



**Ideal Masónico®**

**La violencia contra  
las mujeres  
y las creencias  
relacionadas  
con  
el «erotismo sagrado»**

**Revista masónica digital n.º 1 - Enero de 2026**

# La violencia contra las mujeres

## y las creencias relacionadas con el «erotismo sagrado»

Estas cifras reflejan estimaciones globales basadas en encuestas estandarizadas, pero, según la OMS, la realidad es probablemente más elevada debido al subregistro y a la estigmatización.

Solo desde hace unos cincuenta años se recopilan datos relativos a estas violencias ejercidas contra las mujeres. En contextos de crisis (zonas de conflicto, desplazamientos forzados), la proporción de mujeres expuestas a la violencia basada en el género puede alcanzar el 70 %, frente al 35 % a escala mundial.

Esta violencia endémica se desarrolla en un clima de machismo insolente en todos los sectores de las sociedades humanas, incluidos los países llamados desarrollados, donde se estima que aproximadamente el 22 % de las mujeres declara haber sufrido violencia física o sexual por parte de una pareja íntima a lo largo de su vida. En Francia, en la actualidad reciente, se señalaba que cerca de la mitad de las enfermeras habían sido víctimas de violencias sexistas y sexuales.

Frente a esta situación, que combina un sexismo banalizado con un paso al acto manifiestamente tolerado por una sociedad machista, se encuentran en la Tradición elementos que pueden explicar este fenómeno social.

### El erotismo sagrado: una visión de la mujer como objeto sexual

Por supuesto, en el mundo mitológico no se habla de «objeto sexual». El lenguaje se suaviza; se evoca más bien «el reconocimiento de la energía del deseo como potencia de relación, de transformación y de conocimiento, cuando esta es integrada, orientada y no capturada por el ego».

Otros hablarán de «la ciencia del vínculo, la disciplina del deseo o una vía de transformación de la



energía vital, o incluso de una antropología de la carencia y de la relación».

Ya sea en Platón, que considera el erotismo sagrado como el paso del deseo del objeto al deseo de la verdad, en las tradiciones tántricas auténticas (hindúes y budistas) o en el cristianismo místico, cuando se trata de erotismo es el varón quien se beneficia, la mayoría de las veces de una virgen, para acceder a Dios.

### En estas distintas obras se encuentra una misma aproximación al erotismo sagrado tradicional:

- *El Banquete y Fedro*, de Platón
- *El Sou Nu King*, tratado taoísta
- *El Cantar de los Cantares* o *Cantar de Salomón* (datado entre los siglos X y III a. C.)
- *Kularnava Tantra*, de la tradición tántrica – siglo XIII
- *Mathnawi*, de Yalal ad-Din Rumi, poeta sufí – siglo XIII
- *La noche oscura*, de Juan de la Cruz (1542-1591)
- *El Rosario de los Filósofos*, tratado alquímico ilustrado del siglo XVI

### El erotismo sagrado también se encuentra en la logia, bajo forma de símbolos.

**La granada:** fruto sagrado para los asirios. La diosa del Amor, Ishtar, es representada en ocasiones con una granada en la mano. Se creía que el fruto atraía



(Suite de la page 2)

la mirada de los hombres hacia las jóvenes que bebían su jugo invocando a la diosa. La granada simboliza la fuerza sexual, pero también la resurrección.

**La manzana:** a pesar de la realidad de los textos bíblicos, la manzana se convirtió en el símbolo del objeto prohibido ofrecido por una mujer, Eva, a un hombre, Adán, con la consecuencia de su expulsión del Edén.

**La rosa:** símbolo del amor y también del sexo femenino.

**Las columnas, los pilares, las espadas, el bastón del compañero, el iris (el lirio heráldico)** son símbolos fálicos.

**El cinturón:** simbolismo relacionado con la antigua creencia de que la energía sexual procedía de los lomos.

**La llave, símbolo del clítoris:** el Talmud afirma que los labios menores son la puerta, los labios mayores los montantes y el clítoris la llave.

**El fruto del mirto,** consagrado a Venus: los griegos veían en él también una imagen del clítoris.

**Podría resumirse el erotismo sagrado como el conocimiento que el iniciado varón adquiere para utilizar técnicas sexuales en una relación erótica con una virgen, permitiéndole retener la eyaculación con el fin de acceder a un espacio sagrado en presencia de Dios.**

Si hoy puede tomarse conciencia de que la violencia ejercida contra las mujeres tiene su origen en la mitología del erotismo sagrado, es necesario reconocer hasta qué punto las mentalidades han sido moldeadas para aceptar esta instrumentalización de las mujeres como objetos sexuales.

