

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

LA TERAPIA INICIÁTICA

Elaborado de la obra de Karlfried Durckheim
Y “La vía del no apego”. Lama Dirhavamsa

Diálogo entre Darío y Néor

Darío: Hay momentos en los que nuestros problemas se agudizan y resulta que muchos de nosotros solicitamos un tipo de terapia que tenga una dimensión tal que no sólo nos permita salir del tormento, sino también ampliar realmente nuestros horizontes hacia una mayor plenitud de vida ¿Qué nos pasa cuando sentimos la necesidad de una ayuda “profunda”?

Néor: Diferenciamos dos tipos de males, uno sucedería cuando existe un mal funcionamiento con respecto al mundo, y el otro, cuando sentimos la no-integración con el Ser Esencial y, sin embargo, la anhelamos.

Darío: A veces creemos que estamos sanos porque hacemos “vida normal”.

Néor: Algunos terapeutas consideran que un hombre está en salud, cuando se ha despojado de los clásicos conflictos manifiestos, o bien, si ya se siente dichoso de vivir y es eficaz en el mundo. Para otros, sin embargo, la curación no será real, en cuanto el sujeto no haya realmente reencontrado el camino de su Ser Esencial. Es decir, la manera en la que el Ser Sobrenatural se *hace presente* en él y tiende a tomar forma en este mundo. Siendo así que un hombre gozará de buena salud, en tanto que como persona se haga transparente a su Ser Esencial, porque ha encontrado en sí mismo *el sentido de la vida*, la fuente inagotable de curación y de transformación, aquella que brota también del dolor.

Darío: ¿Y cómo se elabora un proceso terapéutico de esas características?

Néor: Por tratarse de un sujeto vivo, para conocerle y curarle, hay que dirigirse al *centro* de su Ser, y éste no se puede manejar racionalmente en todos las personas del mismo modo.

Darío: ¿Cómo hacer que el Ser se revele en la “persona”?

Néor: En la integración del doble origen del hombre -ya se le llame terrestre o celeste- o bien -

espiritual y natural-. Un proceso que refleja la experiencia humana primordial de dos dimensiones. El punto de partida de todo trabajo terapéutico, es poner de manifiesto la consciencia de esta contradicción y, posteriormente su completa integración.

Darío: Tal vez resulta muy “delicado”, vivir desde el Ser Esencial y a la vez funcionar como prosaico y terrestre.

Néor: En la medida en que el hombre se va limitando, cada vez más, al mundo objetivo y perdiéndose en él, escapa a su consciencia. Un buen día, ésta retoma una nueva importancia que se traduce en rebeldía contra el mundo que le reprime. Ésta es la situación del hombre contemporáneo, la raíz de su desasosiego y la raíz de su terapia.

Darío: Si el desasosiego de su desconexión es la raíz de la terapia ¿en qué debe consistir ésta?

Néor: Una terapia que se esfuerce en reanudar los lazos del hombre con su centro profundo, debe enseñar ante todo, a tomar consciencia de la calidad esencial.

Darío: ¿Se pueden diferenciar etapas de la vida con diferente nivel de esencialidad?

Néor: Existen tres niveles ó etapas de consciencia: La primera es la consciencia infantil, y está sostenida por el temor al castigo. Este tipo de consciencia tiene más peso del que uno pueda imaginar. La segunda consciencia se siente como la voz de la comunidad: "La existencia de la comunidad es el deber de sus miembros". Se trata de la unidad indiscutida con una sociedad, una lengua, una idea. La tercera consciencia es la consciencia absoluta que se percibe como instancia más alta y esencial que anula toda obligación respecto al mundo. La obediencia a la consciencia absoluta no tiene que ver con el viejo conflicto de inclinación y deber.

Darío: En esta tercera etapa ¿qué decisiones se toman?

Néor: En el umbral del camino de lo absoluto, existe un desprendimiento fundamental de todos los lazos que apegan y condicionan la mente humana.

Darío: Esta -terapia profunda- que usted describe ¿a quién va dirigida?

Néor: El trabajo debe realizarse tanto en el hombre sano como en el enfermo. Toda terapia ha de estar fundamentada en una evolución hacia la "madurez", siendo válida tanto para aquel que goza de buena salud, como para el enfermo y, en definitiva, no será realizable sino por el *contacto con la trascendencia*.

Darío: ¿Se estudia en la carrera de Psicología el contacto con la trascendencia que usted postula?

Néor: Cuando uno estudia Psicología general se lleva un cierto grado de decepción al comprobar que esta investigación, en nada apunta a la verdadera madurez del hombre, ni con su formación esencial y ontológica.

Darío: ¿Qué enseña el Zen?

