



DE LO PERSONAL A LO TRANSPERSONAL

Vanessa Cortés
CURSO 2010-2011

De lo Personal a lo Transpersonal

A todos los Seres

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. LA DESCONEXIÓN CON EL SER	
• La idea de separación	5
• La pérdida de confianza en el entorno	6
• La falta de sensibilidad de nuestros padres hacia nuestra naturaleza esencial	7
3. ¿ES EL EGO NUESTRA IDENTIDAD ESENCIAL?.....	8
4.¿QUÉ NOS MANTIENE DENTRO DE LA IDENTIFICACIÓN CON EL EGO?	
1) Los condicionamientos	9
2) Las identificaciones	12
3) Los apegos	13
4) Los miedos	14
5. HACIA LA LIBERTAD	15
6. LA NATURALEZA REAL DEL SER: SUS ATRIBUTOS	18

1. INTRODUCCIÓN:

Quería enfocar este trabajo como una investigación sobre cómo en un momento dado en el transcurrir de la vida de un ser humano y en su evolución surgen una serie de preguntas profundas sobre el sentido de la existencia, el propósito y misión del alma, saber quién uno es y cómo estas preguntas no pueden ser satisfechas desde niveles de conciencia que entran dentro del ámbito del pensamiento sino que es necesario ir más allá del plano habitual de conciencia y de los planos egoicos de la personalidad para encontrar respuestas a todo ello.

El sentido de insatisfacción, de vacío, de soledad, de falta de sentido vital, en distintos grados, son síntomas que nos muestran que nos hemos alejado de nuestro Ser esencial y profundo, y a veces desencadenan que ciertas personas sigan el impulso natural de evolución del ser humano para volver a realizar el camino de retorno, de vuelta al Sí mismo, al Origen, es decir, a la identidad esencial, con la consecuente liberación, transformación, evolución y expansión de la Conciencia que tales experiencias conllevan. Sin embargo para otras personas esos síntomas se puede convertir en una manera habitual de relacionarse con ellos mismos y con el mundo y al no salir de los circuitos habituales de reacción desde la personalidad se pueden mantener en ese estado de sufrimiento o de abotargamiento de por vida en la cual buscarán en sustitutos externos y lugares equivocados la clave de la tan ansiada plenitud.

En el desarrollo de este trabajo he comenzado el viaje por investigar en diversos autores en qué momento dado comienza la desconexión con nuestro Ser Esencial, en qué momento se produce el olvido de una parte fundamental que constituye nuestra Identidad real, más allá de todos los condicionamientos e identificaciones de nuestra personalidad.

Después he querido analizar las causas y saber qué es lo que nos mantiene en un estado de ilusión, alejados de la realidad, hasta que algún suceso de nuestra vida hace que volvamos la mirada hacia nuestro interior para encontrar las respuestas.

Para finalmente llegar al ámbito de lo Transpersonal. No he querido detenerme en plasmar un sólo camino que nos pueda conducir a otros niveles de Conciencia donde nuestra percepción de la realidad cambiará, puesto que hay muchas vías diferentes o incluso transformaciones directas de la Conciencia si la persona ha ido ahondando en ella haciendo un profundo trabajo psicológico o si se encuentra preparada. Dependerá de las afinidades de cada persona el seguir un camino u otro. Pero sí he querido destacar lo que muchos de estos caminos tienen en común.

He acabado queriendo exponer cómo al contactar con nuestra naturaleza esencial cambiará automáticamente nuestra percepción, nuestra manera de relacionarnos con la Vida, con nosotros mismos y con las demás personas y cómo podremos percibir el Amor, la Unidad, la Perfección, la Bondad, la Belleza, la Sabiduría, que son atributos del Ser.

2. LA DESCONEXIÓN CON EL SER :

La primera idea que quiero destacar es que el proceso de perder contacto con nuestra naturaleza esencial, con lo más profundo de nosotros mismos es universal y algo que nos sucede a todos los seres humanos, a menos que nazcamos locos, santos o en una familia y entorno que haya favorecido que sigamos en contacto con ella. Es importante saber que nunca perdemos la Esencia, puesto que somos esencia, sino que lo que perdemos es el contacto con ella. Es como si olvidásemos lo que somos, pero dicha impronta ha quedado dentro de nosotros, en nuestro inconsciente.

El proceso de perder contacto con nuestra naturaleza esencial, con lo no condicionado y verdadero, se produce de forma gradual durante los primeros años de vida, y al llegar a los cuatro años, según dicen los expertos, la percepción de la esencia se ha perdido casi por completo.

Existen distintos autores que hablan de la psicología de desarrollo del Ego: la perspectiva psicoanalítica de Freud, la Teoría psicosocial de Erikson, la teoría relacional de Miller, entre otros. Pero en este estudio no me voy a centrar en la formación del Ego en las distintas etapas del ser humano sino en qué momento de nuestra evolución se pierde el contacto con nuestra Esencia y por qué. Para ello he encontrado a algunos autores que se centran en ello.

