sido dada? ¿Y esos milagros hechos por sus manos?»; Mc 6,2 y radiante e inmarcesible es la Sabiduría. Fácilmente la contemplan los que la aman y la encuentran los que la buscan; Sb 6,12. Desgraciados los que desprecian la sabiduría y la instrucción; vana es su esperanza, sin provecho sus fatigas, inútiles sus obras; Sb 3,11.

## DESARROLLO:

Nosotros los humanos tenemos dos tipos de conocimiento - uno que adquirimos por medio del aprendizaje y el otro que poseemos de manera natural. Aquel que adquirimos por medio del aprendizaje se llama inteligencia, conocimiento, o memoria. Significa que recolectamos y aprendemos sobre material que ya ha sido descubierto por otros. El segundo tipo de conocimiento es aquel con el que hemos sido dotados desde el nacimiento y le llamamos "sabiduría innata". La mayoría de la gente trabaja muy duro para adquirir el primer tipo de conocimiento mediante la recolección de material y desarrollando su memoria. Esto es muy bueno y debe apoyarse. Si no recogemos información del mundo, no nos daremos cuenta lo avanzado que está y quedaremos rezagados del mundo civilizado, permaneciendo subdesarrollados, y tendremos dificultad de comunicarnos con los demás. **Sin embargo, no debemos despreciar nuestra sabiduría innata. La mayoría de las personas lo desprecian, lo cual ocasiona que a veces también les cueste el conocimiento mundano.**

Cuando leemos los periódicos o vemos la televisión en ocasiones, aprendemos sobre ciertas investigaciones, como **el reciente experimento de meditación con estudiantes universitarios en Europa y Estados Unidos**. **Aprendieron métodos de meditación** muy comunes que no eran muy avanzados. Y no tenían que ser muy diligentes para lograr resultados; meditaban cerca de veinte minutos diariamente y sin embargo obtuvieron sorprendentes resultados. **La investigación con estos estudiantes mostró una drástica diferencia en su inteligencia, reacciones y su poder para memorizar antes y después de que ellos empezaran a meditar**. Antes de que aprendieran la meditación, sus reacciones eran más lentas, su memoria no era tan buena y eran menos inteligentes. Los cambios eran altamente notorios. Ahora, reaccionan más rápidamente, tienen mejor memoria y son altamente inteligentes. Pueden aprender más rápido que antes.

**¿Por qué es esto así? Es porque cuando nosotros meditamos, entramos en contacto con la sabiduría innata que siempre ha existido dentro de nosotros. Una vez que se establece la conexión, esta sabiduría innata nos provee con mucho poder de apoyo. despierta el conocimiento dentro de nosotros que habíamos olvidado desde hacía mucho tiempo y nos permite desarrollar el poder o instintos que siempre habíamos tenido.** Hemos oído que los científicos hoy. en día han descubierto que la mayoría de los seres humanos usan solamente una pequeña porción de su cerebro. Aún así, somos capaces de construir aviones, viajar en nave espacial a visitar la Luna, ir a Marte, etc. Ya hemos descubierto muchas misteriosas esquinas del universo. imagínense lo que podríamos hacer si usáramos la totalidad de la capacidad de nuestro cerebro! .

¿Por qué los estudiantes fueron capaces de desarrollar su inteligencia después de que aprendieron a meditar? Es porque se conectaron con las funciones de su cerebro. Tal vez la meditación nos permite la utilización completa del conocimiento, inteligencia, y de las funciones ocultas de nuestro cerebro. Cualquiera que ha meditado a notado eso, cuando se a tenido muchos problemas que

**resolver, lo único que hacer es sentarme en silencio por algún tiempo y la respuesta vendrá. A esto también se le llama meditación.** No hay nada esotérico al respecto. **La meditación o la contemplación significa que nos debemos tranquilizar, concentrar nuestra mente, detener nuestro pensamiento en otras cosas y enfocamos solamente en un asunto.** Esto es lo que se llama meditación o contemplación. La meditación de tipo común o concentración mental es un poco diferente que la meditación con un propósito. En ocasiones cuando tenemos un problema y nos tranquilizamos, calmamos nuestra mente y enfocamos nuestro pensamiento en el problema, muy pronto aparecerá la respuesta. A veces cuando estamos en cama por la noche y hemos alejado el trabajo del día, destella en nuestra mente una repentina solución al problema del día. Ese es el resultado de la concentración de la mente.