Esta instrumentalización afecta también al estatus social desvalorizado de la mujer. Desde la noche de los tiempos, la respuesta de las mujeres ha sido la sumisión a los varones. Aún hoy, mujeres aparentemente evolucionadas aceptan que las funciones que desempeñan sean masculinizadas, a pesar de que la Academia Francesa desaprueba esta práctica.

¿Qué soluciones se ofrecen al género humano para modificar este recurso a la violencia, del que sabemos bien que revela un trastorno de la identidad?

Hay que reconocer que no se nos presenta ninguna respuesta verdaderamente fiable.

**Mateo Simoita**



# Encuentro con María Elena Neira Segundo, Masona y Pintora

**El azar de los encuentros me llevó a conocer a María Elena Neira Segundo, francmasona y artista pintora. María Elena aceptó hablar de sí misma a través de una entrevista.**

De nacionalidad uruguaya, residente en España desde hace unos treinta años, francmasona desde hace aproximadamente una década, **María Elena Neira Segundo** es una artista comprometida en la lucha contra las violencias hacia las mujeres.



Actualmente jubilada, ejerció durante su vida profesional como **cirujana dentista**.

Nuestra hermana María Elena aceptó esta entrevista con el propósito de compartir con los lectores su experiencia y su visión del mundo.

**Mateo : Maria Elena ,como pintora, ¿cómo surgió esta pasión?**

**Maria Elena :** La pintura nace en mí a los cinco años, desde un gesto profundamente amoroso: el deseo de regalarle algo a mi madre. A ella le gustaba mucho un cuadro de estilo chino que pertenecía a una tía, y con la inocencia y la determinación de una niña intenté recrearlo. Desde entonces, la pintura se convirtió en mi lenguaje y mi refugio. Mi Musa me acompaña desde aquel primer intento, y nunca me ha abandonado.

**Mateo : ¿Qué pintores te inspiran más?**

**Maria Elena :** Desde los once años admiro profundamente a Joaquín Torres García, pintor y escultor uru-



Es uno de mis mejores tomas, Venus es un verdadero regalo .





guayo, creador del Constructivismo. Su visión estructural del universo y su búsqueda de lo esencial marcaron mi forma de comprender el arte. También me inspira Jack Vettriano, pintor escocés contemporáneo, cuya obra siempre me conmovió por su narrativa emocional y atmósfera íntima. Lamentablemente, falleció en marzo de 2025.

**Mateo :** Se dice que el arte tiene un componente visionario, ¿sientes esa sensibilidad? ¿Y cómo la expresas?

**Maria Elena :** A veces intento ver más allá de lo evidente, abordando temas que me preocupan y me inspiran, explorando así el inconsciente colectivo. En este mundo de cambios convulsos e incertidumbre, el pincel se interroga: ¿qué pasará?

Esta inquietud me llevó a crear una obra en la que una mujer observa con mirada expectante, rígida, con un ojo frío que contempla un mundo negro atra-



## Ideal Masónico

Revista digital mensual gratuita

Director de la publicación:

Mateo Simoita

Para cualquier contacto

[mateo.simoita@gmail.com](mailto:mateo.simoita@gmail.com)



vesado por zonas rojas. Dejo al mundo una pregunta abierta: **¿hacia dónde vas?**

**Mateo : Parece que luchas contra la violencia hacia las mujeres; ¿cómo actúas?**

**Maria Elena :** Mi labor es de acompañamiento. Comencé hace más de veinte años en el foro **“Ellas Denuncian”**, bajo una consigna muy clara: anonimato total. Utilizábamos un nick para preservar la identidad de quienes pedían ayuda. Con el tiempo, organizamos exposiciones pictóricas que permitían visibilizar la existencia de una asociación capaz de ofrecer ayuda presencial. Lo fundamental siempre fue la empatía y la voluntad de ayudar. Se trata de una organización de voluntariado, sin ningún tipo de contribución económica.

**Mateo :¿Cómo vives tu trayectoria masónica hoy en día?**

**Maria Elena :** Hoy me encuentro en SUEÑOS, pero son sueños activos y conscientes. Comienzo mis días generalmente al alba, esperando ese instante mágico en el que la luz vence a la oscuridad. Agradezco la posibilidad de un nuevo día y la oportunidad de cumplir mis propósitos. Mantengo correspondencia periódica con mis QQHH de Logia y con otros Hermanos: compañeros de estudios, amigos y familiares que, con el paso de los años, descubrí que también eran QQHH. Esa red fraterna sigue viva y presente.