Los factores fundamentales que nos conducen a esta pérdida de contacto con la Esencia en la primera infancia son:

- La identificación con nuestros cuerpos
- La pérdida de confianza en el entorno
- La falta de sensibilidad de los padres hacia nuestra profundidad

- **La identificación con nuestros cuerpos: la idea de la separación**

René Spitz, dice que en el estado preconscious el niño se encuentra en un estado de unicidad constituido por sensaciones corporales, emociones y estados propios del ser esencial, donde no existe separación entre lo externo y lo interno, el yo y los otros. No hay ningún tipo de cognición. Es la fase del amor extático, y dura desde los dos a los seis meses.

Poco a poco empieza a crearse una mayor diferenciación, el sentido de que lo interior está separado de lo exterior empieza a tomar forma. El conjunto de sensaciones procedentes del interior del cuerpo conforman un sentido interior de identidad, que constituye la base de un progresivo sentido del yo. A través de la experiencia repetida de ser tocado por la madre o persona que actúa como tal, aparecen sensaciones de los límites del cuerpo.

Todos los cuerpos de los seres humanos están separados de los cuerpos de los otros seres humanos, y por ello, el contacto repetido del entorno con nuestra piel nos lleva a una sensación preliminar de ser una entidad separada y distinta.

Por tanto el comienzo de la conciencia introspectiva se inicia entonces con las impresiones físicas, y por tanto nuestra sensación de quienes somos y qué somos acaba identificándose con el cuerpo.

Freud afirmaba que “El ego es primero y principalmente un ego corporal”.

Esta identificación con el cuerpo, y en consecuencia, con el hecho de que su diferencia define quienes y qué somos, nos desconecta de la conciencia de nuestra temprana niñez en la cual todo se experimentaba como la totalidad. Cuando nos experimentamos así, cuando nos identificamos con nuestros cuerpos, y por tanto, con nuestra separación, en vez de manifestarnos como manifestaciones diferentes del cuerpo único del Universo, llegamos a identificarnos y experimentarnos como seres independientes, desconectados y aportados del resto del mundo y de las personas.

- **La pérdida de confianza en el entorno:**

El Dr. Winnicott, pediatra y psiquiatra expone su teoría sobre el desarrollo del individuo en función de cómo haya sido la relación madre-lactante.

Comenta que durante el primer año de vida, la madre y el niño constituyen una unidad. La madre es el primer entorno del infante. Si todo recién nacido sano tiene una tendencia innata a desarrollarse como una persona total y creadora, ha de poseer sin embargo un entorno inicial como base para tal desarrollo. En los primeros meses de vida, especialmente durante el período de la lactancia, el entorno es casi sinónimo de la madre. En ese momento, la intervención del padre está mediatizada por la madre y, en un primer momento, el padre cumple la función de favorecer al entorno: el padre interviene ayudando a la madre y preservando a la diada madre-lactante, aportando a la madre sentimientos de seguridad y de amor que ésta transmite al hijo.

A parte de la relación con la madre, también son muy importantes las personas que rodean al niño, el clima emocional de la familia (si hay tensiones entre los padres, cómo es la relación con los hermanos), las cualidades físicas del entorno, (cómo es su cuna, habitación, su casa, si hay orden y belleza...)

Así el entorno incluye todos los aspectos: lo físico, lo emocional, lo psicológico y lo espiritual.

Una madre suficientemente buena es aquella que es capaz de dar cabida al desarrollo del verdadero yo del niño, es decir acoger su gesto espontáneo, en el sentido de lo que el niño quiere expresar, e interpretar su necesidad y devolvérsela como gratificación.

Si el entorno es un entorno de apoyo, el niño se sentirá cuidado, protegido, amado y sostenido, y su conciencia podrá crecer de manera espontánea y natural por sí misma y evolucionar hacia aquello en lo que puede convertirse.

El niño experimentará el mundo como algo seguro, amoroso y confiará en la Vida, sintiéndose en conexión con el Universo, como una expresión única de él..

En cambio si la madre no es sensible o no responde a las necesidades afectivas del niño de manera constante o el entorno no es el adecuado el niño reaccionará al sufrimiento que esto le genera. Intentará hacer que las cosas funcionen de modo que se sienta sostenido, que pueda sobrevivir y desarrollarse, y lo que hará será intentar manipular. Así cada niño hará una cosa: unos intentarán volverse mejores, otros manipularán y seducirán al entorno, otros intentarán solucionar solos sus problemas, otros tratarán de controlar el entorno, otros se aislarán, otros estarán a la defensiva, otros se enfadarán y lucharán por conseguir justicia, otros intentarán suavizar las cosas y hacer como si todo fuese bien.

Al reaccionar a su entorno, el niño dejará de ser y el despliegue natural y espontáneo del Alma se verá trastocado, el niño evolucionará desconectado del Ser, y por tanto lo que más se desarrollará será su Ego.

El alma del niño interiorizará el entorno en el que crece, y después proyectará ese entorno sobre el mundo. Irá emergiendo en el niño un falso yo, que tiene función adaptativa. Ese Falso Yo puede darse en diferentes grados, desde el menor que correspondería a un tipo de adaptación a las normas sociales, hasta grados más patológicos que se alejan de lo intrínsecamente propio del sujeto, como mera adaptación.

Además existirá una desconfianza básica en la realidad, en la vida, en los otros. Dentro de su Alma habrá miedo, debido a esta falta de apoyo. Al perder el contacto con la Esencia se sentirá desconectado, separado, aislado y en el seno de un profundo riesgo al no saber si podrá sobrevivir a esa pérdida.