**Si podemos alcanzar tan buenos resultados con sólo sentarnos o calmando nuestra mente por algún tiempo, imagínense lo que podríamos lograr si lo hiciéramos con un esfuerzo deliberado. ¡Podríamos resolver grandes cosas apartando cierto período de tiempo cada día para nosotros!** Esto no es imposible o ilógico. No hay nada engañoso o de apariencia falsa al respecto. Esto no es tampoco, hacerle propaganda a lo misterioso. En su lugar, es muy lógico y científico. Estamos en una era científica en el siglo del conocimiento y la globalización, donde los seres humanos están altamente desarrollados. Hace miles o decenas de miles de años, la raza humana estaba muy subdesarrollada y su inteligencia era muy pequeña, pero sin embargo hubo personas que llegaron a iluminarse completamente o a ser grandes sabios. Jesucristo, por ejemplo, asombró al mundo en su tiempo. Así que imagínense lo que podría suceder hoy en día. Requerimos más de estas personas, y las hay. ¡Hay muchos seres iluminados en esta era, muchos más que antes!, aunque no como Jesucristo pues ningún otro maestro resucitó. Primero; nosotros los seres humanos hemos tenido que pasar muchas pruebas y desgracias; y por medio de este proceso de evolución natural, nos hemos vuelto más inteligentes y podemos reaccionar más rápidamente. Segundo; hoy estamos técnica y científicamente avanzados y tenemos acceso a una red de transporte y de comunicación muy rápida (Internet). Encontramos grandes esperanzas en esta era, la cual es altamente favorable para la práctica espiritual. **Materialmente, estaremos libres de necesidades; y espiritualmente, estaremos muy relajados y fuertes a la vez.**

## **PENSAMIENTOS Y FRASES CELEBRES SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN**



- “La meditación es el ojo del alma”---Bosuet
- “Para descender dentro de nosotros mismos, **precisa primero SUBIR**”---J.Jourbet.
- “La meditación FORTIFICA a los fuertes y DEBILITA a los débiles”---  
Benjamín Constant.
- “ El mayor provecho de la meditación se descubre cuando te inspiras en nuestro creador y percibes ser parte de la armonía universal”---Shenhua
- “ Cuando te encuentres fuera de la mente observándola, siendo conciente de ella, siendo solo un observador ; eres inteligente – Tu inteligencia es descubierta y al fin has desecho lo que la sociedad ha hecho contigo”... **La inteligencia trae libertad, y espontaneidad; pero la meditación trae la inteligencia**”.---Osho.

**-“La meditación es una excelente herramienta, con la cual puedes SUBIR y acercarte a Dios o DESCENDER; depende de quién usa esta herramienta y en eso se refleja la libertad”.**--- Shenhua.

## DISCUSION Y RESULTADOS:

### **¿CÓMO FUNCIONA LA MEDITACION TRASCENDENTAL?**

El nivel profundo de descanso que se obtiene a través de la MT-Meditación Trascendental permite que los mecanismos naturales que mantienen la salud y el equilibrio del organismo operen plenamente. De esa manera se disuelve el estrés acumulado que es el origen de la mayoría de las enfermedades y problemas de la sociedad moderna hoy en día. Al eliminar el estrés y mejorar el funcionamiento de la mente y el cuerpo la MT alivia una gran cantidad de problemas de salud. Los beneficios pueden comenzar a experimentarse desde el mismo comienzo y se acumulan a medida que avanza la práctica regular.