Me inicié y pertenezco a la Gran Logia Femenina de España y luego pertenezco al Gran Oriente de Cataluña hasta el año 2018 R.L Gardeny Nº9 al Oriente de Lleida.

Actualmente en sueños, pero con una actividad MASÓNICA diaria en Redes.

Nací en Montevideo el 29/04/ 1953

Resido en España desde finales de los 90 en Lérida-Cataluña y actualmente en Madrid

Odontóloga de profesión . Jubilada.

Pintora por vocación ( envío curriculum)

Voluntaria en Violencia de Género, por lo que recibí el Premio Menina 2019 y el premio Medalla de los Reyes Católicos el 2017. ( envío fotos )



**Mateo : ¿Cómo reaccionó tu familia cuando se enteró de que eras masona?**

**Maria Elena :** Desde siempre he tenido una curiosidad espiritual muy marcada, por lo que no fue ninguna sorpresa. Es más, cuando fui a llamar a las puertas del templo, desde Lérida hasta Barcelona,





mi hermana y una amiga me acompañaron con muchísimo cariño.

**Mateo : ¿Te inspira el simbolismo masónico?**

**Maria Elena :** Profundamente. El simbolismo masónico me invita, cada día, a construir mi templo interior. A ocupar mi primer pensamiento diario en el intento de ser mejor que ayer, una tarea ardua cuando se aborda con sinceridad y valor. He pintado una obra titulada *"Venciendo mi oscuridad"*, porque creo firmemente que el trabajo más sagrado es el que realizamos en la soledad de nuestra propia conciencia.

**Mateo : ¿Qué opinión te merecen las masonas y los masones?**

**Maria Elena :** De todos los QQHH valoro, ante todo, la fraternidad. Ese lazo invisible pero poderoso que nos une más allá de las diferencias personales, culturales o de las circunstancias adversas. En cualquier situación difícil, antes que nada, somos QQHH, y ese principio se convierte en un sostén profundo y real.

**Mateo : En tu opinión, ¿existe sexismo en las logias?**

**Maria Elena :** El tema del sexismo está implícito en el hecho histórico de que las logias fueron, en sus inicios, exclusivamente masculinas. Sin embargo, desde hace más de cien años existen logias mixtas y femeninas. Creo que hoy el desafío es avanzar hacia una verdadera igualdad universal en todas las logias, sin distinciones.



**Mateo : ¿Qué mensaje te gustaría transmitir a las jóvenes hermanas que se inician en la masonería?**

**Maria Elena :** Aconsejar quizá no sea la palabra adecuada. Más bien les sugeriría **reflexión**. Atreverse a conocerse sinceramente, con valor. Intentar ser mejores cada día. Practicar la **templanza**, para comprender que podemos pensar diferente sin perder el respeto. Aprender a pensar antes de responder, buscar ilustración en la lectura, alcanzar una comprensión con criterio propio. Y, sobre todo, disfrutar de la **fraternidad**: saber que, desde la iniciación, ya no estamos solas. A partir de ese momento, tenemos QQHH.

**Mateo : ¿Te has encontrado con situaciones de violencia hacia las mujeres en tu trayectoria masónica?**

**Maria Elena :** Afortunadamente, no. En mi experiencia masónica no he encontrado situaciones de violencia hacia las mujeres. Los principios masónicos promueven la igualdad y la fraternidad, aunque no



se puede ignorar que, históricamente, fue una organización masculina.

**Mateo : En tu vida personal, ¿ocultas tu pertenencia a la masonería?**

Nunca lo he ocultado, aunque lo vivo con discreción. En mis publicaciones en redes sociales se refleja claramente mi pensamiento. Y, por supuesto, cuando se me pregunta directamente si soy masona, respondo como corresponde: así me reconocen mis queridos hermanos.

**Mateo : ¿Has realizado pinturas inspiradas en tu trayectoria masónica? Si es así, ¿podrías comentar una o dos?**

**Maria Elena :** Esta obra surge de esos momentos de reflexión en los que, al hacer introspección, no siempre llegamos a una respuesta definitiva. Habitualmente no firmo mis obras; en este caso, firmarla fue una forma de afirmar que esas interrogantes eran solo mías.

Tener el coraje de analizarnos con sinceridad no es fácil. Mirar de frente nuestra propia polaridad requiere templanza y, a partir de ahí, voluntad —



colores intensos, cargados de ilusión— para lograr pequeños cambios cotidianos. Avanzar día a día, sin prisa y sin pausa, intentando ser mejores que ayer: ese es el propósito.