De todas maneras como existen distintos grados de apoyo y de vulneración, y como ningún entorno carece de fallos, normalmente desarrollamos un sí mismo real (la esencia) y uno falso (egoico) en proporciones distintas.

- **La falta de sensibilidad de los padres hacia nuestra verdadera naturaleza:**

Como la mayoría de padres o personas que nos rodearon en la primera infancia tenían una conciencia de separación y desconexión con su propia esencia muy acentuada esto nos influyó mucho. Así al no ver su propia naturaleza esencial tampoco podían ver, valorar ni reflejar nuestra verdadera profundidad, por lo que crecimos desconectados de nuestra verdadera naturaleza al no tener ninguna referencia ni espejo que nos devolviese un reflejo de nuestra naturaleza esencial.

3. ¿ES EL EGO NUESTRA VERDADERA IDENTIDAD?:

Nuestra alma siempre desarrolla un Ego y una identificación con él, debido a nuestra encarnación física y al desarrollo evolutivo propio del hombre.

Empezamos como alma sin formar, que no tiene mucha estructura o ego.

Al nacer somos esencia o puro ser. Esa esencia no es la misma, desde luego, que la esencia de un adulto desarrollado o realizado. Es la esencia de un niño, indiferenciada. A medida que el niño se desarrolla, la personalidad comienza a desarrollarse como resultados de interacciones con el entorno y especialmente con los padres. Así al cabo de unos pocos años, la esencia es, de hecho, olvidada por las razones que anteriormente he nombrado, y en lugar de la esencia, todo el desarrollo como seres humanos se centra únicamente en el desarrollo de la personalidad. Así la esencia es reemplazada por distintas identificaciones. El niño se identifica con uno u otro padre, con esta o con esa experiencia, y con toda clase de nociones sobre él mismo. A medida que el niño crece, esas identificaciones, experiencias y nociones se consolidan y estructuran como su personalidad. El niño, y posteriormente el adulto, creen que esa estructura es su verdadero "yo".

De ahí surge un sentido del yo o de identidad, basado en una imagen que desarrollamos nosotros mismos de las impresiones pasadas. Esta auto-imagen se convierte en la lente a través de la cual nos miramos a nosotros mismos, y miramos las experiencias del alma y de la vida en general. Esta imagen se convierte en un intermediario que estructura y modela nuestras experiencias según nuestra personalidad, o yo egótico.

Este tipo de desarrollo, a pesar de ser natural y algo que sucede a todo el mundo, sin embargo nos desconecta de nuestra naturaleza esencial o espiritual. Esto es porque la naturaleza espiritual es, básicamente, la experiencia inmediata de nosotros mismos sin la mente; mientras que el resultado del desarrollo del ego es que acabamos por observar nuestras experiencias a través de nuestras mentes y memorias. De forma que, debido a la misma naturaleza de este desarrollo de personalidad o ego, nos distanciamos de toda naturaleza espiritual, de lo que es libre en nosotros, no condicionado, de lo que es la fuente de la realización y maduración real.

Este proceso del ciclo evolutivo humano, desde el nacimiento hasta la constitución de una identidad y el posterior desarrollo y fortalecimiento de un ego sano, son procesos ampliamente estudiados por la psicología tradicional que ha elaborado eficientes herramientas psicoterapéuticas para promoverlos. Sin embargo, el siguiente ciclo evolutivo que va desde el ego hasta la identidad transpersonal ha sido investigado desde antiguo por los sabios y místicos de Oriente y Occidente, pero ha sido ignorado por la Psicología Occidental hasta el surgimiento de la Psicología Transpersonal que incluye en sus estudios no solamente al ego sino a la Conciencia y todas sus manifestaciones.

4. ¿QUÉ NOS MANTIENE DENTRO DE LA IDENTIFICACIÓN CON EL EGO?:

En distintos momentos de la Vida me he preguntado, al igual que muchas personas, qué es lo que nos mantiene presos dentro de lo que antiguas sabidurías llaman Maya o Ilusión. Por qué nos quedamos presos dentro de niveles de conciencia donde no percibimos la realidad como es, sino distorsionada por todos nuestros condicionamientos, identificaciones, filtros mentales e interpretaciones. Y por qué quizá, en muchas ocasiones, podemos llegar a mantenernos en ese estado de por vida, viviendo una vida de manera automática, muchas veces carente de sentido y finalidad, creyendo que la Vida es algo diferente a lo que en realidad es.

1) Los condicionamientos:

Para todos nosotros las principales fuentes de programación y condicionamiento vinieron, en la primera infancia, de nuestros padres o personas que ejercieron como tales, y de familiares próximos. Ahí empezamos a formar imágenes de nosotros mismos, como ya expliqué anteriormente, en función de lo que las personas que nos rodearon creían que éramos dependiendo de sus propios condicionamientos, filtros mentales, creencias y proyecciones.

Más tarde, según fuimos creciendo, nos condicionaron nuestros amigos, figuras de autoridad, profesores, la religión, la sociedad, la cultura en la que vivimos, los medios de comunicación, la pareja.

Así, todos ellos nos enseñaron a pensar, a percibir y actuar en el mundo de determinadas maneras, a tener creencias, a relacionarnos con nosotros mismos, con el mundo y con las demás personas de unas formas determinadas, en definitiva, nos condicionaron.