### **MEJORES SENTIMIENTOS, MAS POSITIVIDAD**

Este proceso de purificación y revitalización de todo el organismo, y particularmente del sistema nervioso, permite que broten en forma espontánea y natural sentimientos más puros y armonizantes, y un profundo sentimiento de paz y felicidad interior. La investigación realizada demuestra que el programa de MT mejora las relaciones interpersonales en el ámbito familiar y laboral. La práctica de la MT por parte de un pequeño porcentaje de la población (1%-5%) genera importantes cambios en el conjunto de toda la sociedad, tales como reducción en los índices de criminalidad, de accidentes y de ingreso hospitalario. Este efecto se conoce en textos de Psicología Social y de Solución de Conflictos

### **BENEFICIOS DE LA PRACTICA REGULAR**

Investigaciones desarrolladas en diversas universidades y centros de investigaciones de prestigio internacional establecen que la práctica regular y constante, dos veces al día, del programa MT - Meditación Trascendental puede ser de gran utilidad en la producción de:

Fortalecimiento del sistema inmune.

Mayor calma, autoestima y satisfacción.

Reversión del proceso de envejecimiento.

Estado Profundo de descanso y relajación.

Mejor rendimiento académico y creatividad.

Alivio del insomnio y recuperación del sueño.

Recuperación rápida del estrés y la ansiedad.

Mejor memoria y capacidad de concentración.

Aumento de los niveles de felicidad y plenitud.

Aumento de rendimiento y satisfacción laboral.

Menor dependencia de alcohol, tabaco y drogas.

Aumento de la vitalidad y eficiencia en la acción.

Mejor manejo de situaciones tensas y estresantes

Aumento de estabilidad emocional y auto confianza.

Reducción de presión arterial y niveles de colesterol.

Reducción en los gastos asociados al cuidado de la salud.

Relaciones laborales y atención al público más armoniosas.

Importantes efectos beneficiosos en tratamiento de:

Asma Bronquial

Hipertensión Arterial

Trastornos del Aprendizaje

Problemas Cardiovasculares

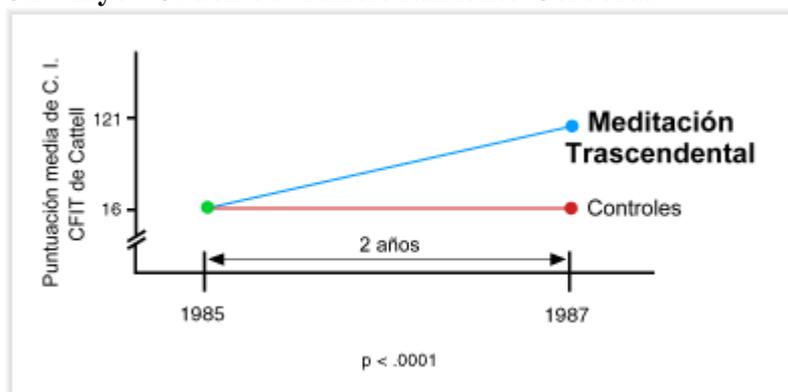
Dolores de Cabeza Crónicos o de Tipo Tensional

Una Amplia Gama de Alteraciones del Sistema Nervioso.