**Mateo : ¿Cómo acepta la sociedad uruguaya la masonería?**

**Maria Elena :** La sociedad uruguaya, históricamente influenciada por la masonería en su formación y en sus figuras públicas, la percibe con una mezcla de respeto y curiosidad. Se reconoce su papel en la Ilustración y la independencia, aunque también se la asocia a una fraternidad discreta que fomenta el desarrollo personal, dentro de un país cimentado en valores de igualdad y libertad.

**Mateo : La masonería también parece muy dividida, con luchas de influencia; ¿qué propuestas podrías hacer para crear una verdadera fraternidad entre las obediencias masónicas?**

**Maria Elena :** Para crear una verdadera fraternidad, mi propuesta es volver a los principios funda-



**mentales de Libertad, Igualdad y Fraternidad**, incorporando la **Templanza** como actitud esencial para respetar sinceramente la diversidad de opiniones.

Es necesario fomentar la corrección amorosa, escuchar con humildad al QH. y buscar el consenso desde el respeto mutuo. Potenciar el trabajo moral y ético permitirá superar diferencias y recordar que lo que nos une es mucho más fuerte que aquello que nos separa.

**Mateo : El acceso a las logias está reservado a quienes forman parte de los círculos sociales acomodados y privilegiados; ¿no se puede ser masón y tener un salario modesto?**

**Maria Elena :** En este aspecto me considero afortunada, ya que dispongo de QH. de **condiciones sociales variadas**, lo que enriquece el trabajo masónico y nos permite dar respuestas más ajustadas a la realidad social.

Si realmente el acceso a la masonería dependiera de la posición económica, sería necesario revisarlo profundamente, ya que la esencia masónica reside en los valores humanos y morales, no en los privilegios materiales.

**Mateo :¿Es posible imaginar la práctica masónica sin Logia?**

**Maria Elena :** Es una pregunta difícil de responder de manera tajante.

Por un lado, comprendo y comparto la idea de que la formación iniciática, el ritual, el trabajo simbólico, el silencio del aprendiz, la vivencia de las alegorías y el ágape fraternal son elementos esenciales que se viven plenamente en Logia. El silencio, en particular, no es solo ausencia de palabra, sino una disciplina interior que se cultiva en el espacio ritual, rodeado de símbolos y de Hermanos. En ese sentido, la Logia parece insustituible.

Sin embargo, mi experiencia personal me sitúa en una zona de reflexión distinta. Desde hace seis años me encuentro “en sueños”, y aun así mi actividad masónica no se ha detenido. Mi formación continúa de manera constante: a través de la lectura, la reflexión diaria, la participación en foros, el intercam-



bio en redes y el diálogo profundo con Hermanos queridos. Cada amanecer, al contemplar cómo la luz vence a la oscuridad, renuevo mi compromiso con el propósito masónico: ser mejor que ayer, trabajar sobre mí misma y vivir conforme a los valores que he abrazado. Hoy, ya jubilada, incluso puedo dedicar más tiempo y mayor intención a ese trabajo interior. Me encuentro, entonces, ante opiniones encontradas. Por un lado, entiendo que sin Logia, sin ritual y sin ágape no es posible ser Masón. Por otro, la vivencia



cotidiana de los valores masónicos, el trabajo interior y la fraternidad sostenida por el intercambio sincero parecen demostrar que la Masonería no se limita únicamente a un espacio físico. Si lo comparo con otros ámbitos de la vida, vemos cómo hoy existen vínculos profundos que nacen y se sostienen a través de la comunicación digital: personas que se conocen por internet, que dialogan, se acompañan y llegan incluso a amarse sin haberse visto físicamente. Salvando las distancias, algo similar puede ocurrir con la vivencia fraternal masónica, donde la palabra compartida, la escucha y la intención sincera crean lazos reales. Tal vez la respuesta no sea un “sí” o un “no” absolutos. La Logia sigue siendo el lugar privilegiado de la iniciación, del ritual y nada puede reemplazar completamente esa experiencia. Pero también creo que el espíritu de la Masonería puede seguir vivo y activo fuera de ella, en el trabajo interior constante, en la coherencia entre pensamiento, palabra y obra, y en la fraternidad cultivada con honestidad.

#### **Mateo : ¿Cómo juzgas a la sociedad española?**

**Maria Elena :** Resido en España desde hace casi treinta años y no puedo juzgar a una sociedad que me ha aceptado y acogido como una más. Una sociedad que me ha reconocido con una Menina por la visibilización de la violencia de género, donde tengo amigas y amigos entrañables. Ellos me hicieron sentir en casa y estuvieron a mi lado tanto en los momentos felices como en los difíciles. No los voy a nombrar, pero recordarlos me emociona. Gracias, gracias, gracias.