Esos condicionamientos se transformaron en maneras de reaccionar automáticamente a los distintos acontecimientos que van surgiendo en nuestro cotidiano vivir, reacciones que si no nos damos cuenta, serán las que decidan por nosotros el resto de nuestros días.

De esta manera, vemos e interpretamos los acontecimientos y todo lo que configura nuestro mundo en función de las creencias, los recuerdos, las experiencias pasadas, los conocimientos que hemos ido adquiriendo, y los sistemas de conducta que hemos aceptado como válidos.

Rumi, el poeta persa, decía: "*Somos espíritu incondicionado atrapado por las condiciones, como el Sol en un eclipse*".

De entre todos los condicionamientos existentes quiero destacar dos, pues creo que son importantes, sin incluir por supuesto el condicionamiento primordial e inicial que es el de los padres o modelos que tomamos como referencia en la infancia, y del que ya hablé anteriormente. Estos grandes condicionantes, para la mayoría de nosotros, han sido la educación y la religión.

- **La educación:**

La mayoría de nosotros crecimos en un sistema educativo que no tenía en cuenta nuestra naturaleza esencial ni los distintos aspectos de nuestro Ser. Lo que más importaba era la cantidad de conocimientos que nuestros cerebros eran capaces de memorizar y almacenar, y que supiésemos muchos datos para que fuésemos hombres y mujeres de éxito y provecho, realizados, para que llegásemos a ser alguien en la Vida. Y si además ese alguien ganaba mucho dinero pues mejor, porque seguro que iba a ser mucho más feliz. Además era importante que no nos moviésemos mucho, que no preguntásemos demasiado ni cuestionásemos las cosas. No nos enseñaron a ser creativos, ni a ser libres, ni a cuestionar, experimentar (salvo en el laboratorio de química) ni a investigar las cosas y sacar conclusiones por nosotros mismos, sino que el modelo de aprendizaje estaba basado en la capacidad de memorizar y reproducir lo enseñado por una autoridad que nos decía lo que teníamos que aprender y pensar.

Además se fomentaban valores tales como la comparación y la competitividad que tanto daño nos hacía separándonos unos de otros y creando problemas entre nosotros.

Este sistema educativo sigue en general vigente, salvo que demos con alguna rara excepción, con algún buen maestro, de esos que jamás olvidaremos, o con nuevos paradigmas educativos. Y ha condicionado mucho la sociedad en la que hemos ido desarrollándonos y la manera de relacionarnos unos con otros y con nosotros mismos.

Como dijo Einstein: “ lo único que interfiere en mi aprendizaje es mi educación”.

- **La religión:**

Otro de los grandes condicionantes que hemos tenido como seres humanos han sido las religiones organizadas. Desde pequeños nos han inculcado modelos abstractos de lo que era Dios, el Espíritu, de que existía un cielo y un infierno, de que una cosa era el espíritu y otra la carne, de qué tenías que hacer y pensar si querías ser considerado bueno y aceptable por los demás y ganarte el reino de los Cielos. En cambio, en la gran mayoría de los casos, no nos enseñaron a investigar, a profundizar en nosotros mismos y en el núcleo esencial de las enseñanzas para contactar y experimentar en nosotros mismos aquellas realidades, sino que, otra vez, en la mayoría de los casos, fueron otros los que nos dijeron y enseñaron lo que teníamos que hacer y creer, no fuese a ser que nos volviésemos libres y cuestionásemos las cosas.

De lo Personal a lo Transpersonal

Esto ha condicionado a la mayoría de personas que han seguido las enseñanzas de las diferentes doctrinas espirituales, puesto que ha modelado la imagen que tienen del mundo, de la Vida, de Dios y de lo espiritual y la manera de relacionarse con estos ámbitos. Además, muchas de las grandes religiones, sobre todo las monoteístas, han fomentado la idea de separación, haciendo que buscásemos fuera de nosotros y no en nosotros mismos a lo divino, puesto que Dios estaba en algún lugar lejano, fuera de nosotros.

Incluso en el ámbito de la espiritualidad existen algunas doctrinas y seguidores de las mismas que tienen ya ideas preconcebidas de lo que es Dios, el Espíritu, la Iluminación. Al fin y al cabo todo ello no dejan de ser otra vez idealizaciones, imágenes y proyecciones del Ego en su búsqueda incesante de llegar a ser cada vez más. Buscan sabiendo de antemano lo que creen que van a encontrar o lo que otros les han dicho que encontrarán, cuando es bien sabido por los investigadores de la Psicología Transpersonal, que llevan investigando años sobre estos temas, que no hay una manera única de sentir esos estados alterados de Conciencia, sino que tales estados son relatados de muchas maneras distintas maneras por las muchas personas que los han vivido. Lo que si que tienen todos esos estados en común es que producen una transformación importante de la persona, de su Vida y de su manera de relacionarse a todos los niveles.

2) Las identificaciones:

Y muy relacionado con el condicionamiento está la identificación.

Exteriormente nos identificamos con personas, grupos, instituciones, naciones, ideas o creencias de otros que reúnen características valoradas positivamente por nosotros, según nuestro propio condicionamiento, temperamento, gustos y afinidades, etc. Nos identificamos con nuestra familia, nuestra profesión, nuestras actividades, nuestro aspecto externo, con nuestro nivel social y económico, con nuestras posesiones.