Néor: Que en su naturaleza original, cada uno de nosotros somos Buda. Que el orden objetivo del yo, prisionero del mundo y de sus definiciones, nos esconde ese "rostro original". Que para llegar a esta naturaleza se trata de perforar la coraza de las representaciones ya establecidas y de los conceptos habituales, para así poder percibir la presencia de esa naturaleza búdica, que de modo individual nos religa a todos los seres.

Darío: ¿Cuál es el objetivo que tiene los ejercicios del Zen?

Néor: El objetivo del ejercicio es doble. Primero como preparación a una posible experiencia del Ser, y luego como transformación que convierta al hombre en Testigo, cada vez más fiel de ese Ser. Porque quien vive una iluminación, no es todavía alguien que haya "despertado"

Darío: ¿Existen otros ejercicios en los que practicar Zen que no sean la meditación clásica sentado en ZaZen?

Néor: Aparte de la meditación ZaZen se practica el tiro al arco, dibujo, danza, canto, karate, arte floral, aikido, marionetas, judo... Un alumno de tiro al arco llega a ejercitarse sin desmayo durante tres años tirando a una gavilla de paja a tres metros y medio. Lo que importa no es que dé en el blanco, sino el modo en que el hombre se va transformando con el ejercicio.

Darío: Observo que las prácticas que menciona incorporan al cuerpo en su ejercicio.

Néor: En Occidente vemos el cuerpo desde un ángulo estrecho como si fuera un instrumento que le permite al hombre existir en el mundo, enfrentarse a él y ser útil. Se le prepara y utiliza como un objeto que debe estar en buen estado, sólido, elástico, bien lubricado y apto para trabajar. Estando así las cosas, el cuerpo no tiene nada que ver con la madurez interior. Sin embargo todo cambia cuando en lugar de mantener el cuerpo en buen estado, preparándolo solo para obtener resultados visibles, se le pone al servicio de la transformación interior. Siendo así, no se trata ya del cuerpo que uno tiene, sino del cuerpo que uno es. En este sentido, hay tres orientaciones del cuerpo: La primera está orientada a la salud, la segunda a la belleza, y la tercera -que no conocemos- hacia lo absoluto, aquello a través de lo cual, puede penetrar la trascendencia inmanente y la forma que le corresponda.

Darío: Se habla del vacío resultante de la meditación

Néor: Buscamos desde el primer momento eliminar los pensamientos y las imágenes, para llegar a lo inconsciente hasta en sus capas más profundas. Progresivamente ampliamos la conciencia hasta el vacío, un estado que será más fuerte y creador cuanto más conscientemente esté enraizado en el Ser.

*Las vasijas están hechas de arcilla
pero es su vacío en ellas lo que forma
su naturaleza.*

Darío: En estos tiempos de tecnología avanzada, aunque parezca contradictorio ¿piensa usted que está aumentando la tendencia hacia el desarrollo espiritual?

Néor: Al parecer los logros materiales y la prosperidad económica, no están siendo capaces de

otorgar la felicidad y la paz del espíritu al ser humano. Occidente ha venido sosteniendo que la búsqueda de lo espiritual es “sagrada”, por lo que para ello resultó necesario cortar con el “mundo externo” o incluso renunciar a él. Con este rechazo se demarcó una frontera entre lo espiritual y lo secular. Tal visión, estrecha y excluyente, es la razón por la que la esfera espiritual ha estado totalmente monopolizada por las iglesias y ordenes monásticas.

Darío: ¿Las iglesias controlaban lo espiritual?

Néor: Al negar que lo espiritual está en el mundo, se hicieron con el control: “Solo nosotros lo entendemos y manejamos. Pasaréis por -Nos- para entender y ser”

Darío: ¿Y actualmente qué es lo espiritual?

Néor: La consciencia, con su intrínseca naturaleza de no-apego, no-identificación, no-compromiso, recibe y mantiene la llamada -energía espiritual-.

Darío: ¿Qué no es espiritual?

Néor: El espiritualismo o ciego compromiso con supuestos seres espirituales o guías psíquicos, busca una experiencia que tiende a producir excitación psíquica en la conciencia humana. Esta línea espiritualista, dudosamente conduce a la pureza de corazón, ni a la trascendencia del ego. La apertura del corazón produce amor auténtico, compasión y un gozo tal que incluye alegría sincera por el éxito de los demás.

Darío: ¿Es la meditación un camino hacia la espiritualidad?

Néor: La meditación no lleva únicamente a la serenidad y a la introspección, sino también a la disolución de la intolerancia. Nos da libertad para investigarlo todo, sin juicios o miedo al cambio. En la actualidad, existen escuelas de meditación que la utilizan como sustituto a las drogas, en busca de energía, tranquilidad, y una mejor salud.