#### **Mateo : El mundo actual da miedo, con su violencia, su egocentrismo y su futilidad; parece que la masonería es impotente. ¿Cómo explicas esta constatación?**

**Maria Elena :** La masonería ha contribuido de manera significativa al avance de la paz en numerosos momentos clave de la historia de la humanidad. Prueba de ello son los muchos Hermanos distinguidos con el Premio Nobel de la Paz. Estos logros han sido posibles gracias a la aplicación de los principios de **Libertad, Igualdad y Fraternidad**, que impulsaron importantes transformaciones políticas y sociales.



Hoy vivimos en un mundo convulso y violento, donde se eliminan derechos y se imponen condiciones injustas. Ante esta realidad, considero fundamental que, en nuestra condición de masones, no renunciemos a nuestro deber de contribuir activamente a la búsqueda de la paz y a la construcción de una sociedad más justa y humana, tan necesaria para el mundo actual.

#### **Mateo : ¿Cuáles son tus planes para 2026?**

**Maria Elena :** Mis planes incluyen dedicarme con mayor intensidad a mi pasión por la pintura. Trabajo principalmente con óleo, y este año me he propuesto incursionar en la técnica del **acrílico fluido**, con el fin de diversificar y ampliar mis posibilidades expresivas.

También deseo realizar un curso sobre nuevas aplicaciones informáticas. Pero, por encima de todo, tengo una gran ilusión: reencontrarme con mi familia y amigos, y realizar un viaje marcado por el afecto y el reencuentro emocional.



# El renacimiento masónico, ¿por qué y cómo? Primera parte

**Si...**

admitimos que el camino masónico tiene por objeto, por un lado, favorecer un funcionamiento personal orientado hacia una mayor Sabiduría y Humanidad, y por otro, introducir en la gobernanza de las Naciones ciertos valores morales,

**Y si...**

admitimos que actualmente reina el más absoluto desorden en el mundo,

**¿no sería lógico entonces admitir que el camino masónico, tal como se practica hoy en día, es un fracaso?**

Cuestionar la pertinencia del camino masónico forma parte del pensamiento reflexivo, componente fundamental del método masónico.

Evaluar dicha pertinencia consiste en examinar nuestro propio camino masónico con el fin de comprender las razones de su fracaso.

¿Qué es hoy el camino masónico?

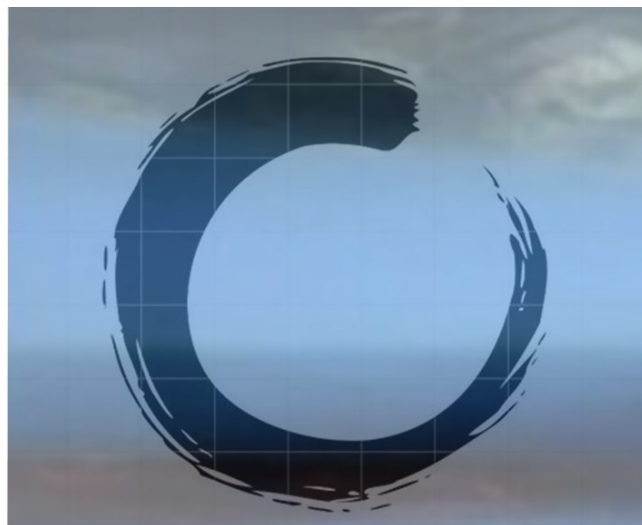
Para ser lo más objetivos posible, podemos observar que se compone de tres elementos:

- Una liturgia específica, compuesta por reuniones rituales basadas en un contenido simbólico que destaca la armonía fraterna y la inspiración espiritual.
- Un trabajo interior, proyectado hacia la reflexión personal.
- La voluntad de influir discretamente en la gobernanza de las naciones.

Si no nos limitamos a una sola área geográfica, estos tres elementos se manifiestan de forma variable según la estructura del movimiento masónico en los distintos países donde funciona.

**¿Con qué objetivos iniciales?**

Teóricamente, el camino masónico tiene como finalidad:



- favorecer un desarrollo personal orientado hacia una mayor Sabiduría y Humanidad,
- e introducir valores morales en la gobernanza de las Naciones.

Si observamos el grado de desorden que impera en nuestro planeta, nos vemos obligados a concluir que el camino masónico actual no es pertinente.