E interiormente nos identificamos con nuestras habilidades, creencias, conductas. Con nuestro cuerpo, nuestras emociones y sentimientos, nuestros pensamientos e ideas. Nos creemos que todo eso constituye nuestra identidad esencial.

La mayoría de corrientes psicológicas ven que la identidad es de vital importancia para el desarrollo de la personalidad, y por supuesto que lo es, puesto que la identidad le dará a la persona una personalidad estable y sólida que implica que más allá de los cambios internos y externos, más allá de los nuevos conocimientos y saberes que uno incorpore, hay un Yo relativamente unificado.

Así ven la identidad como el sello de la personalidad. Es la síntesis del proceso de identificaciones que durante los primeros años de vida y hasta finales de la adolescencia la persona va realizando.

A medida que se desarrolla el Ego, toma forma una autoimagen asociada con un sentido de identidad. Esta sensación de sí mismo se forma en relación a nuestras imágenes interiorizadas de nuestros padres, de las personas más importantes de nuestras vidas y nuestra imagen del mundo.

Erich Fromm plantea que: *"esta necesidad de un sentimiento de identidad es tan vital e imperativa, que el hombre no podría estar sano si no encontrara algún modo de satisfacerla"*.

Según lo que él expone, la identidad es una necesidad afectiva ("sentimiento"), cognitiva ("conciencia de sí mismo y del otro como personas diferentes") y activa (el ser humano tiene que "tomar decisiones" haciendo uso de su libertad y voluntad).

Erik Erickson utiliza el término "Identidad del Yo". Describe ciertos logros en la comprensión que el individuo llegado al final de la adolescencia, debe haber alcanzado a través de toda su experiencia pre-adulta, para poder estar preparado para las tareas de la adultez. Agrega que este sentimiento de identidad es lo que nos permite experimentarnos a nosotros mismos como algo que posee continuidad y uniformidad y, por lo tanto, actuar consecuentemente.

Así observamos como el desarrollo del ego, de la personalidad forma parte de nuestra evolución, pero sería un error detenernos en esta parte, y es lo que hacemos en general, durante toda la Vida o una gran parte de la misma, al menos. Como muchas filosofías Orientales y otras corrientes psicológicas y representantes de las mismas promulgan es necesario ir más allá del Ego para encontrar lo que en verdad somos. La personalidad o identidad es una faceta más de nosotros, pero no es la Totalidad de nosotros, no sólo somos eso, somos mucho más.

Como decía Sri Nisargadatta Maharaj, en su obra: “ Yo soy Eso”:

“Abandone todas las preguntas excepto una: «¿quién soy yo?». Después de todo, el único hecho del que usted está seguro es que usted es. El «yo soy» es cierto. El «yo soy esto» no. Esfuércese en encontrar lo que usted es en realidad. Para saber lo que usted es, primero debe investigar y conocer lo que usted no es. Descubra todo lo que usted no es —el cuerpo, los sentimientos, los pensamientos, el tiempo, el espacio, esto o eso— nada, concreto o abstracto, que usted perciba puede ser usted. El acto mismo de percibir muestra que usted no es lo que usted percibe. “

3) Los apegos:

Íntimamente relacionado con las identificaciones están los apegos. Constantemente nos apegamos a las personas, a nuestras profesiones, a nuestras imágenes, a nuestras ideas, creencias y opiniones sobre las cosas, a nuestra manera de comportarnos y relacionarnos con nosotros mismos y con la Vida, a nuestras posesiones materiales, al dinero. Nos apegamos a nuestras emociones, a nuestros pensamientos, a nuestros cuerpos, a las cosas que aparentemente nos proporcionan placer y nos hacen erróneamente sentirnos llenos, acompañados.

Creemos que si soltamos todo ello nos quedaremos solos, o más vacíos todavía o que desaparecerá una parte de nosotros. Cuando realmente es lo contrario. Cuando somos capaces de soltar, de desprendernos, de vaciarnos de nosotros mismos, en definitiva, de rendirnos, es cuando podemos realmente contactar con nuestra verdadera Esencia y encontrar en ella la real sensación de plenitud y sentido. Es entonces cuando nos damos cuenta que ya no necesitamos a las personas, a las cosas para sentirnos llenos y completos, nos volvemos libres con respecto a ellas. Y al volvernos libres podemos establecer una relación con ellas mucho más sana, se convierten automáticamente en relaciones basadas en el Amor y no en la necesidad. Y es desde ese Amor donde de verdad se producen las relaciones auténticas.

4) Los miedos:

Otro gran obstáculo a la hora de impedir la reconexión con nuestro Ser esencial son los miedos de distintas clases.