Darío: ¿Cuál es la verdadera escuela de meditación?

Néor: La auténtica meditación no tiene escuela. Si tratamos de confinarla a una escuela determinada, ya no se trata de meditación, sino de algo semejante a la religión, que al organizarse, pierde su espíritu. Las cosas se institucionalizan y solo permanecen las costumbres y tradiciones, y ésta es una de las razones por las que las personas han dado la espalda a las iglesias. La Verdad no puede ser concentración en nada, puesto que la concentración estrecha la mente hasta llevarla a un punto y, la Verdad no es un punto ni algo limitado. La meditación por el contrario apunta a la conciencia total y su único propósito es la libertad.

Darío: ¿Libertad como estado de pureza?

Néor: La libertad no está “arriba”, sino en las ganas y en la habilidad de desplazarnos arriba y abajo, en todas direcciones, de forma que no haya lugar a grietas, a causa de la impaciencia por adelantarse. Al observar los pensamientos y el programa del ego, permitimos que todo fluya sin que haya evasión o aniquilación. Si tememos las experiencias desagradables o si esperamos sólo lo positivo tendremos dificultades en practicar la meditación de observación que trata de descubrir lo que *es* y aceptar su

despliegue. Tenemos que observar ese miedo, *el estado de temer* lo que esta ocurriendo o lo que puede acontecer y, tan pronto como aparecen sensaciones de impaciencia e inquietud debemos observarlas. Mientras meditamos, dejemos de interferir, nada está fuera de su lugar y todas las cosas pueden cumplir sus propósitos, si les permitimos ir y venir con la respiración. Finalmente cuando una apersona es capaz de hacer equivalente la oscuridad y la luz, se vuelve radiante, tanto interna como externamente .

Darío: ¿Qué pasa cuando tenemos miedo?

Néor: Si llevamos nuestra consciencia hacia él, podremos disminuir el proceso de su creación y lograr distanciarnos con más objetividad, libres de ideas y conocimientos preconcebidos. Sin embargo, si tratamos de resolver el problema mediante las funciones intelectuales, quizá veamos muchas posibilidades de resolverlos, pero en la práctica, estaremos llenos de incertidumbre, de confusión y de duda, lo que creará nuevos problemas.

Néor: ¿Qué piensa de la soledad?

Néor: La soledad significa estar solo sin sentirse solo. Sin embargo, a la mayoría de nosotros nos horroriza están perspectiva. Frente al temor a la soledad necesitamos tener amigos, discos, libros, dioses y otras muchas cosas. No significa que vivamos de forma autónoma, separada, ó aislados. Necesitamos el contacto del resto, pero aún viviendo entre gente, tenemos que estar solos.

Darío: ¿Por qué nos cuenta tanto estar solos?

Néor: El deseo de tener todavía nos acompaña. Deje sonar el teléfono, deje pasar los aviones. Podemos mantenernos pasivos en relación a nuestro ambiente. De este modo, la mente empieza a apreciar la soledad. Observe su mente, observe qué hace usted en soledad, y qué reacciones expresa ante las situaciones que experimenta. Permanecer en el bosque con una mente complicada no es superior a estar en una ciudad con una mente sencilla. Lo mejor es tener lo necesario sin ir a los extremos, y mantener un escaso apego por lo que tenemos. Estamos condicionados por las actitudes e ideas de la gente y la cultura que nos rodea. Y de nuevo no queremos ser independientes. Debemos practicar dejando a la mente en soledad por lo menos una vez al día, incluso en medio del trabajo o estando en grupo. Si lo hacemos nos fijaremos en el hecho de que actuamos de forma distinta. Nos aislamos pero no nos aislamos. Estamos solos pero no estamos solos. Nos relacionamos con personas de nuestro entorno mientras permanecemos ecuánimes.

Darío: Observar y examinar... todo un trabajo.

Néor: La mente puede observarse más a fondo a sí misma para ver lo que sucede y puede hacerlo cada vez con más estabilidad. Poco a poco, habrá cambiado totalmente y se podrán ver las cosas con toda claridad, despejada de las trabas mentales. No conoce nada por medio de conceptos, pero cuando aparece -comprende- y ya no depende de las cadenas de recuerdos, pensamientos e impurezas. Las cosas fluyen pero no hay apego a ellas. Si tenemos que huir de las cosas que nos molestan podemos o no tener éxito. Nuestras dificultades nacen porque tratamos de hacer algo, y en parte, tratamos de huir de algo. La soledad merece nuestro abrazo.

José María Doria