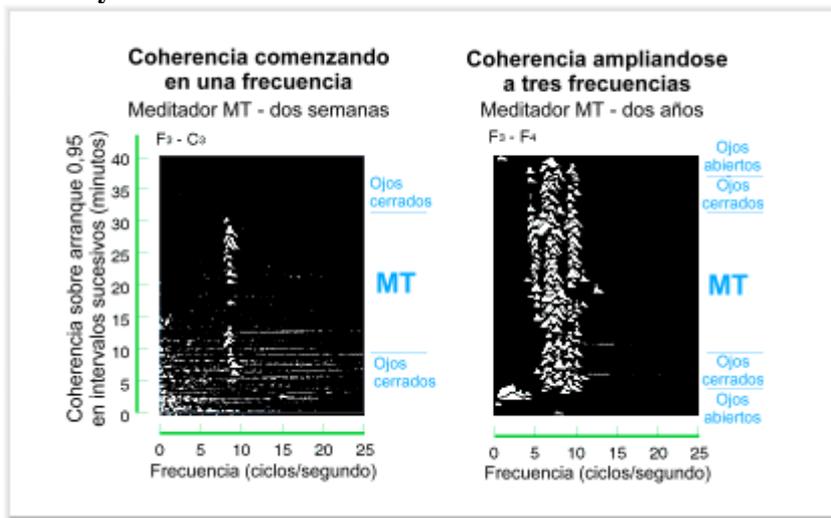
*La investigación científica sobre los efectos de esta técnica en 210 universidades y centros de investigación independientes en 33 países han corroborado los beneficios de la meditación . Cientos de estos estudios han sido publicados en revistas científicas prestigiosas incluyendo Science, Scientific American, y la publicación de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), Hypertension. La mayor parte de estos estudios se han recopilado en una serie de 6 volúmenes de material que suma más de 5.000 páginas.*

## Desarrollo de la Inteligencia

### Un Mayor Orden del Funcionamiento Cerebral

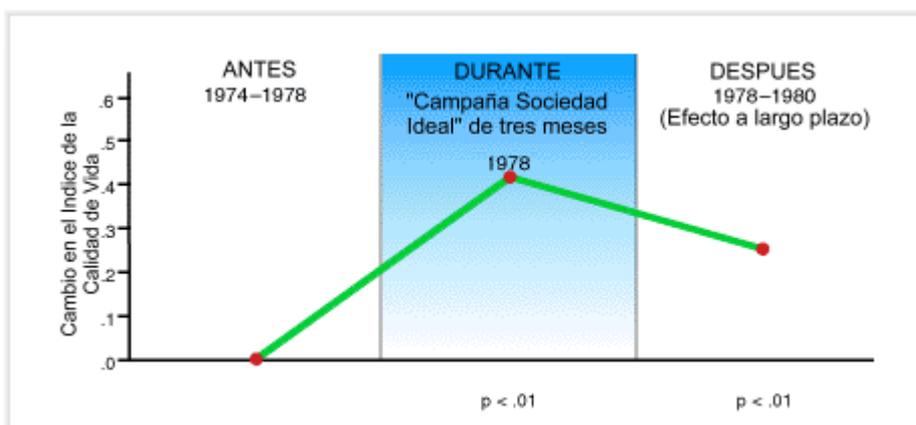


## Un Mayor Orden del Funcionamiento Cerebral



La coherencia EEG aumenta entre y dentro de los hemisferios cerebrales durante la Meditación Trascendental. La coherencia EEG es el índice cuantitativo del grado de orden espacial de las ondas cerebrales. El gráfico de la izquierda lo muestra para un meditador de dos semanas, la coherencia EEG aumentó durante el periodo de la meditación. El gráfico de la derecha, de un meditador de dos años, muestra niveles elevados de coherencia incluso antes de comenzar la meditación, extendiéndose a coherencia de frecuencias altas y bajas durante la mitad del periodo de la meditación, y continuando con alta coherencia incluso durante el periodo de descanso con los ojos cerrados después de meditación.

## Mejor Calidad de Vida



Un estudio cronológico se realizó para evaluar los efectos de la práctica en grupo del programa Meditación Trascendental y Sidhi-MT en la calidad de vida de Rhode Island en comparación a un estado control similar demográficamente. Durante el período experimental, un índice con las

siguientes variables disminuyó significativamente: delincuencia, víctimas del tráfico, accidentes de circulación, muertes, consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos, desempleo y contaminación. En el gráfico, un aumento ilustra mejora en el índice de todas estas variables tomadas en conjunto.

**Hans Berger** (1.843-1941), psiquiatra alemán profesor de la Universidad de Viena, demostró con un aparato "amplificador" al que se bautizó como *electroencefalógrafo* que existía un potencial eléctrico (oscilaciones de tensión) en el cerebro humano. Antes que él, el médico inglés **Richard Caton** (1842-1926) demostró potenciales parecidos en perros. Los primeros tipos de frecuencia que se descubrieron fueron las "alpha" y las "theta". Más tarde se completarían con investigaciones que completaron la gama de registro del electroencefalógrafo. **Cada tipo de onda se traduce en un estado psico-neuro-fisiológico diferente. Es decir, nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra actividad física y fisiológica es completamente diferente en cada uno de estos estados o frecuencias. El tipo de sustancias neuro-químicas y hormonas vertidas al flujo sanguíneo varía según el tipo de frecuencia. Y tanto según la presencia y cantidad de dichas sustancias como el estado de ánimo que tengamos, interactúan entre sí para producir un estado físico-fisiológico-mental-comportamental final.**

Analicemos el siguiente cuadro resumen de las frecuencias emitidas por nuestro cerebro en relación a los estilos de comportamiento, a los estados de conciencia, el tipo de hormonas que se generan y porqué, conforme al investigador de Zor José. Así podremos comprender con bases técnicas de laboratorio **la llave para poder ser mejores como seres humanos siempre y cuando nos decidamos a hacerlo.**

## CUADRO RESUMEN DE FRECUENCIAS CEREBRALES Y SUS RELACIONES

ONDA		Estado de conciencia	Comportamiento	Substancias que intervienen	LAS PRODUCE
<b>GAMMA</b> 30a40 c/sg	<b>C O N C I E N T E</b>	vigilia	<b>Estados histéricos y de pérdida del control</b> de la propia personalidad. Agresividad. Pánico, estados de miedo, cólera, huída, terror o ansiedad desbordada.	Adrenalina y cortico esteroides.  STH hormona somato tropa.	Ruidos fuertes y horribles, insultos, <b>situaciones tensas o de pánico, crisis</b> , noticias terribles, <b>enfados fuertes</b> , agresiones físicas o psicológicas, etc.
<b>BETA</b> 14a30 c/sg		vigilia	Razonamiento lógico, recuerdos automáticos, conversaciones habituales, autoconsciencia, <b>La mayoría del tiempo de vigilia transcurre en beta</b> , pues es su estado por antonomasia.	Adrenalina moderada y otras muy generalizadas.	Estados de vigilia normal. <b>Estados de concentración en el trabajo, el estudio, lectura, viendo la TV.</b> En general estados de atención consciente <b>rutinarios.</b>
<b>ALPHA</b> 7,5a14 c/sg		vigilia – relax	Podría decirse que están en medio del "consciente" y el "inconsciente". <b>Produce imaginación y lucidez creadora, mayor memoria, asimilación y capacidad de estudio.</b> Mejor rendimiento en el deporte. Ideal para proyectar autosugestiones y comportamientos. Relajación mental y muscular.	<b>Endorfinas y catecolaminas</b> determinadas. Artificialmente se produce con psicofármacos y relajantes.	<b>Estados de relajación activa</b> (provocada) o pasiva (espontánea). Ingestión de sustancias psicotrópicas o hipnóticas y sedantes. <b>Estados de oración y meditación. Relajación muscular y pensamiento "en blanco".</b>
<b>THETA</b> 3,5a7,5 c/sg	<b>I N C O N C I E N T E</b>	vigilia pre-sueño	Estados de imaginación espontánea. Estados oníricos, ensoñación, fantasías alucinantes, <b>La realidad se abstrae y la mente "vuela" sola.</b> Es el camino del sueño superficial al sueño profundo. Sus características son muy parecidas a la frecuencia alpha solo que más pronunciadas. Total relajación física y mental.	<b>Endorfinas y catecolaminas</b> determinadas. Artificialmente con psicofármacos y relajantes.	<b>Estados de meditación profunda. Yoga,</b> meditación, música, situaciones de gran calma y relax, audición de músicas armónicas, etc. Toma de drogas psicoactivas.
<b>DELTA</b> 0 a 3,5 ciclos/seg		Sueño.	Sueño profundo. Sueños oníricos. Estados de reacondicionamiento físico. <b>Reestructuración física y mental.</b> Aproximadamente su culmen dura unos 90 minutos en la fase de sueño nocturno. Es el sueño profundo. Esta frecuencia es la más desconocida.	Las <b>propias del sueño profundo.</b> Se pueden generar con psicofármacos y somníferos.	Sueño profundo. Sueño nocturno. Cansancio físico y mental. <b>Aquí actúan a pleno rendimiento las partes más internas y profundas del cerebro.</b>

### CONCLUSIONES:

De modo que cada ser humano es un microcosmos en el que a la manera de Rhor puede prevalecer la cabeza, el corazón o el vientre, es decir piensan, sienten, actúan tienen instintos o impulsos sea sexuales, de conservación o sociales. En cada cual es muy diferente su actitud y esencia con aspectos positivos como otros menos evolucionados o negativos dependiendo su comportamiento de múltiples factores, en todo caso uno es susceptible de crecer, desarrollarse, evolucionar, minimizar los efectos propios de esa parte del cerebro inferior aún no evolucionada y potencializar nuestro cerebro. Acaso no sería mejor nuestro mundo si la mayoría nos

desprenderíamos del ego, el deseo del poder, la soberbia de saber mucho y practicásemos auténticos valores. Si ya conocemos las herramientas, la meditación es una de las mejores, para ayudarnos a evolucionar entonces el reto es usarlas adecuadamente y no dejar para después o sea para nunca. Lo óptimo es que si los líderes que tienen responsabilidad para actualizar currículas académicas tanto a nivel escolar como superior puedan incorporar estas técnicas , naturalmente eso parte de que los maestros primero lo asuman y luego lo apliquen.

## REFERENCIAS:

- 1-Briceño Polo A.” Lo Más Selecto del Pensamiento Universal” Edt Casa Armonía. Lima. 2001
- 2-Cases Enrique “Conócete A Ti Mismo”\_en Persona y Personalidad . 2004; disponible en Diccionario de Frases Célebres, edit EGSELUR,Lima. 2005.
- 3-Ching Hai, Conferencia Internacional, expuesto por la Maestra Suprema en Hong Kong (Originalmente en chino) New York, Revista de Noticias 22 de septiembre de 1989.
- 4-COSPAR “ The Coherence Spectral Array and its application to the study of spatial ordering in the EEG”, Proceedings of the San Diego Biomedical Symposium 15: 1976.
- 5-De Zor José G.M.”Las Frecuencias Cerebrales o la Puerta Espacio-Tiempo”,Publicado por la Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada. Madrid –España. 2007. Disponible en [www.Hispamat.net/ondas.htm](http://www.Hispamat.net/ondas.htm).
- 6- Diccionario de Frases Célebres, edit EGSELUR,Lima. 2005
- 7-El Libro de la Sabiduría, en la Biblia Latinoamericana. 97 edición Edt Artes Gráficas Caraza, Madrid España. 1995.  
[http://perso.wanadoo.es/enriquecases/antropologia\\_3/01.htm#\\_ftn1#\\_ftn1](http://perso.wanadoo.es/enriquecases/antropologia_3/01.htm#_ftn1#_ftn1).
- 8-Maharishi.” Investigación Científica Sobre El Programa Mt-Meditación Trascendental Y Sidhis-Mt.” 2007, disponible en <http://www.maharishi.cl/indigraf.htm>
- 9-Mayer J.” Electrophysiologic characteristics of respiratory suspension periods occurring during the practice of the Transcendental Meditation program”, Psychosomatic Medicine 46: 267-276, 1984.
10. Melo de, A. “ Shadana” 26º Edición. Edit Grafo S.A. Bilbao España. 1979
- 11 –Rohr H. Ebert A. “ El Eneagrama” 6º Edición del original en alemán “Das Enneagramm” . Edit EDICEP, Valencia – España. 2001