Tenemos miedo de cambiar, de dejar de ser como somos porque tenemos miedo a la desaparición de lo conocido, a que desaparezca nuestra manera habitual de relacionarnos con nosotros mismos y con la realidad. Tenemos miedo de no saber qué hacer si dejamos de ser y sentir de determinadas maneras, tenemos miedo de perder algo de nosotros ya que nos identificamos con distintas partes de nosotros, tenemos miedo de perder el control al enfrentarnos a lo desconocido. Creemos que la vida y nosotros somos siempre iguales, inmutables, cuando la realidad es que todo en el Universo está continuamente cambiando y transformándose, nada permanece igual. El cambio es una ley Universal, como muchas culturas antiguas ya observaron. También las personas, al igual que el resto de procesos en la Naturaleza estamos constantemente cambiando, transformándonos por el proceso normal del vivir, por la evolución natural del ser humano, si estamos dispuestos y abiertos a aprender de todas nuestras experiencias. El estancamiento es algo contrario a la naturaleza y por tanto genera sufrimiento, lo que no se mueve ni cambia está muerto.

Otro gran miedo que bloquea nuestro crecimiento y expansión de la Conciencia es el miedo a sufrir. Muchas personas no quieren meterse en sí mismas, no quieren indagar en ellas mismas, en sus pasados, porque saben que éste es fuente de sufrimiento. Una vez una sabia persona que conocí me dijo: "Hay que tener miedo al sufrimiento físico, pero no al sufrimiento emocional y mental, ya que este puede hacer que nos liberemos".

Cuando somos capaces de abrirnos al dolor, de soltar todas nuestras resistencias, sabiendo que ese estado también es temporal y que trae un valioso mensaje para nosotros seremos capaces de acogerlo en nuestras vidas de una manera totalmente distinta, seremos capaces de verlo como un aliado y comprender lo que nos quiere decir y por qué está en nuestras vidas. Nos volveremos mucho más fuertes interiormente, y sentiremos un gran alivio, como si nos hubiésemos quitado un peso de encima y después sentiremos una gran paz y serenidad y una profunda gratitud hacia la Vida por el aprendizaje realizado.

5. HACIA LA LIBERTAD:

¿Qué es lo que nos permite ir soltando los patrones de personalidad, nuestros condicionamientos, nuestras identificaciones, nuestros apegos, nuestros miedos y todo aquello que nos limita?

Creo que el primer paso hacia la libertad lo damos cuando tomamos conciencia real de que la raíz de nuestro sufrimiento, de nuestros conflictos, de nuestro vacío está en nosotros mismos, en las maneras erróneas de procesar los distintos acontecimientos de nuestras vidas y no en las circunstancias externas ni en los demás. Comprendemos que no somos víctimas de las circunstancias ni de los demás sino que hemos participado en la creación de dicho sufrimiento, la mayoría de las veces de manera inconsciente, y que lo hemos mantenido en el tiempo con nuestras actitudes erróneas. Con este reconocimiento podemos retomar nuestra responsabilidad personal; dejamos de ser meros seres pasivos, que no intervienen de manera consciente en sus vidas sino mediante reacciones automatizadas, a devenir cada vez más responsables y proactivos en la creación de las circunstancias que nos rodean.

Empezamos a darnos cuenta que nada ni nadie puede reemplazar dicho vacío y entonces volvemos la mirada hacia nuestro interior.

Empezamos a revisar nuestros patrones de personalidad, a indagar en aquellos aspectos de nuestra Vida que son fuente de sufrimiento, dolor o malestar, empezamos a ver qué aspectos de nosotros mismos no están bien del todo.

Intentaremos ver cual es el origen de nuestro sufrimiento para poder comprenderlo con la luz de la Conciencia. En esta etapa es muy importante comprender que toda experiencia, cualquiera que sea, supone un gran aprendizaje y una evolución para nuestra Alma, y que el sufrimiento también es una parte integrante de la Vida y que está ahí para que tomemos conciencia de que hay cosas que no están bien. En esta etapa se corre el riesgo de culpar a las personas que participaron del daño o a nosotros mismos. Aquí muchas veces tendremos que hacer un profundo trabajo sobre el perdón.

Empezamos a tomar conciencia de nuestros sentimientos, de nuestros pensamientos, de nuestras acciones; empezamos a volver a estar en contacto con nosotros mismos y a salir poco a poco de las reacciones automáticas basadas en los viejos modos de reaccionar ante las distintas circunstancias vitales dependiendo de la personalidad que tengamos.

Existen distintas corrientes psicológicas y muchas disciplinas espirituales que hacen hincapié en volver la mirada hacia nosotros mismos y en hacer un trabajo personal profundo para cambiar nuestro estado de Conciencia y despertar a otro nivel de percepción más profundo. Dependerá de las afinidades de cada persona el seguir una vía u otra de entre todas las que hay.

Pero algo que muchas doctrinas tienen en común es que es muy importante la **observación**, como vía de autoconocimiento y de conocimiento, y la **desidentificación** de todos nuestros procesos. Con ello conseguiremos estar presentes en nosotros mismos y en nuestra experiencia para ver nuestras reacciones, nuestras resistencias, tensiones físicas y psíquicas, estados emocionales y mentales e ir haciendo una progresiva desidentificación de dichos estados físicos, emocionales y mentales.

En nosotros, al hacer esto, se empieza a desarrollar y empezamos a utilizar la denominada "Conciencia Testigo" o "Conciencia Superior".