Si admitimos que los objetivos no se han alcanzado, podemos deducir que el camino masónico actual debería ser transformado.

¡Para intentar alcanzar los objetivos declarados, un renacimiento masónico se vuelve indispensable! El propósito de este artículo es, en primer lugar, confrontar esta deducción con la opinión de los lectores de esta revista digital.

No duden en enviarnos sus reacciones y comentarios.

También se trata de proponer algunas líneas de reflexión.

En primer lugar: ¡Renovación no significa borrado del pasado!

Intentar concebir un camino masónico más pertinente no implica condenar lo que ya existe.

Se pueden perfectamente emprender iniciativas que complementen el recorrido habitual. Como dicen los pensadores taoístas: **¡lo importante es la intención!**

Tres principios para meditar y construir el renacimiento masónico  
Pasar de la moral a la capacidad

Hoy el mundo no necesita tanto principios como **nuevas capacidades humanas**:

- capacidad de no reaccionar con violencia,
- capacidad de aceptar la alteridad,
- capacidad de actuar en la incertidumbre,
- capacidad de resistir a los sistemas deshumanizantes.

**El renacimiento masónico no debería formar hombres "virtuosos", sino seres humanos capaces.**

Salir de la ilusión del secreto, entrar en la responsabilidad

El secreto suele estar relacionado con el poder.  
En la época de la fundación de la Gran Logia Unida de Inglaterra, el secreto se justificaba por la cercanía de la masonería con el poder real.

Hoy en día, la masonería se ha alejado del poder y participa de los contrapesos de la sociedad civil.

El secreto masónico, actualmente, ha pasado a ser con frecuencia:

- una marca de identidad de clan,
- una amenaza de exclusión,
- a veces, una excusa para la inacción.

**Cambio clave:**

Mantener la interioridad, pero asumir una **responsabilidad visible**, no como institución, sino como **contrapoder**.

Reintroducir explícitamente la benevolencia como tecnología de pacificación

---

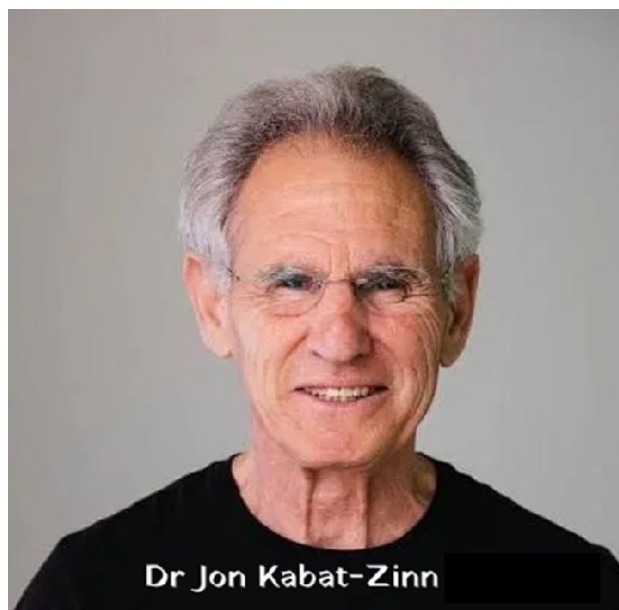
## La meditación consciente, una práctica que merecería integrarse en el enfoque masónico.

**El origen de la palabra es muy antiguo, varios siglos antes de Cristo, en la India. Se habla de bhāvanā, término sánscrito que significa "creación mental", "desarrollo mental", "meditación", "contemplación".**

La palabra "Meditación" en Europa tiene un origen relativamente reciente; según el diccionario CNRTL, data de la primera mitad del siglo XII y posee el sentido religioso de *meditatio*, es decir, "contemplación".

En su uso religioso, la meditación puede asimilarse a una oración. En el sufismo, es una técnica mística. En el hinduismo y en el budismo, está asociada a la práctica del yoga.

A partir de los años 1970, el término pierde su exclusividad religiosa y entra en el lenguaje común gracias a los trabajos del profesor estadounidense **Jon Kabat-Zinn**, quien conceptualiza la *Mindfulness Meditation* o *Meditación de plena conciencia*, que algunos llamarán meditación laica.



El objetivo principal de Jon Kabat-Zinn fue proponer el uso de la meditación para reducir el impacto del estrés sobre el organismo.

Varios investigadores estadounidenses han continuado estudiando la práctica de la meditación bajo esta nueva perspectiva.



Sus trabajos han sido la base para un mayor conocimiento de los beneficios de la meditación más allá del efecto antiestrés.

Si al principio se trataba de analizar los electroencefalogramas de sujetos en meditación y compararlos con los de los grupos de control, hoy en día se utilizan técnicas como la **Imagen por Resonancia Magnética (IRM)** y la **Tomografía por Emisión de Positrones (PET)**.

La formación científica de **Matthieu Ricard**, monje budista, y su cercanía con el Dalái Lama han sido factores que han facilitado esta colaboración entre instancias budistas e investigadores.

Actualmente, un metaanálisis de las diversas publicaciones sobre el tema permite identificar varios beneficios indiscutibles de la práctica de la meditación:

- Reducción de la ansiedad, de las reacciones al estrés y de la tendencia a la ira
- Apoyo en el tratamiento de las adicciones
- Mejora de la creatividad
- Mejora de los parámetros cardiovasculares (pulso, presión arterial, vasoconstricción periférica)
- Aumento del nivel de serotonina y disminución del nivel de dopamina

**Estos beneficios sólo aparecen si se practica diariamente de manera regular.** Se estima que los primeros efectos se observan a partir de la **octava semana**.

Los estudios también han demostrado que estos beneficios no están reservados a una práctica intensiva de "súper iniciados", sino que una práctica diaria de unos veinte minutos con bases simples ofrece también muy buenos resultados.

## Otro descubrimiento: la plasticidad cerebral

También en los años 1970 se descubrió la **plasticidad cerebral**, especialmente gracias a los trabajos de los profesores estadounidenses **Michael Merzenich** y **Geoffrey Raisman**.

Este descubrimiento ha supuesto una verdadera revolución en el enfoque de la vejez. Hasta entonces, el discurso médico sostenía que la

vejez era una degradación progresiva de las capacidades cerebrales. La plasticidad cerebral vino a refutar esa idea afirmando que **células cerebrales "dormidas" pueden volver a activarse**, siempre que se las estimule.

El descubrimiento de la plasticidad cerebral permitió comprender mejor los efectos de la meditación.

En resumen, se puede decir que la meditación es **una poderosa palanca de la plasticidad cerebral**. Esto permite afirmar que la meditación, lejos de ser solo un método de relajación, es **una verdadera técnica de estimulación cerebral**.

Actúa como un verdadero "ejercicio mental" que transforma las redes neuronales, refuerza ciertas capacidades cognitivas y emocionales, y modera los circuitos vinculados al estrés y a la impulsividad.

## De la espiritualidad a lo cotidiano

Esta evolución del concepto de la meditación — desde el ámbito religioso hasta la vida cotidiana, pasando por el mundo médico— ha permitido **ampliar su práctica**. Personas ajenas al budismo o al hinduismo pueden hoy **beneficiarse de ella plenamente**.

La meditación es un excelente ejemplo de una **técnica tradicional que ha ganado legitimidad gracias a los aportes de la investigación científica** sobre el funcionamiento del cerebro.

Hoy en día, las pruebas de sus beneficios son tan



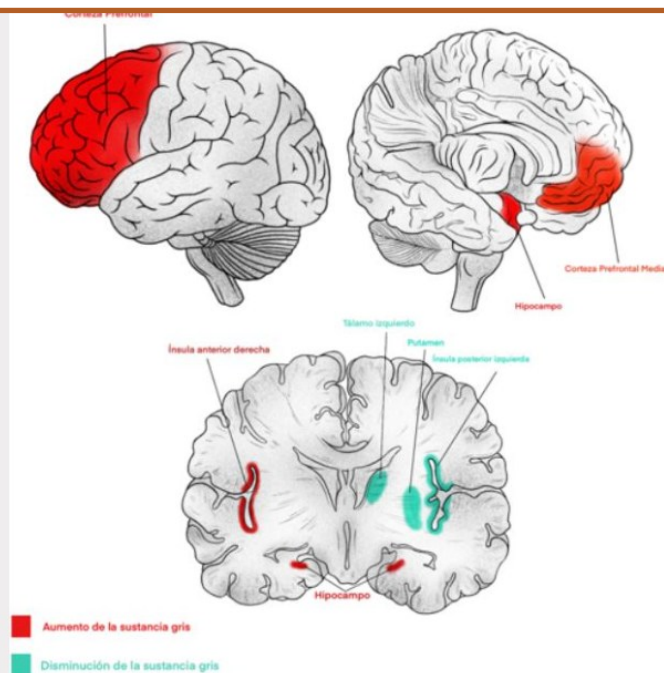


Figura 1.

Hallazgos de cambios estructurales y volumétricos en personas meditadoras. Cambios morfológicos en regiones cerebrales de meditadores estudiados a través de neuroimagen estructural (resonancia magnética nuclear y morfometría basada en vóxeles). Las regiones en rojo corresponden a sectores cerebrales de meditadores adultos, donde se evidenció un incremento del volumen en comparación con los no meditadores. Las regiones en verde corresponden a sectores cerebrales de meditadores adolescentes, en los cuales se encontró una disminución del volumen posterior a una intervención de 12 semanas de meditación, comparado con sus propios cerebros antes de esta.

Fuentes: <https://www.redalyc.org/journal/2310/231074803008/html/>

claras que **la integración de la meditación en nuestra vida diaria debería generalizarse**. Esto también debería incluirse en **nuestro camino masónico**, en el marco de lo que se denomina **meditación colectiva**.

## La meditación en la francmasonería

La primera posibilidad es **aprender a meditar diariamente**. Para ello, un acompañamiento o coaching puede ser una ayuda valiosa, aunque también se puede aprender de forma autodidacta.

Podríamos pensar que entre nosotros existen formadores capacitados que podrían ser convocados para animar estas formaciones. Ya sea desde las logias o desde las obediencias, sería deseable una movilización de estas competencias.

La segunda posibilidad sería **integrar un momento de meditación de unos 10 minutos dentro del ritual**. Esto puede hacerse fácilmente, ya sea antes del cierre de los trabajos, después de la apertura o en otro momento. Lo más simple sería difundir una **meditación guiada con tono masónico**.

La tercera posibilidad sería **abrir los templos**, fuera de las tenidas, para permitir que los hermanos y her-

manas puedan ir a meditar libremente.

Podemos analizar la técnica de la meditación como un **viaje interior** que tendría tres componentes:

- La práctica de la **respiración abdominal**
- El **desapego**, para liberarse de las preocupaciones habituales
- El **anclaje**, para fijar nuestros pensamientos en un solo foco de atención

La meditación es el paso obligado para **mejorar el dominio de las emociones** y desarrollar ese pensamiento reflexivo que nos permite corregir nuestros defectos.

¿No es acaso eso lo que se nos pide cuando deseamos ser iniciados?

Lo que es válido para un profano, **debería ser imperativo para una solicitud de iniciación**.

**¡Sin meditación, las desviaciones están aseguradas!**





# United Nations

## International Day of Human Fraternity 4 February

# 4

Febrero

# DÍA MUNDIAL DE LA Fraternidad Humana

## Tolerancia, Inclusión, Comprensión y Solidaridad

16 PAZ, JUSTICIA  
E INSTITUCIONES  
SÓLIDAS



     
@ArgentinaODS



**Mi Hermana, mi Hermano,**

Transmitimos la invitación de la Logia de Estudios e Investigación sobre el proyecto europeo AD EUROPAM (GODF), que organizará un evento en Lisboa el 11 de abril de 2026. Encontrarás todos los detalles en el documento adjunto. Podrás inscribirte en este evento mediante el código QR.

**Fraternalmente,**





**Des loges du GOL, Or de  
Lisbonne et Ad Europam  
vous invitent les**

# **10 ET 11 AVRIL 2026 AUX RENCONTRES EUROPÉENNES DE LISBONNE**



## **EUROPE**

liberté de l'information  
relations UE / USA  
démographie et solidarités



## **MAÇONNERIE**

Visite du Lisbonne maçonnique  
et de la révolution des oeillets  
Conférence et Tenue au Gremio  
Lusitano, siège du GOL .



## **LISBONNE**

Découverte touristique,  
gastronomie portugaise et  
Fado.

### **PROGRAMME**

vendredi 10/04 à 16h : Visite de Lisbonne.  
Vendredi 10/04 à 20h : Repas et spectacle de fado.  
Samedi 11/04 à 10h : conférence , liberté des  
médias et relations UE /USA.  
Samedi 11/04 à 15h : « Vieillesse, natalité,  
fraternité : la démographie européenne à l'épreuve  
de la solidarité »  
Samedi 11/04 à 20h : agapes fraternelles

### **INSCRIPTIONS : CLIQUEZ OU SCANNEZ**

**Places limitées, inscriptions  
obligatoires**



### **LES LIEUX**

Cliquez ou saisissez :  
[https://  
maps.app.goo.gl/  
NaH5lSkJTRZuMMqw9](https://maps.app.goo.gl/NaH5lSkJTRZuMMqw9)

Contact :  
[ad.europam@gmail.com](mailto:ad.europam@gmail.com)