La Conciencia Testigo es una parte de nosotros que simplemente observa nuestras acciones, emociones, pensamientos, sin enjuiciarlas, sin elogiarlas ni reprobarlas. Observa y atestigua sin identificarse con lo que ve. A medida que vamos dejando paso al observador en nuestra Vida también a parte de estar presentes en nosotros mismos volvemos a conectar con la percepción objetiva de la realidad. Cada vez más, empezamos a darnos cuenta de cómo son las cosas realmente sin la intervención de nuestras ideas, proyecciones, imágenes, es decir, sin la interferencia de nuestro pensamiento.

En ese atestiguar y observar hay una total apertura y receptividad a todo lo que va surgiendo.

Nuestra mente, que no nuestros pensamientos, se va haciendo mucho más flexible, más receptiva, más abierta, más amorosa, más libre. Y es desde ese estado donde podemos empezar a percibir la Naturaleza luminosa y amorosa de todo lo existente y donde realmente se produce nuestro cambio de conciencia, donde nuestra vieja identidad va transformándose y deja paso a otra manera totalmente diferente de relacionarse con uno mismo y los demás. Una muy buena vía para desarrollar esta Conciencia Testigo es la práctica de la Meditación.

Otro aspecto que me parece muy importante y he querido exponer dentro de este apartado es la **importancia de cuidar nuestro cuerpo**. Puesto que somos seres espirituales encarnados en un cuerpo físico, es de vital importancia que mantengamos nuestro vehículo, nuestro templo, en condiciones óptimas de salud. Somos una unidad y todas nuestras diferentes partes, por llamarlo de algún modo, están íntimamente relacionadas entre sí. Cuando se produce algún desequilibrio en alguna de ellas al final afecta al resto.

Es un hecho comprobado por distintas tradiciones orientales, que cuanto mejor estemos físicamente y mejor sea la calidad de nuestra energía, más capacidad y energía tendremos para poder manejar adecuadamente las energías emocionales, mentales y espirituales, y para poder transformarnos.

De lo Personal a lo Transpersonal

Aunque es verdad que hay gente que aún teniendo mala salud tienen un espíritu extraordinario, lleno de lucidez y viveza, también es verdad que se trata de excepciones, ya que cuanto más embotados, anquilosados, mal alimentados y más intoxicados estemos, más difícil nos resultará encontrar calma emocional, y claridad mental y de espíritu.

Grandes culturas antiguas, como la India (Ayurveda), la China (Medicina Tradicional China) y la Medicina Tradicional antigua de Occidente han hecho mucho hincapié en ello. Nos han hablado de la necesidad de hacer ejercicio, de alimentarnos de manera sana y equilibrada, de descansar adecuadamente y de estar en contacto con la Naturaleza y con sus ritmos.

Ya Buda decía:

*" Mantener el cuerpo en buena forma es un deber, ya que en caso contrario
no seremos capaces de cuidar la lámpara de la sabiduría
ni de que nuestra mente esté fuerte y clara.
El agua rodea la flor de Loto,
pero no moja sus pétalos "*

6. LA NATURALEZA REAL DEL SER: SUS ATRIBUTOS

Cuando despertamos a lo Espiritual, a la Naturaleza Esencial, por diferentes caminos, es cuando podemos comenzar a darnos cuenta del sentido de la existencia y despertamos a una nueva realidad, donde todas nuestras viejas percepciones ya no tienen cabida. Nuestra visión del mundo cambia totalmente. Vemos de manera totalmente diferente la trama de la Vida, sus leyes, y a los demás seres. Vemos que todo adquiere un sentido mayor. Podemos, a través de nuestra sensibilidad y apertura contactar con el Amor, con la Bondad, con la Libertad, con la Justicia, con la Sabiduría, con la Perfección, con la Unidad, con la Belleza, con la Armonía del Ser Esencial. Vemos que el Ser tiene una cualidad esencial completamente positiva y bondadosa.

Esto no significa, en la mayoría de los casos, que estaremos permanentemente en ese estado de Conciencia, pero sí que al tomar Conciencia de la realidad, al cambiar nuestra percepción de todo, estaremos en paz, serenos y alegres en nuestro cotidiano vivir, y ese estado de felicidad y plenitud estará en lo más profundo de nosotros a pesar de las distintas circunstancias que vivamos pues comprenderemos que todo tiene un significado mayor. Comprenderemos quiénes somos, cuál es nuestra misión y el propósito de nuestra Vida.

Cuando despertamos a lo Espiritual:

Tomamos Conciencia del **Amor**

El Amor es la energía que mueve al mundo, que está presente por doquier en todos los ámbitos. En esencia todos somos Amor. Nos damos cuenta de que la Vida, el Universo, Dios, es una amorosa y bondadosa presencia que nos sostiene y apoya para que estemos bien, siempre nos acoge. La naturaleza última de la realidad es Luz, Consciencia, Amor sin límites, presencia amorosa y cálida.

Cuando decidimos dejar de resistir, de luchar, cuando soltamos el control desde el Ego, y nos rendimos, en vez de caer al abismo, al vacío, nos encontramos con la cálida, amorosa y arrebatadora naturaleza amorosa que nos lleva hacia ella, nos acoge, nos sostiene, nos abraza, envuelve y susurra.

Siempre está presente, aunque a veces no nos demos cuenta y perdamos esa sensación, pero desde nuestro sentir profundo sabemos que siempre está ahí y que siempre nos apoya y sostiene. Sabemos que pase lo que pase estaremos bien, y que todo lo que sucede es lo mejor para nosotros, incluso aunque a corto plazo lo que nos ocurra sea doloroso o muy negativo.

Tomamos conciencia de la **Unidad**.

El Universo, Dios, la Naturaleza Esencial es Unidad. Todo está constituido por la misma Esencia; aunque haya multitud de formas externas y cualidades diferentes, en el fondo todo está imbuido por la misma presencia. Es la unidad en la duplicidad. No existe separación, todos somos lo mismo. La separación solo es fruto de nuestro condicionamiento, porque cuando percibimos desde otro nivel de Conciencia vemos que no hay separación, nosotros somos también todo lo demás. Lo que le pasa al otro nos pasa a nosotros.

Hay un texto, extraído del “ Trayana Tantra”, que lo explica así:

“Todo lo que hay me tiene a mi como su raíz

El modo en que aparecen las cosas es mi ser.

El modo en que surgen las cosas es mi manifestación.

Los sonidos y las palabras que oímos son mis mensajes expresados en palabras y sonidos.

Todas las capacidades, formas y conciencia prístina de los budas;

Los cuerpos de los seres sensibles, sus hábitos.

Todo entorno y sus habitantes, formas de vida y experiencias;

Son el estado primordial de pura y total presencia.”

Tomamos conciencia de la **Interconexión**

Todo está interconectado entre sí, todo está relacionado. No somos seres aislados, sino que todas las personas, acontecimientos, sucesos estamos relacionados entre sí, y también estamos relacionados con la naturaleza y el Universo, pues también somos eso.

Tomamos conciencia de la **Perfección**.

Este atributo del Ser no está relacionado con nuestra perspectiva egoica de perfección, de que todas las cosas tienen que ser de una manera determinada para que sean perfectas en función de nuestras opiniones, juicios, proyecciones, imágenes sobre cómo deben ser las personas o las circunstancias.

Sino que está relacionado con la sensación de que todo está bien tal como está. Todo es perfecto como es, todo tiene un sentido mayor, no hay nada que cambiar ni nada que quitar o poner, las cosas son como son, y en ese ser son perfectas. Cuando logramos ver las cosas así aceptamos la realidad de lo que está ocurriendo, dejamos de luchar por cambiar las cosas o de enfadarnos y aceptamos lo que existe en el momento presente.

Tomamos conciencia de la **Sabiduría**.

Hay una sabiduría innata en todos los acontecimientos de la existencia. Todos los sucesos que ocurren, aparte de estar relacionados, suceden por algún motivo: para que nos transformemos, para que evolucionemos como Conciencia. Nos podemos dar cuenta de ello cuando vemos que en nuestra propia evolución, a lo largo del tiempo han ido sucediendo distintos acontecimientos, que tenían un sentido mayor, y que hicieron que nos transformáramos y evolucionásemos si fuimos capaces de abrirnos a ello y aceptar los regalos que la Vida nos va poniendo en el camino, aunque en su momento pudieran ser dolorosos.

Tomamos conciencia de la **Verdad**.

Comprendemos la Verdad cuando vemos la realidad tal como es, sin el velo de nuestros condicionamientos, ideas y creencias o cuando experimentamos al Ser. Cuando vemos las cosas, los acontecimientos o las personas en el momento presente, sin nuestras memorias y recuerdos. Comprendemos que el Ser es el fundamento de Todo y que es una presencia inteligente, amorosa y bondadosa que todo lo impregna.

Tomamos conciencia de la **Belleza**.

Este concepto de Belleza tampoco está relacionado con los arquetipos de Belleza que cada sociedad tiene, relacionado con conceptos estéticos que son los que definen lo que es bello y lo que no. Además en nuestras sociedades cuando vemos que algo es bello queremos automáticamente poseerlo, tenerlo. Buscamos en la superficie lo bello.

Todas las manifestaciones del Ser son bellas, armoniosas. Al observar podemos contactar con la belleza profunda de todo lo existente, de todo lo creado. Todo lo creado por el Ser es bello y todo lo que emana de El también. Emanan una belleza profunda, amorosa que nos llega al Corazón profundamente, conmoviéndonos.

"NO CREAS TODO LO QUE LEAS EN LOS LIBROS

NO CREAS LO QUE DICEN LOS DEMÁS

DESCUBRE LA VERDAD POR TÍ MISMO"

S. Vivekanda

BIBLIOGRAFÍA:

- " La llama de la atención" de Krishnamurti Edit Edaf 2006
- " La totalidad de la Vida" de Krishnamurti Ed Edhasa
- " Más allá del Ego" Diversos autores. Ed Kairós. 8ª Edición
- " Psicosisíntesis: Ser Transpersonal " de R. Assagiolo. Ed Gaia
- " Facetas de la Unidad" de A.H. Almaas. Ed. La Liebre de Marzo
- " La dimensión espiritual del Eneagrama" de Sandra Maitri. Ed La Liebre de Marzo
- " Despertar y sendero de realización" de Antonio Blay, Ed Indigo
- " La aventura de la Conciencia" de Septram. Instituto de Investigaciones Evolutivas.
- " Sea lo que usted es" de Sri Ramana Maharshi
- " Filosofía Transpersonal" de Ken Wilber
- " Yo Soy Eso. Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj "