

# **Me llaman Felicidad, mi nombre es “Yo Soy”.**

Y a todo esto uno se pregunta:

“¿Acaso existe algo tan extraordinario como la Felicidad Infinita?”

Alguien respondió a ello diciendo:

“Todo comienza por nombrar su existencia”.

(J.M. Doria)

**Ana Gutiérrez Laso**

# INDICE:

Para empezar, una visión final: historia de una tesis.....	3
1.- El principio: la razón de mi elección: .....	4
1.1.- Qué quiero decir cuando digo bienestar, placer, satisfacción y felicidad.....	5
1.2.- Siempre me he preguntado.....	6
2.-Transitando por caminos conocidos.....	7
2.1.- Lo que me contaron acerca de la Filosofía (con algún añadido).....	7
Y digo yo.....	11
2.2.- La religión que me enseñaron y fui haciendo mía.....	12
Y digo yo.....	14
2.3.- La Psicología que la Universidad me propuso.....	17
El Psicoanálisis: el concepto de felicidad en Freud.	
El discípulo disidente: Carl G. Jung.	
El Conductismo y la “adaptación”.	
El Cognitivismo: no solo de conducta vive el hombre.	
La corriente humanista y su visión de la persona.	
La psicología Positivista: el acento en las fortalezas	
Y digo yo.....	26
3.- Explorando nuevos horizontes.....	27
3.1.- La Filosofía Perenne.....	27
3.2.- Dualidad y no-dualidad.....	29
3.3.- El Advaita Vedanta.....	31
Mis reflexiones.....	32
3.4.- Nombrando al Innombrable: Sat-Chit-Ananda,	
Ser, Conciencia y Dicha.....	33
Mis reflexiones.....	35
3.5.- El Budismo.....	36
Mis reflexiones.....	37
4.- La psicología Transpersonal.....	38
4.1.- Mi propuesta para vivir desde la felicidad.....	40
Bibliografía.....	46

## **Para empezar, una visión final: historia de una tesis.**

Una vez terminado este trabajo, incluyo en él este primer apartado. En él quiero explicar brevemente su realización. Porque en cierto modo lo que desarrollo a lo largo de estas páginas **“ha tenido vida propia”**. Me explico:

Comenzó como una idea difusa, acerca de la investigación sobre qué es la felicidad. Porque para mí es un asunto esencial... Nació de hecho con un título provisional, **“Felicidad dentro, felicidad fuera”**, como reflejo de mi experiencia acerca de dónde busco yo la felicidad. Este fue el origen de la primera parte “La razón de mi elección”.

En principio el buscar qué han dicho otros acerca de qué es y dónde se encuentra la felicidad me pareció claro, y así estructuré la segunda parte mentalmente: filosofía, religión y psicología. Y comencé a buscar, en medio de un febril ataque de Googlemanía, hasta que los documentos me inundaron. Leí muchos de ellos, descubrí aspectos nuevos y refresqué otros, hasta que de pronto me detuve y me di cuenta que otros decían acerca del tema palabras sabias pero... **Y yo ¿qué decía?** Y así nacieron los apartados “Y yo digo” detrás de cada capítulo. Dejé de leer, llené la papelera de mi ordenador y comencé a escribir. En ese preciso momento cesó el agobio y comencé a disfrutar. A partir de ahí ella, esta tesis, tomó las riendas de su creación y yo solo la escuché y me escuché.

En el proceso de organizar la información sensata que no había tirado a la papelera, comenzaron a parecer citas y referencias a otras fuentes desconocidas para mí. Yo conocía un tipo de filosofía, alguna visión desde la religión... Pero **nombres desconocidos empezaron a llamarme** y accedí a entrar en terreno desconocido. En ese momento supe que el resultado final no iba a ser exactamente el que yo planeaba al principio, aparqué mis esquemas preconcebidos, borré el título inicial y continué dejándome llevar, “Explorando nuevos horizontes”. Eran tantas las reflexiones que estas, para mí nuevas venas de conocimiento, me suscitaban, que por sí solos nacieron los apartados “Mis reflexiones”, agrupadas de manera totalmente personal.

Y, finalmente, al mirar todo lo escrito y reflexionado a la luz de lo que **este año de formación en psicología Transpersonal** he descubierto, tomó forma el último de ellos, con una parte de selección de encuadre teórico y, como no podía ser de otra manera “Mi propuesta para vivir desde la felicidad”. El título definitivo se ha puesto a sí mismo al final del todo.

En este trabajo hay **dos líneas de exposición**. Una, en la que he tratado de condensar la aportación teórica en cada apartado, y otra, muy personal, formada por mis aportaciones a ellos, a modo de conversación conmigo misma. Esto refleja que mi manera de trabajar ha sido desde lo mental e intelectual por un lado, y desde el contacto con otra parte de mí más profunda y a la vez receptiva a un saber que no es mío.

Y fueron estos dos niveles de exposición, los que en la última corrección de este trabajo me sugirieron **una posibilidad de lectura diferente a la habitual “de corrido”**. Quien quiera leer sólo los aspectos teóricos puede hacerlo omitiendo las partes que están recuadradas: tendrá una visión de conjunto de la teoría rastreada acerca de la felicidad bastante completa. Quien esté interesado en acercarse sólo a las reflexiones, puede hacerlo leyendo solamente lo recuadrado, que recoge mi síntesis personal acerca de los conceptos confrontados con mi experiencia. Esta forma de lectura “alternativa” que este trabajo ofrece, con su parte creativa e incluso lúdica, posibilita a quien lo lea participar en el eterno Juego a través del que se nos manifiesta la Vida.

## **1.- El principio: la razón de mi elección.**

Creo sinceramente que **“ser felices” es el objetivo más buscado y universal en nuestra vida**. Si preguntamos a nuestro alrededor a todo tipo de gentes “¿qué le pedirías a la vida, qué es lo que buscas de diferentes formas en tu vida?” casi el cien por cien nos contestaría “ser feliz”. Es verdad que luego cada cual entendemos algo diferente con esta expresión pero, al menos, muy lejos no andamos en nuestros anhelos. No importa nuestra condición, nuestro origen, nuestra cultura, nuestra situación... **Todos buscamos ser felices**. Es verdad que para cada uno posiblemente la felicidad sea algo distinto, que cada uno digamos algo diferente cuando decimos “felicidad”. Pero esto no es raro, con las grandes palabras suele pasar eso, es igual con “amor”, “libertad”, “paz”, “eternidad”... antes de ponernos a hablar de ellas lo primero que tenemos que hacer es aclararnos qué queremos decir cuando las nombramos.

**Si me miro a mí misma, si hago memoria de mi experiencia, mis búsquedas, mis errores, mis miedos, mis sueños...** descubro que, acertada o equivocadamente, lo que en realidad buscaba era ser feliz, ser más feliz o no perder algo que en ese momento creía me aportaba felicidad. Y cuando las cosas no han sido así, es porque he buscado equivocadamente otras cosas “disfrazadas” de felicidad, con apariencia de tal, o sea que aún engañosamente, seguía buscando ser feliz.

Si miro hacia atrás en el tiempo, y **recorro con la memoria lo que ha sido mi travesía hasta hoy**, aparecen en mi vida espacios, sucesos, encuentros, relaciones, decisiones... que han conformado experiencias de una densidad especial, y que, con el paso del tiempo, he reconocidos como puntos de referencia, de inflexión, desencadenantes de cambios importantes, indicadores de nuevas etapas o caminos experienciales. Y la trama de fondo de todos ellos ha estado tejida con hilos en dos tonalidades diferentes: el abanico de tonalidades relacionadas con el dolor, la crisis, la decepción y la insatisfacción, y la gama de colores del disfrute, el asombro, la alegría y la paz. Ambas tramas están en la base de mis cambios más profundos y decisivos, de mis giros existenciales en el camino, del vuelco y reorganización de mis prioridades y valores. Si ambas experiencias han sido tan decisivas, una pregunta que me surge es ¿son tan distintas como parece? ¿No harán referencia a algo común puesto que provocan similares consecuencias? Y he llegado a la conclusión que ambas experiencias están relacionadas con mi búsqueda de la felicidad. He sufrido, he llorado y me he sentido defraudada cuando en alguna vuelta de la vida he sentido que perdía algo valioso, en el fondo, algo que yo pensaba me iba a dar la felicidad. Y he gozado, me he vivido “con sentido” cuando en otro paisaje del camino la he palpado más cerca. Pero en ambos casos **“felicidad”, perdida o encontrada, ha sido el faro que guiaba mi travesía**.

Descubro también que en los **tramos de mi vida que he saboreado un destello de felicidad** han sido los más plenos, los más disfrutados, los más fecundos, los más creativos, los más solidarios, los más atrevidos... Y que aquellas épocas más oscuras, sin sentido o planas, no siempre han ido ligadas a obstáculos o pérdidas tangibles y objetivas, pero sí siempre a la pérdida de ese sabor interno calmo, pacífico y pleno que yo llamo “felicidad”. Quizás ésta última no sea una definición del todo enfocada, pero confío en ir depurándola a lo largo de estas líneas.

También me doy cuenta que **mi experiencia de felicidad ha ido cambiando**, transformándose a lo largo de mi vida. El acento ha ido recayendo en diferentes aspectos, la experiencia vivida también ha sido diferente, los parámetros para darle consistencia han ido evolucionando.

De todas formas, estoy convencida de que de manera más o menos consciente la felicidad, como sea que cada cual la entendamos, **es el imán que irresistiblemente nos atrae**. Como si en nuestro código genético estuviera escrito de forma indeleble el mandato de su búsqueda como fin en nuestra vida. De hecho, lo mejor que deseamos a otra persona es una vida larga, plena y feliz... Y digo yo ¿no será lo mismo?

## **1.1.- Qué quiero decir cuando digo bienestar, placer, satisfacción y felicidad:**

La definición de felicidad que figura en el diccionario nos dice entre otras cosas, que la felicidad es **“el estado del ánimo de satisfacción y contento que se complace en la posesión de un bien”**. Según esto, parece que la felicidad es “un estado del ánimo” y tiene que ver con “tener algo valioso”. No lo veo yo muy claro, porque los estados de ánimo van y vienen, y poseer algo, por valioso que sea, creo que necesariamente no da la felicidad, y ejemplos varios tenemos ¿no?, es aquello de que “los ricos también lloran”. Multitud de estudios nos dicen que el tener no correlaciona con ser más felices. Además ¿algo de lo que poseemos es tan definitivo que no lo podamos perder?

Un artículo reciente en la revista Science afirma que *“es una ilusión pensar que los altos ingresos traen automáticamente la felicidad, ya que la gente con ingresos sobre la media son apenas más felices que los demás, y tienden a estar más tensos”*. Según el Post, abundantes datos durante los últimos años muestran que una vez que el bienestar personal excede los 12.000 dólares al año, más dinero no produce virtualmente un aumento en la satisfacción vital. Las encuestas que hicieron para este estudio también mostraban que las personas de algunos países en desarrollo relativamente pobres eran más felices que las del mundo desarrollado. En Escocia también apareció información sobre el tema. Allí los investigadores de la Universidad de Aberdeen concluyeron que “la satisfacción laboral es la clave de la felicidad personal”. Y esta satisfacción laboral no dependía únicamente del sueldo, aunque éste tenía un importante papel, mayor influencia tenía la seguridad laboral y el ambiente en el trabajo. En cuanto a la relación entre bienestar material y felicidad, otro investigador llamado Offer, observa que los americanos y británicos de estos tiempos han llegado a gozar de una abundancia material sin precedentes. Sin embargo, desde los años setenta, los niveles de felicidad que cada cual dice tener han languidecido o incluso disminuido, de forma que la subida de ingresos desde entonces ha hecho poco o nada por mejorar la sensación de bienestar. Junto a esto, existen numerosos problemas sociales y personales: ruptura familiar, adicciones, crimen, inseguridad económica y descenso de confianza.

Otra definición es **“conseguir todo lo que una persona se propone en la vida”**. Pone en relación la felicidad con la consecución de objetivos: materiales, personales, de trabajo, de salud, de familia, de relaciones, de éxito de prestigio... Indudablemente experimentamos satisfacción cuando conseguimos algo por lo que nos hemos esforzado, en lo que hemos invertido esfuerzo, medios, motivación y constancia, pero ¿es esto felicidad? Es verdad que esto ayuda y será sin duda bienvenido, pero “conseguir” se relaciona con “voluntarismo” y, aunque ambos son saludables, en mi experiencia su fruto es la satisfacción, y ésta es diferente a la felicidad. La felicidad puede prepararse, pero no se consigue con sólo voluntarismo. Además, tiene una parte de gratuidad, de don regalado y en desproporción al esfuerzo invertido.

Otros la definen como **“que todo me vaya razonablemente bien: ausencia de problemas, de conflictos, de dolor, de dificultades...”** ¿Alguien puede hacer de esto la generalidad de su vida? Esta felicidad es inalcanzable, puesto que la experiencia de cada cuál le devuelve insistentemente que en la vida unas veces todo parece ir bien y, de pronto, algo sucede que nos saca de la idílica situación, es inevitable. Y se trata de ser feliz también entonces...

En otras fuentes he encontrado que **“tiene que ver con disfrutar de la vida, de sus posibilidades y oportunidades, de sus retos, sacarle el máximo jugo al tiempo que me ha sido dado”**. Es un enfoque más concreto. Quien es feliz vive así, y felicidad y disfrute se transforman en un sistema que se retroalimenta en ambas direcciones.

Para otros está relacionada con **“el sentido de su vida, con llevar a cabo una misión, con dejar un mundo mejor, con hacer el bien”**. Se añade una direccionalidad vital que atrae la felicidad, un “para qué” totalizador que aporta un plus. Víctor Frankl lo expresó apoyándose en su experiencia límite diciendo que *“quien tiene un para qué, soporta cualquier cómo”*. Y el premio Nobel de Economía, Amartya Sen, consideran que *“la felicidad no consiste sólo en posesiones materiales, sino en una serie de bienes y fines que dan sentido de plenitud a la vida”*.

Hay una serie de vivencias, estados, sentimientos, que se pueden aproximar o incluso confundir coloquialmente con el término "felicidad". Desde una aproximación intuitiva y mi propia experiencia, me atrevo a diferenciar algunos de ellos:

**El placer** que viene del disfrute de los sentidos. Mil clases de placeres cotidianos y no tan cotidianos: una buena comida y un buen vino, el merecido descanso, la caricia que estremece, el placer corporal del sexo, el agua deslizándose por el cuerpo después de un baño, el calor del sol calentándonos en un día frío, el masaje desbloqueador de tensiones, el agua que calma la sed... Son placeres que "entonan" el cuerpo, que influyen en la mente y preparan el espíritu, pero vienen, se disfrutan brevemente y se van. Queda la memoria y tendemos a repetirlos pero, normalmente no dejan una huella que cambie nuestra vida.

Hay otro tipo de sentimiento, **la satisfacción**, el contento, con un mayor calado. La experimentamos no sólo ni necesariamente nivel físico, sino más psicológico. Se apoya en la consecución de metas intelectuales, logros importantes en la vida, ciertas relaciones... Supone que "las cosas nos van bien". Es más duradera que el placer y se manifiesta en un "estado de ánimo" que nos resulta grato. Depende en gran medida de objetos externos, por lo que su perdurabilidad en el tiempo depende en gran medida de la perdurabilidad de lo que la provoca, y una pérdida en esto acaba con ella.

**La felicidad como estado de conciencia**, perdurable en el tiempo y fundado no en el exterior sino en el interior de uno mismo. Suele conllevar la satisfacción ante la vida, pero la sobrepasa. Añade un componente espiritual o transpersonal, es decir no se fundamenta en la dimensión egoica de la persona, aunque la integra. Tiene componentes de aceptación y sana relación con el propio ego (maduración) y nace de la expansión de la conciencia más allá de él (espiritualidad o dimensión transpersonal). No es definible en términos de emociones o sentimientos porque es más que éstos, aunque la acompañan el gozo, la paz, la alegría, la serenidad, la ecuanimidad y la confianza entre otras.

## 1.2.- Siempre me he preguntado...

Todas estas aproximaciones hablan del camino hacia la felicidad, del equipaje aconsejable a llevar. Pero mi pregunta de fondo va más allá: ¿La felicidad es algo externo a nosotros que conseguimos por uno u otro camino, o es algo interno, que forma parte de nuestro ser? **¿Somos felicidad en potencia o buscadores infatigables de felicidad?** Cuando me planteo la cuestión de la búsqueda de la felicidad, me surgen varias cuestiones relacionadas, sobre todo centrándome en un concepto de felicidad más allá del placer o la satisfacción:

**¿De dónde viene este anhelo?** ¿Es simplemente un producto de nuestra conciencia de finitud y limitación, que hace que proyectemos y demos carta de veracidad a un deseo sublimado y destinado a ser inalcanzable? ¿Es la huella de una misteriosa memoria grabada a fuego en nuestro psicocuerpo, que nos habla de algo que perdimos y que nos impulsa a recuperarlo? ¿Es un destino al que estamos llamados por una fuerza misteriosamente superior a nosotros mismos? ¿Es una proyección de nuestra frustración existencial, un descubrimiento progresivo de quien verdaderamente somos, una promesa graciosamente otorgada por un Alguien superior? **¿Es nuestra verdadera identidad o nuestra más dolorosa impostora?** ¿La dimensión trascendente es propia de nuestro ser o es una ilusión? ¿Somos seres finitos con una dimensión espiritual o somos seres espirituales con una dimensión finita? ¿Somos "dimensiones", algo así como una suma de partes, o somos un todo con diferentes facetas?

Porque pudiera ser que, como seres finitos y condenados a morir, la búsqueda de la felicidad fuera nuestro particular **sueño irrealizable** que nos permite escapar de la angustia existencial de una muerte que sabemos cierta. O podría ser que fuera el **resquicio por donde entra la luz** que nos desvela nuestro verdadero Ser. O podría ser una especie de "leyenda urbana", un mito creado por nosotros que, a lo largo de la memoria colectiva de la especie se ha perpetuado pareciendo deseablemente cierto o patéticamente inalcanzable, depende de cómo cada ser humano se lo haya planteado. Y aún para los más cuestionadores, quizás un poco de todo eso...

Lo que me parece claro y obvio es que, sea lo que sea la felicidad, esté donde está y sea cuál sea el camino para encontrarnos con ella, está íntimamente ligada a la eterna pregunta de **¿Quién soy?** La definición y aclaración de quien soy realmente es la clave para vivir o no feliz, desde la felicidad, con felicidad, haciéndome feliz... Porque "ser feliz" está indisolublemente ligado a ser "quien realmente soy". Intuyo que en eso precisamente consiste la felicidad, aunque parezca un trabalenguas.

Creo que cada cual elige una postura ante esta cuestión que, a la vez, marca el rumbo de su vida, de sus búsquedas y de sus proyectos, y tiñe el sabor de su presente cotidiano. Y digo "elige", sabiendo que la elección está muy influenciada por diversos factores: educación, experiencias, genes, religión, época, aprendizajes... Pero sea cual sea el bagaje que cada cual lleva, siempre es posible elegir. Esa es una de las grandezas de las personas. Puede que no podamos elegir totalmente "nuestras circunstancias", pero sí podemos elegir la forma en que las miramos, nos situamos ante ellas y les otorgamos significado. En gran parte en esto consiste la finalidad de este trabajo: voy a investigar acerca de la felicidad, pero sobre todo, quiero "dar un paso" en mi elección ¡Porque vivir es elegir continuamente, incluso cuando "no elegimos"!

Voy a apoyarme para ir elaborando mi reflexión en **lo que otros, desde diferentes fuentes del saber, han dicho antes que yo**. Y voy a ir cotejando mi propia experiencia con esta, por llamarla de algún modo "experiencia universal". Para ello voy a considerar líneas de reflexión diferentes, aunque en ciertos puntos convergen y se tocan: **el saber filosófico, el mensaje de las religiones y las explicaciones desde la psicología**. Como el abanico es muy amplio, es imposible recoger todo lo que en cada uno de estos tres campos se dice acerca de la felicidad, por lo que haré un muestreo confiando en que resulte, si no exhaustivo, sí al menos iluminador, que de eso se trata.

**Dijo un discípulo: "La bandera se mueve".**

**Dijo otro discípulo: "El viento se mueve".**

**Dijo el Maestro: "Vuestra mente se mueve".**

## **2.-Transitando por caminos conocidos:**

Me acerco en primer lugar a aquellas parcelas que me son más o menos conocidas, son las que me han sido accesibles hasta ahora y, aunque tenga que "refrescarlas", me resultan "terreno conocido"

### **2.1.- Lo que me contaron acerca de la Filosofía (con algún añadido):**

El término **filosofía** es de origen griego y se compone de dos vocablos: **philos ("amor") y sophia ("pensamiento, sabiduría conocimiento")**. Por lo tanto la filosofía es **"el amor por el conocimiento"**. Más allá del desarrollo de la filosofía como disciplina, el acto de filosofar es intrínseco a la condición humana. No es un saber concreto, sino una actitud natural del ser humano en relación al universo y a él mismo. Al igual que la religión, se centra en las cuestiones últimas de la existencia humana: el origen del universo, la naturaleza humana, el sentido de la vida... Pero a diferencia de ella, no se basa en una revelación divina o en la fe, sino que lo hace en la razón. De esta forma la filosofía puede ser definida como "el análisis racional del sentido de la existencia humana, individual y colectiva, fundado en la comprensión del ser". Se distingue de otras maneras de abordar estos problemas (como el misticismo y la mitología) por su método crítico y generalmente sistemático así como por su énfasis en los argumentos racionales.

La pregunta sobre la felicidad es antigua en el pensamiento filosófico. Los filósofos han encontrado respuestas muy diferentes, lo cual demuestra que, como decía Aristóteles, "todos

*estamos de acuerdo en que queremos ser felices, pero en cuanto intentamos aclarar cómo podemos serlo empiezan las discrepancias”.*

Los más antiguos se aproximan a la felicidad como “**placer**” en un primer momento y posteriormente como “la medida del placer y la proporción de la vida”, es el mantenerse alejado de todo defecto y de todo exceso (**Demócrito** 460-370 a.c.). La felicidad como el sistema de los placeres, fue expresada con toda claridad por **Aristipo** (345-350 a.c): *“El fin es el placer particular, la felicidad es el sistema de los placeres particulares, en los cuales se suman también los pasados y los futuros”.*

**Platón** (427–347 a.c.) negó que la felicidad consistiera en el placer y, en cambio, la consideró relacionada con **la virtud**: *“Los felices son felices por la posesión de la justicia y de la templanza, y los infelices, infelices por la posesión de la maldad”.* De tal manera, también la noción platónica de la felicidad se refiere a la situación del hombre en el mundo y a los deberes que le competen. Platón tiene una explicación interesante que tiene que ver con la felicidad, a través del **mito de la “caverna”**. La caverna es el lugar del mundo sensible, y en ella los hombres están encadenados por su ignorancia, que sólo les permite tomar el mundo de los objetos materiales por única y total realidad, desconociendo su origen, su fuente de realidad, su esencia. El conocimiento implica liberarse de esta ilusión, pero también es doloroso. La recompensa es grande y el camino lleva a la contemplación de la verdadera realidad: el sol, que simboliza la idea máxima, la idea de Bien Sumo y también de Fuente Original de todo lo que es. La caverna es el lugar de la apariencia en tanto error, de la vida en la mentira, del auto-engaño que nos separa de la vida verdadera y del conocimiento de lo esencial; es una ilusión que se toma por auténtica, es el alejamiento de lo profundo, es el lugar del No-ser. La caverna es el lugar de la ignorancia, **la felicidad está fuera de la caverna porque allí están la verdad y la idea del bien supremo**. Plantea pues la felicidad como la experiencia de la auto-transformación radical, la apertura a un cambio en lo más profundo de sí mismo, la posibilidad de ser más verdadero, de conocer más verdaderamente, de la contemplación directa, el cambio completo de todo el ser del hombre.

**Aristóteles** (384-322 a.c.), introduce el carácter contemplativo de la felicidad en su grado eminente como “**beatitud**”. Pero dio a la felicidad una noción más extensa, definiéndola como “*determinada actividad del alma desarrollada conforme a la **virtud**”*, que no excluye la satisfacción de las necesidades y de las aspiraciones mundanas. Según Aristóteles, las personas felices deben poseer las tres especies de bienes, especies que se pueden distinguir según sean bienes externos, del cuerpo y del alma. Es cierto sin embargo que *“los bienes exteriores, como todo instrumento, tienen un límite dentro del cual cumplen su función de ser útiles, como medios, pero fuera del cual resultan perjudiciales o inútiles para quien los posee. Y en cambio los bienes espirituales, cuanto más abundantes son más útiles”.* Pero en general se puede decir que *“cada uno merece tanta felicidad según la virtud, sentido y capacidad de obrar que posea y se puede acudir al testimonio de la divinidad, que es feliz y beata no por los bienes exteriores sino por sí misma, por lo que es por naturaleza”.* La felicidad es más accesible al sabio, que se basta a sí mismo con mayor facilidad, pero a ella deben tender en realidad todos los hombres y las ciudades. Ser feliz es alcanzar las metas propias de un ser humano. Considera que ser feliz es ser humano en el más pleno sentido de la palabra.

La ética post-aristotélica se ocupa exclusivamente de la felicidad del sabio, que es el único que puede alcanzar la felicidad. Los **estoicos** (Zenón de Citio 340-260 a.c.) piensan la felicidad como **fortaleza en la aceptación** de una existencia determinada: *“Es feliz el que está contento con las circunstancias presentes, sean las que quieran, y es amigo de lo que tiene”.* **Epicuro** (341-270 a.c.) mantiene que el placer es el verdadero motor que mueve a los seres humanos y, que *“en su justa medida conduce a la felicidad”.* Ser feliz es experimentar **placer intelectual y físico y conseguir evitar el sufrimiento mental y físico**

Para **Plotino** (205-270 a.c.) la felicidad *“es la vida misma”*; por lo tanto, si bien pertenece a todos los seres vivos, **pertenece en el grado más eminente a la vida más completa y perfecta que es la de la inteligencia pura**. La felicidad del sabio no puede ser destruida ni por el fracaso, ni por enfermedades físicas y mentales ni por ninguna circunstancia desfavorable, como no puede ser aumentada por las circunstancias favorables, *“es la misma beatitud de que gozan los dioses”.*

La filosofía medieval insistió en estos conceptos y, a veces se los apropió, adaptando la doctrina aristotélica, y extendiéndolos a la generalidad de los hombres. **Tomás de Aquino** (1225-1274) defiende que la felicidad terrenal no es absoluta ni total si no se proyecta hacia cotas más altas, como

es el conocimiento divino. La perfecta felicidad, el fin último consiste básicamente en **la visión de Dios**. La vía que defiende Tomás de Aquino para llegar a la felicidad, es el amor. Serán buenas acciones aquéllas que, basándose en el amor y en el conocimiento natural, nos acerquen a la presencia divina, y malas las que nos alejen del camino de Dios. Ahora bien, el hombre por sí mismo no puede lograr este objetivo, sino que **necesita la gracia de Dios**.

A partir del Humanismo (s XV-XVI) que propugna, frente al teocentrismo de la teología escolástica medieval el antropocentrismo y una formación íntegra del hombre en todos los aspectos, la noción de felicidad comienza a ligarse estrechamente, como lo había estado en los epicúreos, con la de placer. **Locke** (1632-1704) dice que la felicidad *“es en su grado máximo el más grande placer de que seamos capaces, y la desgracia, el dolor mayor; el grado mínimo de lo que llamamos felicidad es ese estado en que, libres de todo dolor, se goza de un placer presente en grado de no poder satisfacernos con menos”*. Y **Leibniz** (1646-1716): *“Yo creo que la felicidad es un **placer duradero**, lo que no podría suceder sin un progreso continuo hacia nuevos placeres”*. La noción de la felicidad como “sistema de placeres”, comienza a adquirir con **Hume** (1711-1776) un **significado social**: la felicidad es el placer que se puede difundir, *“el placer del mayor número”*, y esta noción de felicidad se convierte en la base del movimiento reformador inglés del siglo XIX.

**Kant** (1724-1804) consideraba imposible poner a la felicidad como fundamento de la vida moral y aclaraba su concepto sin recurrir al de placer. *“La felicidad es la condición de un ser racional en el mundo, al cual, en el total curso de su vida, todo le resulta conforme con su deseo y voluntad”*. Kant tuvo el mérito de enunciar, en primer lugar, de modo riguroso la noción de felicidad y, en segundo lugar, el de demostrar que **tal noción es empíricamente imposible**, o sea irrealizable. En efecto, no es posible que se satisfagan todas las tendencias, inclinaciones, y deseos del ser humano, porque por un lado la naturaleza no se preocupa de salir a su encuentro para la satisfacción total y, por otro lado, porque las mismas necesidades e inclinaciones no se detienen nunca en la quietud de la satisfacción. En el mundo natural, por lo tanto, Kant declara imposible la felicidad y es remitida a un mundo inteligible que es **“el reino de la gracia”**.

Reducida al concepto de satisfacción absoluta y total, la felicidad resulta el ideal de un estado o condición inalcanzable, excepto en un mundo sobrenatural y por intervención de un principio omnipotente. Por lo tanto, no nos debe asombrar que toda aquella parte de la filosofía moderna que ha pasado por el filtro del kantismo haya olvidado la noción de felicidad y no haya utilizado para el análisis lo que la existencia humana es y puede ser.

No obstante, el empirismo inglés había iniciado con Hume, como apuntaba más arriba, un nuevo desarrollo de la noción de felicidad en sentido social, desarrollo que es propio del utilitarismo y supuso una indudable ampliación de horizontes.

**Bentham** (1748-1832) adoptó, como fundamento de la moral la fórmula **“la máxima felicidad posible del mayor número posible de personas”**, fórmula en la que también se inspiraron **James Mill** (1773-1836) y **Stuart Mill** (1806-1873), acentuando cada vez más su carácter social. En estos autores no se encuentra un concepto riguroso de felicidad, pero tampoco la noción kantiana que la hizo inservible. Plantean que la felicidad, al depender de condiciones y circunstancias objetivas además que de las actitudes del hombre, no puede pertenecer al hombre en su singularidad, sino al hombre en cuanto miembro de un mundo social.

En la tradición cultural inglesa y norteamericana esta noción de felicidad ha permanecido viva y ha inspirado, además del pensamiento filosófico, el pensamiento social y político. El principio de la máxima felicidad ha sido por mucho tiempo la base del liberalismo moderno de cuño anglosajón. La **Declaración de Independencia norteamericana** incluyó entre los derechos naturales inalienables del hombre *“la búsqueda de la felicidad”*. A esta tradición se liga **Bertrand Russell** (1872-1970), que agrega a la noción tradicional de felicidad la multiplicidad de los intereses, de las relaciones del hombre con las cosas y con los otros hombres. Se trata de una condición que coloca a la felicidad al lado opuesto de aquella autosuficiencia del sabio, que los antiguos habían destacado más. La felicidad se liga a lo útil y socialmente beneficioso.

Entre los filósofos modernos más influyentes no quiero omitir a **Nietzsche** (1844-1900) que afirma que *“el hombre no es concebido para la felicidad, sino que está destinado a sufrir”*. **El nihilismo** surge de repetidas frustraciones en la búsqueda de significado y de la desvalorización de los “valores

supremos". La visión religiosa del mundo había sufrido ya un gran número de cambios entre otras cuestiones por las teorías científicas evolucionistas y heliocéntricas modernas. Además la creciente presencia de lo democrático, que se muestra como la afirmación de una individualidad independiente de Dios y acreedora de la igualdad: "Dios ha muerto, viva el hombre".

Un resquicio a esta visión abocada al sufrimiento puede considerarse la posibilidad del "**Eterno retorno**" como verdad cosmológica, como una posibilidad abierta del hombre inacabado como especie genética y lingüística que debe ser perfilada por el eterno retorno de la superación de sus previos pensamientos y hechos. Esta repetición, más de emociones y sentimientos que de hechos, es lo que configuraría el tipo y la raza universal y global del porvenir. Requeriría un sincero "Amor al destino", no simplemente para sobrellevar, sino para desear la ocurrencia del eterno retorno de todos los eventos exactamente como ocurrieron, todo el dolor y la alegría, lo embarazoso y la gloria. El deseo del eterno retorno de todos los eventos marcaría la afirmación de la vida definitiva. Los cristianos postulan un paraíso, Platón el mundo de las ideas. Nietzsche dice que después está otra vez la tierra, el mundo, porque no hay nada más. Por otro lado quien acepta el Eterno Retorno, se previene y acepta sus actos. Con el dolor que puedan contraer, con el placer que puedan conllevar: no hay lugar para el arrepentimiento.

La **filosofía contemporánea** no se ha detenido apenas hasta hace pocos años a analizar la noción de felicidad. Y sin embargo, el hecho de que algunos conceptos como "frustración" o "insatisfacción", tengan gran importancia en el pensamiento acerca de nuestra realidad y en la psicología individual y social, demuestra que se trata de una noción importante. Indican la ausencia de la felicidad que supone al menos "una relativa satisfacción".

Entre los filósofos contemporáneos de nuestro país, **Julián Marías** (1914-2005) subraya que la felicidad **es algo que el hombre precisa, pero no puede alcanzar plenamente en esta vida**; es "*un imposible necesario*", y advierte que no hay que confundir lo que tiene que ver con ella, pero no es ella: los recursos, el placer, el éxito, el bienestar, el poder, las riquezas, etc. La felicidad, escribe, pertenece a la mismidad de la vida. El sentido de la felicidad cambia a lo largo de la historia y por otro lado, la realidad no está dada, envuelve a la vida en una intrínseca inseguridad, en una permanente tensión proyectiva hacia el futuro. De aquí, su formulación: "*la felicidad consiste en la realización de la pretensión*", esto es, en ir realizando, en, por consiguiente, "*ir a ser feliz*". Plantea que es grande la confusión que respecto a la felicidad existe en nuestro tiempo. La conclusión a que llega es que, poco a poco, se ha ido desplazando la consistencia de la felicidad a lo que tiene que ver con ella pero no es ella, tendencia que tiene su origen en el utilitarismo y en la recaída de la interpretación del hombre como "cosa" y no como persona. Esto tiene que ver con la desaparición de la reflexión acerca de Dios en la filosofía, que se ha acercado al tema de la felicidad desde el ámbito del bienestar, el confort y la consideración económica. Sin embargo advierte que el pensamiento más innovador de nuestro tiempo ha redescubierto el antiguo filón con el concepto de persona y del problema de las postrimerías o, si se prefiere, del hombre como realidad radical y de Dios como su fundamento. Pues bien, la felicidad reaparece cuando el hombre, al ensimismarse para saber a qué atenerse y poder elegir su vida según el criterio de la verdad, topa con su fondo, descubre su transparencia, su mismidad o personalidad: "Descubrimos quiénes somos a medida que hacemos o nos pasan cosas a las que decimos sí desde el fondo de nuestras personas... El descubrimiento de su "fondo", **el saber quién se es... Esto es la felicidad**".

Gracias a ella el hombre se descubre a sí mismo y se ve como esencial apertura a lo otro, a los demás hombres, como anhelo de alcanzar su pretensión, como afán de plenitud y perfección. Ahora bien, el amor **anhela eternidad, anhelo que la muerte viene a cortar** y a dejar sin sentido último ni última consistencia. La felicidad comienza en este mundo, "*la vida de este mundo consiste en el esfuerzo por lograr parcelas, islas de felicidad, anticipaciones de la vida plena*". Al considerarla desde una proyección al futuro, la considera inseparable de la esperanza y del amor definitivos. Cita la conocida frase de un personaje de Gabriel Marcel: "**Amar a alguien es decirle, tú no morirás**". Así entendida, la felicidad "se toca aquí pero tiene sabor a eternidad".

**Xavier Zubiri** (1898-1983), en sus reflexiones acerca de la ética, plantea que "*somos morales porque necesariamente queremos ser felices. Lo bueno y lo malo son dos pendientes que tienden a la felicidad. Cada hombre en cada situación está buscando la felicidad. En la felicidad va envuelta la realidad entera del hombre*". Al hombre se le ofrecen muchas posibilidades. **La posibilidad más**

**apropiada es la que nos lleva a la felicidad**, pero hay que saber cuál es. El hombre a golpes de elección va definiendo su personalidad, y la más válida es aquella que es más conducente a la felicidad. El deber ético viene determinado así por las posibilidades en orden a la felicidad.

El **Nuevo Pensamiento** es una corriente filosófica que surgió a mediados del siglo XIX en Estados Unidos. Es una filosofía que proclama la necesidad de una experiencia directa con el Creador, sin necesidad de intermediarios. El mensaje central del Nuevo Pensamiento es que el pensamiento de cada persona da origen a sus experiencias, a su visión del mundo. Por ese motivo pone un gran énfasis en la actitud mental positiva, la meditación y los ejercicios de afirmaciones. Para algunos autores de esta línea, **la felicidad es una actitud mental** que el hombre puede asumir conscientemente, es decir es una decisión. La idea de que la felicidad sea una decisión, la argumentan del hecho que el hombre haya buscado muchas formas de encontrar esa felicidad en muchos aspectos, y aun así, parece esquivar para la mayoría de las personas. Al descubrir que existen seres felices e infelices en todas las diversas condiciones socio-económicas, geográficas, de edad, religión, sexo, estados mentales (hay personas con problemas mentales que a pesar de ello son realmente felices), concluyen que “cuando el individuo decide aceptar su condición y su pasado, y asumir la vida tal como es en ese momento y construir su vida a partir de aquellos preceptos, el hombre es realmente feliz”.

### Y digo yo...

En primer lugar, tomo conciencia del planteamiento de **la búsqueda de la felicidad como corriente subterránea del pensar filosófico**. No siempre explícita y evidente, pero presente sin duda. Desde el principio con los pensadores de la antigüedad la felicidad planteada como placer, hasta la concepción de la felicidad ligada a la dimensión trascendente de la persona.

La concepción del placer pronto se enfoca con el matiz de “sistema de placeres” y “medida del placer”. Porque no siempre cualquier placer ni en cualquier medida presupone un camino hacia la felicidad. En épocas posteriores y por influencia del pensamiento religioso, parece que se ha **penalizado el placer**, haciéndolo sospechoso de ser una trampa en el camino hacia la felicidad e, incluso, como algo que nos aleja de ella. Los antiguos concebían los placeres como acercamientos a la felicidad. La inclusión de la medida supone poner en juego una dimensión que incluye simultáneamente **el deseo del placer y la renuncia a una medida desproporcionada** del mismo. Me suena en la misma banda sonora que la no dependencia, la indiferencia, el desapego. Es claro para mí que el placer no siempre provoca felicidad, aunque muchas veces está presente en ella. O porque la acompaña, o porque quien es feliz, encuentra más fácilmente el placer a su alrededor, se sensibiliza para detectar los pequeños placeres que se dan en la vida. Se vuelve un poco **“gourmet” del disfrute**. Así la relación placer-felicidad no es un flujo unidireccional, sino que se vive como un flujo y reflujo en ambas direcciones.

Sin embargo, hay circunstancias en las que la búsqueda de una felicidad de un calado más hondo nos lleva a **prescindir, voluntariamente o no, del placer**, incluso nos hace ir a contracorriente de lo que en un primer momento catalogaríamos como placer. La consecución de lo que nos parece un bien mayor nos hace prescindir de bienes menores, y esto depende de lo que cada cual tenga claro como “bien mayor o menor”. Dudo que para el niño que nace sea un placer el hecho mismo del nacimiento, doloroso y traumático, sin embargo el bien mayor de la vida extraterina lo merece, y no realizarlo así supondría, por permanecer en un estado placentero, la muerte segura.

En nuestra sociedad y en nuestro tiempo, ha decaído la concepción pecaminosa del placer para dar lugar a la exaltación exagerada del mismo, propia del efecto péndulo. Predomina la búsqueda del placer fácil e inmediato, en consonancia con la vertiginosa velocidad que nos es propia y que nos impide muchas veces disfrutar del ahora en toda su profundidad, compulsivamente proyectados hacia el futuro y sin disfrutar realmente de lo que tenemos en el momento. Esto resta profundidad y hondura a nuestra vida, a nuestros pensamientos, a nuestras emociones, y facilita que confundamos las cosas. Esta velocidad y superficialidad nos lleva a desligarnos de lo permanente que subyace, y como efecto colateral nos vende engañosamente **“gato por liebre”: placer por felicidad**.

La virtud y la moral como conceptos ligados a la consecución de la felicidad, sitúan ésta muy pronto no como objetivo individual de las personas, aisladas de su entorno, sino que la ponen en relación con el mundo y con los otros, introduciendo un nuevo aspecto: **se es o no feliz en relación no sólo con uno mismo, sino en relación con cómo uno se sitúa ante su contexto**, el mundo, los demás, lo que rodea... En épocas más recientes esto ha llevado a la concreción de “la mayor felicidad para el mayor número” como propuesta de felicidad colectiva. Alguien dijo “**o somos con los otros, o no somos**”. La cotidianidad nos devuelve una y otra vez insistentemente la ineludible interrelación, no sólo entre las personas, sino entre “todo lo que es”. La actual situación de globalización nos demuestra que lo que pasa en el otro extremo del mundo, a gentes de las que ni hemos oído quizás hablar, puede influir de gran manera en nuestra cotidianidad. Nuestra vida está marcada desde el principio por nuestra ligazón con los otros, con el medio, con el contexto, queramos o no. Parece pues que la felicidad no se nos puede dar al margen de ello, puesto que vivimos “en relación con”.

Varios pensadores sitúan sus planteamientos en relación con una dimensión que va más allá de lo puramente personal, ponen en relación la felicidad con **la dimensión trascendente de la persona**. Así entendida la felicidad es el acercamiento a la divinidad, la entrada en su área de influencia a través de diversos caminos: la virtud, la contemplación, el conocimiento... referidos al ámbito de lo divino. Como tal, y entendiendo que ambas dimensiones, la divina y la humana son distintas, la felicidad aparece como inalcanzable en esta vida, aunque la intuyamos y nos esforcemos, porque sólo después de esta vida se produce “**el encuentro**”. La felicidad definitiva será en el más allá, cuando nuestra alma inmortal se encuentre definitivamente con la divinidad. Esta visión aporta un plus a la concepción de la felicidad “mundana”. Se da el nombre de felicidad a un estado-conciencia emparentado con lo divino, la felicidad sería “**el aire que respira lo divino**” y que de alguna manera los seres humanos anhelamos. Yo creo que introducir esta dimensión supone hacer explícito el “tirón hacia la dimensión trascendente”, la ampliación de la medida del ser persona. Y sospecho que, aquellos que han definido al hombre como ser sufriente a quien la felicidad le está negada, no hacen sino expresar lo mismo desde la otra cara de la moneda: **la vivencia lacerante de la orfandad esencial** y la mutilación que supone vivirse sin esa dimensión.

Si me planteo mi dimensión trascendente como el camino, “el lenguaje” que me comunica con el ámbito de lo divino, y éste es esencialmente diferente a lo que yo soy, efectivamente la felicidad se torna inalcanzable. Puedo percibir destellos, parcelas, “islas de felicidad”. Cuando esos destellos se dan acontecen envueltos en el amor. **Felicidad y amor están emparentados en primer grado**. Ambos, amor y felicidad me conectan con la eternidad, **me revelan lo que de eterno hay en mí**.

Y volvemos a uno de los primeros planteamientos de este trabajo: ser feliz está estrechamente ligado a la pregunta “**¿Quién soy?**”. En la respuesta a la pregunta está la clave. Y esto supone una apertura arriesgada a una dimensión más allá de lo aparentemente evidente, a “salir de la caverna”, a romper el hechizo tramposo de la ilusión, a reconocer interiormente la pista, a descubrir que no se trata tanto de buscar como de “abrir los ojos” y ver lo que ya es... ¡Si es que éste es el camino que se elige! Porque “**yo soy**” aunque también “**me vaya haciendo**”. Y mi experiencia concuerda con que efectivamente mis elecciones son el camino por el que me voy haciendo. **Ser feliz será “ser más yo”**, en la medida que “ser más yo” se abra a todo su significado potencial a través de mis elecciones.

## **2.2.- La religión que me enseñaron y fui haciendo mía:**

La **religión** es un sistema de la actividad humana compuesto por creencias y prácticas acerca de lo considerado como divino o sagrado, tanto personales como colectivas, de tipo existencial, moral y espiritual. Se habla de «religiones» para hacer referencia a formas específicas de manifestación del fenómeno religioso, compartidas por los diferentes grupos humanos. Hay religiones que están organizadas de formas más o menos rígidas, mientras que otras carecen de estructura formal y están integradas en las tradiciones culturales de la sociedad o etnia en la que se practican. El término hace referencia tanto a las creencias y prácticas personales como a ritos y enseñanzas colectivas.

La etimología del término religión ha sido debatida durante siglos debido a las dos interpretaciones que se han sostenido que además de ofrecer una propuesta acerca del origen de la palabra,

subrayan alguna actitud religiosa. Antes de ser usada con un sentido relacionado con las divinidades, el término “**religión**” o “**religioso**” era utilizado para expresar un **temor o un escrúpulo supersticioso**. La primera interpretación relacionada con el culto hace referencia a que es “una relectura de las cosas relacionadas con el culto”: de “**releer**” son llamados “religiosos” a partir de la relectura. La otra etimología propuesta derivar la palabra “religión” del verbo latino “religare”: “Obligados por un vínculo de piedad a Dios”. Este sentido resalta la relación de dependencia que “**religa**” al hombre con las potencias superiores de las cuales él es dependiente, y que le lleva a tributarles actos de culto.

En su ensayo “Del imperio romano”, **José Ortega y Gasset** escribe “*Cuando el hombre cree en algo, cuando algo le es incuestionable realidad, se hace religioso de ello. Religio no viene, como suele decirse, de religare, de estar atado el hombre a Dios. Como tantas veces, es el adjetivo quien nos conserva la significación original del sustantivo, y religiosus quería decir “escrupuloso”; por tanto, el que no se comporta a la ligera, sino cuidadosamente. Lo contrario de religión es negligencia, descuido, desentenderse, abandonarse. Frente a relego está neclego; religente (religiosus) se opone a negligente*”

Hay **diferentes clasificaciones** en cuanto a religiones, hechas desde diferentes criterios. De acuerdo a su concepción teológica son **Monistas**: un solo Dios creador del universo (judaísmo, cristianismo e islamismo); **Politeístas**: muchos dioses organizados en una jerarquía o panteón (las antiguas romana y griega, e hinduismo); **Panteístas**: el creador y los objetos creados constituyen una misma entidad (taoísmo); Religiones **no-teístas**: no creen en la existencia de dioses absolutos o creadores universales (budismo). Otra clasificación las divide de acuerdo a la revelación: las **reveladas**, que se basan en la revelación hecha por un ente sobrenatural que indica cuáles son los dogmas, normas y ritos; Las **místicas** que son filosofía de la vida y no definen sistema de creencias alguno; Y las **naturistas** también sin sistema de creencias pero que reconocen la existencia de deidades y espíritus en las manifestaciones de la naturaleza.

Rastrear por el universo de las religiones me supone varias cuestiones previas. La primera y más obvia es el desconocimiento. Sólo tengo un **conocimiento relativo de una de ellas**, en la que me he educado y que ha supuesto para mí el inicial cauce de búsqueda y crecimiento en lo espiritual, la católica. Por lo tanto, el acercamiento a otras perspectivas necesita de una mínima información que constituye un desafío que en realidad no es el objeto de este trabajo. La segunda es que al hablar de religiones, tengo que distinguir entre la **institucionalización y sistematización** de ellas en sistemas organizados institucionalmente, y por tanto con múltiples adherencias culturales e intereses varios, y lo que en principio podríamos considerar como “**el mensaje original**” fuente de ellas. Es importante este dato, porque si consideramos ambas perspectivas estamos hablando de “religión” y “espiritualidad fundante” respectivamente. Y no es lo mismo, ¡ojalá ambos conceptos fueran coincidentes!, pero la experiencia de gran parte de nosotros nos dice que ni mucho menos es así.

Creo necesario un primer punto de partida que, no por obvio quiero dar por supuesto: la constatación de que, **en nombre de la religión, la humanidad ha sufrido mucho**. Son innumerables los conflictos y atrocidades que en nombre y en defensa de un supuesto dios hemos cometido y seguimos cometiendo. No quiero detenerme en tópicos sabidos por todos, pero el tema merece al menos una mención de pasada: guerras santas, persecuciones, tribunales, terrorismos, luchas de poder... Desde auténticos genocidios hasta asesinatos soterrados y secretos. Desde descalificaciones y arrinconamientos morales y sutiles, hasta persecuciones y abusos claramente aireados. Y esto a lo largo de miles de años, en todos los rincones del mundo y con el beneplácito y la bendición de la autoridad religiosa correspondiente. La religión institucionalizada ha sido, me temo, en numerosas ocasiones una **aliada y productora de poder**, entendido éste como “poder de una parte del género humano sobre otra”. Esto constituye la mayor perversión del mensaje espiritual que las religiones dicen proclamar, vivir y alentar. En este caso me estoy refiriendo sobre todo a las tres grandes religiones monoteístas llamadas “del libro”: judaísmo, cristianismo e islamismo. No olvidemos que, entre las tres, reúnen un alto porcentaje de seguidores y se extienden por gran parte de la geografía de nuestro mundo.

Me voy a referir en este apartado a las tres grandes religiones citadas, **judaísmo, cristianismo e islamismo**, y por cuestiones prácticas si bien son diferentes las tres, voy a agruparlas en sus puntos importantes en común a favor de esta reflexión. Entresaco algunos aspectos que subjetivamente me

parecen importantes, sin pretender ni mucho menos hacer una reflexión exhaustiva de un tema tan amplio.

Son **monoteístas**, es decir, creen en un único dios que sería el verdadero para cada una. Es un Dios creador, es decir, si bien el mismo es increado por una fuerza mayor que él mismo, es origen de todo lo que existe. Por lo tanto **lo creado es diferente al creador**, comparte en cierto modo algo de la divinidad, el aliento que le da vida, pero es secundario a la misma y radicalmente diferente. Digamos que lo creado es “una sucursal” del creador, pero no tiene todas sus posibilidades ni servicios. Por tanto hay una dependencia radical de la criatura hacia el creador. Además, se establece un **ranking en la creación**, que divide a las criaturas en una especie de escalafón de dignidad y proximidad de Dios: el lugar más cercano lo ocupa el ser humano, único dotado de algo invisible llamado **alma**, “reflejo descafeinado” o “imagen” del creador, y le siguen todas las demás criaturas en un segundo lugar a varios cuerpos de distancia. Por tanto, aún en el orden de lo creado, el ser humano tiene una posición de “poder y privilegio” sobre el resto de lo creado.

Hay una **conciencia-pretensión de “elección”** para cada uno de los grupos que se adscribe a una u otra, puesto que el único Dios verdadero ha escogido a ese grupo para revelarse y ha dejado el resto de la humanidad fuera.

Aparece el **Paraíso** en las tres, como lugar-estado de total y plena realización del ser humano y de sus potencialidades del que, o bien ha sido expulsado en un hipotético origen primero (expulsado o se ha autoexcluido por elección, en este caso nos da igual), o se establece como promesa futura en el tiempo de salvación para una hipotética vida del más allá cuando acabemos esta vida humana terrestre y finita que se nos ha dado. Y no es una promesa cierta y ofrecida gratuitamente a todos, hay que ganárselo mediante una vida ajustada a una normas, reglas o valores establecidos, hay que merecerlo.

Aquí entra el concepto de **impureza y/o pecado**, entendido como la transgresión de alguno de los mandatos divinos. Quien así lo hace queda en una situación de culpa que ha de restituir por algún medio para volverse a hacer merecedor del favor divino. La cancelación de esta deuda se consigue a dos bandas: el ser humano que pone los medios establecidos para esto, y la benevolencia divina que acepta éstos como pago y señal de arrepentimiento. Esta situación pecaminosa o impura depende de la acción de la persona, pero no sólo, ya que contamina al ser humano desde su misma creación.

Las tres tienen como **lugar privilegiado de revelación “el Libro”**. Es decir, un texto escrito, inspirado por la misma divinidad y objeto de interpretación y estudio exhaustivo, pero cuya última y acreditada interpretación sólo corresponde a la autoridad institucional, con más o menos flexibilidad en esto según casos y épocas. Cuentan así mismo con todo un **cuerpo de ritos simbólicos** que son considerados el lugar de revelación privilegiado y el vehículo de comunicación por excelencia con lo divino, a través del cual también es posible recibir la gracia divina, ofrecer sacrificios o realizar peticiones.

En las tres hay **personas que son la expresión máxima** del ideal presentado por esa confesión, incluso el ser excepcional del que la divinidad se ha servido para comunicarse con el resto de la humanidad: los profetas, Moisés, Jesús, Mahoma, los santos...

### Y digo yo...

Dicho todo esto, mi reflexión apunta varias cosas. En primer lugar, concedo sin lugar a duda alguna el que cualquiera de las tres puede ser para quien así lo busca y entiende, un **camino de revelación del ámbito de lo divino**, del Ser como quiera que lo llamemos, que nos lleve a ir descubriendo y desvelando la dimensión del misterio, nuestra propia identidad, que nos impulse a ser mejores e, incluso que nos lleve a la felicidad. Dentro de los innumerables caminos del universo, está el camino de las religiones, ¡Cómo no!...Pero he de reconocer que, al menos para mí, esto ha supuesto demasiado a menudo el pesado trabajo de ir extrayendo el tesoro de entre la morralla, a veces incluso a contrapelo de lo ortodoxamente autorizado. Si bien beber de una **espiritualidad** concreta ha

supuesto un crecimiento y una apertura a lo trascendente, muchas veces he soportado **el peso y la limitación de la institución**, de lo aprobado y de lo permitido.

En este momento la religión así entendida se me presenta como una **posibilidad ambivalente**: puede ser cauce de verdadera espiritualidad orientada a nuestra dimensión más trascendente, que dé razón del sentido de nuestra vida y la encamine hacia un horizonte amplio, pero puede también ser “el traje pequeño” en el que nos empeñamos en hacer caber a la fuerza nuestros anhelos, nuestras dudas, nuestras capacidades, nuestras posibilidades, nuestros valores, nuestra cosmovisión y nuestra experiencia vital.

Un primer problema se me plantea desde la **pretensión de erigirse como “única verdadera”**, la defensa de “mi verdad” que excluye la verdad del otro. Y la arrogancia de creer que el dios de cada una de ellas es conocido al menos lo suficiente como para poder descartar las otras posibilidades de verdad. ¿Puede, cualquier intento humano, o incluso cualquier revelación divina, otorgarse el marchamo así misma de única verdadera, hasta el punto de provocar verdaderas tragedias y sufrimientos humanos en su búsqueda de conversiones, su defensa de lo ortodoxia o su lucha contra el infiel? Creo que esta es una de las mayores aberraciones, perversiones y manipulaciones del acontecimiento divino. ¿Qué multitud de sabios pueden acercarse tanto a al Misterio como para explicarlo, acotarlo y estar **convencidos de que esta aproximación explica la Totalidad** al menos hasta el punto de permitir descalificar otras? Si la Totalidad escoge o se manifiesta sólo en una de las revelaciones o formas posibles, solo a una parte de lo que es, ya no sería la Totalidad... Si mi verdad excluye otras verdades, se convierte justo en eso, en “mi verdad”, pero no es “la verdad”. Esto pasa por la necesidad de reconocer que en modo alguno alguien, singular o plural, puede aprehender al Incognoscible mediante el conocimiento intelectual, puede acercarse, pero siempre será enorme, infinita, la distancia al Él... que no está en la distancia ni en la cercanía, y está en las dos.

Parece al menos una concepción mezquina de la divinidad que todo lo creó y, sin embargo tiene preferidos a los que se da conocer, dejando a los otros en la ignorancia. Por otro lado plantea **la cuestión del conocimiento de Dios**, de encajarlo en nuestras estructuras mentales de conocer, pensar y experimentar... Lo que lleva a un inevitable antropomorfismo, pues la explicación y experiencia de dios viene determinada por nuestra capacidad y manera de ver las cosas, de experimentarlas y encajarlas. ¡Pequeño dios éste que cabe en nuestras estructuras!

No me resisto a mencionar una obra anónima, escrita por un autor católico inglés del siglo XIV, “**La nube del no-saber**”. Es una obra que quiere introducir al lector en el camino de la contemplación, intentando explicar y describir el encuentro con Dios a través de la experiencia. Este autor expone que el conocimiento de Dios nos es imposible, en cuanto que **todo lo que digamos de Él lo limita** en el concepto, sea el que sea. Dios está más allá de todo conocimiento, de toda imagen, de toda manifestación de toda revelación... La única forma de llegar al encuentro con Él “*es aceptar entrar en la nube del no-saber, y permanecer en ella confiados, sin querer aferrar ni conseguir ninguna otra cosa que no sea permanecer allí, en el no-saber*”. Fue un libro perseguido y creo recordar que incluso incluido en el índice de libros prohibidos, pero que sin embargo sobrevivió clandestinamente en las bibliotecas de numerosos monasterios contemplativos como libro de iniciación a la oración contemplativa.

La idea de un dios creador, del que surge el universo visible nos sirve para explicar **la diferencia dimensional entre lo creado y el creador**. Pero la evidencia científica también nos dice que, aunque podamos explicar con el paso de los años cada vez mejor y hasta “más atrás” el misterio de la vida, la frontera de lo inexplicable se va desplazando al mismo ritmo... y llegamos probablemente al vacío y a la energía... y éstos ¿de dónde surgen, cuándo, hacia dónde se dirigen, de qué están hechos, cuál es su dimensión? Y al final, nos queda la constancia de que la materia está igualmente formada independientemente de su forma, por materia y no-materia. Y hasta ahí podemos saber... así que todo lo creado “comparte” el mismo misterio, no hay mucha cabida al ranking más que en términos de funcionalidad, de pensamiento, pero no de esencia. **En “esencia” todo es lo mismo**, aunque en la forma y en el tiempo sea muy diferente. Todo lo que podemos decir del que Es, no es lo que Es, es lo que nosotros decimos de Él. Por lo tanto diferente aunque al mismo tiempo todo lo que digamos de Él de alguna manera lo Es, porque es Todo, la suma de opuestos sin excluir nada. Y aplicar para acercarnos nuestras categorías que como seres limitados tenemos, **nuestras dimensiones forzosamente antropomórficas, explican y confunden a la vez.**

Por otro lado parece que su cualidad originaria como dador de vida puede transmitirse “por partes” ya que **no da la misma vida a toda su creación**: a los seres humanos les da una vida que incluye el plus del “alma” y no al resto, sólo los humanos son en alguna medida imagen suya y no plenamente el resto de lo creado. Y al decir creado, evidentemente, me estoy refiriendo al universo entero, también al que aún no conocemos.

**El mito del Paraíso**, perdido o prometido, es común a las experiencias religiosas de multitud de culturas y tiempos. Hace referencia a una situación ideal del origen y/o a la que volveremos, y sólo entonces alcanzaremos nuestra verdadera dimensión, la realización total o la “salvación”. Pero este mito incluye forzosamente la dimensión temporal en cuanto a pérdida pasada o promesa futura, y deja en el aire el “mientras tanto”. Desde la religión se intenta superar esto con el “ya, pero todavía no” que, aunque en parte cubre la brecha, sigue dejando un profundo regusto a no estar viviendo realmente lo que estamos llamados a vivir, a estar en este **trayecto terreno “a medio gas, a medias”**. Sólo en el más allá seremos quien realmente somos... ¡Y encima cabe la posibilidad de que nos sea negado en función de nuestro comportamiento en esta etapa!

Se establecen instancias privilegiadas de experiencia y comunicación con lo divino, en ambas direcciones, **“canales de comunicación oficiales”**. Son personas, lugares, acontecimientos, ritos, escritos... Aunque no se excluyen tajantemente otras posibilidades como camino de relación con Dios, éstos son “atajos”. Y se acaban muchas veces vaciando de su significado cargado de contenido en un principio, para convertirse en ritos rutinarios y poco entendibles o, peor aún, en elementos de una **relación mercantil** del “te doy para que des, te cuento para que me escuches, te pido para que me soluciones”.

También es verdad que, en el origen o en el acontecer histórico de estas religiones, ha habido **personas singulares con una experiencia espiritual incuestionable** y que permanecen en la memoria colectiva como referentes. En muchos casos, son los depositarios de una experiencia espiritual única en su tiempo, innovadora en sus planteamientos y aún hoy en su mayor parte desconocida en todo su alcance. Su mensaje original ha sido con el tiempo “domesticado” por las necesidades del sistema de poder y doctrina elaborado a partir de la genuina experiencia, y se ha ido adornando con accesorios secundarios que han quitado el protagonismo a lo inicialmente esencial. En la historia posterior también han existido **los “místicos”**, con unas experiencias y consecuencias de su cercanía al Misterio a menudo molestas e incluso en algunos casos perseguidas. Son estas experiencias las que aún hoy constituyen un manantial fresco de acercamiento a la dimensión del Misterio.

Reflexionado todo esto surge la pregunta: **¿Puede ser esta experiencia religiosa fuente de felicidad? ¿De qué felicidad?** La felicidad que plantean y ofrecen estas religiones, es una felicidad “ya, pero todavía no”... Seremos totalmente felices en un futuro, cuando acabe nuestra vida terrenal y nuestro espíritu por fin se una al Dios que fue su origen. Mientras tanto, sólo tenemos destellos y aproximaciones más o menos puntuales de ella. La felicidad plena y absoluta es un atributo de Dios y nosotros somos criaturas creadas sin esta dimensión divina, por tanto aquí no podemos ser plenamente felices. Es más, a menudo la vida y sus circunstancias se han considerado un escollo, una carga inevitable que hay que sobrellevar para llegar al fin, más o menos airoosamente, a la meta.

La felicidad en esta vida es relativa. Una de las mayores dificultades para alcanzarla es que somos **“pecadores, impuros o infieles”**, lo que nos aleja de Dios, que es la verdadera felicidad. Podemos acercarnos en la medida en que vivamos de acuerdo con sus mandatos, permaneciendo así en sintonía con Él. Pero esta vida es de alguna forma un periodo de prueba, un valle de lágrimas transitorio, después del cual, en función de nuestro comportamiento y de su bondad podremos **“salvarnos” y nacer a “otra vida”**, en la que seremos eternamente felices contemplando su Rostro.

Sí que es verdad que, por nuestra experiencia, actitud o por la gracia gratuita de la divinidad, podemos experimentar **“un destello”** de lo que será esta felicidad en el **“más allá”** que es donde **“seremos”** en toda nuestra plenitud. De hecho, desde las experiencias espirituales intensas en este marco, el anhelo mayor es el de unirnos a este Dios del que en nuestra existencia terrestre estamos separados por un **abismo infranqueable** que se abre entre lo que Él y nosotros somos esencialmente, y que sólo se diluirá tras nuestra muerte y el escape de nuestra limitación espacio-temporal.

Este es el trasfondo del Paraíso perdido y/o prometido que nos acompaña toda nuestra vida, esta es, creo, la vivencia original que da lugar al mito para explicar **el desgarramiento de la Fuente Primigenia** y para sostenernos en este “mientras tanto”, en la esperanza de que algún día las partes separadas se reunirán. Ni siquiera esto, pues las partes esencialmente distintas mal pueden unirse, en todo caso seremos asumidos o incorporados a la Parte mayor que es Dios, perdiéndonos en Él, aunque se mantenga misteriosamente nuestra identidad al mismo tiempo.

### **2.3.- Lo que la Psicología de la Universidad me propuso:**

La palabra **psicología** es la combinación de dos términos: Del griego **psyche**, que significa alma, espíritu o actividad mental y **logos**, tratado, estudio. Es decir “**el estudio del alma**”. Es la ciencia que estudia la conducta observable de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social. También las características y comportamiento de grupos.

Desde miles años atrás, era el estudio de lo que antiguamente se conocía como alma, pero ninguna persona ha tocado o visto el alma. Muy entroncada pues con la filosofía. En la edad moderna tenemos una época materialista y en los centros de cultura es difícil hablar del alma y si no se puede medir, es que no existe. Esto determina el tipo de psicología que se enseña en las universidades, dejando fuera normalmente aquellos enfoques que tienen en cuenta la dimensión espiritual del ser humano, y priorizando los que se apoyan sobre lo “observable”, entendido desde la herencia positivista del conocimiento..

#### **El psicoanálisis: El concepto de felicidad en Freud.**

Freud (1856-1939) fue contemporáneo de Einstein, quien con su teoría de la relatividad modificó la noción de tiempo y con ella la Física del momento. También se nutrió de la revolución científica que implicó la teoría darwiniana de la evolución de las especies. Y si bien el psicoanálisis fue parte importante de lo nuevo, de lo estructuralmente transformador, fue también el resultado de un tiempo histórico de grandes cambios en el pensamiento del hombre. Fue combatido y muchas veces se le apartó de los espacios donde convergían los oficialmente llamados “investigadores”. Su teoría, que ponía en un plano manifiesto **la sexualidad infantil, el complejo de Edipo, lo inconsciente, la represión, revolucionaba el concepto vigente del hombre como rector de su vida.**

El psicoanálisis como propuesta técnica, metodológica, y teoría psicológica acerca del hombre y sus padecimientos, **supone un sujeto dividido, plurideterminado**, con una historia y una biografía, no sólo propia e individual sino también del mito familiar, que marca lugares, posiciones y mandatos. La meta final a la que debe tender todo individuo que se dedique durante gran parte de su vida a analizarse o a hacer una terapia es poder llegar, como última etapa, como estación final del recorrido, a escribir su propia autobiografía, su narración, su relato. **El sujeto nace con un rol asignado y dentro de un argumento que se le ha anticipado;** parte del análisis consistirá en ir descubriéndolo, para que pueda dejar de ser sólo actor y devenir coautor.

**La felicidad** humana es el resultado de la decisión de emprender un viaje que permita al paciente **lograr una mayor libertad y un mayor alcance de creatividad y placer.** Esto en movimiento constante y admitiendo una cuota de sufrimiento, que parece ser un acompañante inevitable de la vida de todo ser humano. ¿Cuál es una de las formas más frecuentes en que la conducta del hombre expresa el sufrimiento? A través de los síntomas neuróticos. Que se manifiestan como aquello que es incomprensible, incoherente y repetitivo más allá de la voluntad consciente del paciente. Hay un malestar que lo desconcierta, que lo ubica como protagonista de conductas que siente ajenas a su voluntad y a su “verdadero yo”, y suscita la pregunta acerca del para qué, a qué se deben aquellas conductas (intencionalidad) que, aun cuando las siente ridículas e innecesarias, lo atrapan.

Uno de los descubrimientos fundamentales del psicoanálisis es **el inconsciente.** Hoy, este espacio psíquico forma parte de los referentes básicos, no sólo de psicoanalistas, sino también de estudiosos de otras disciplinas, y es universalmente considerado como tal en nuestra cultura. Hasta ese entonces se pensaba que la identidad de un individuo era su consciencia. El sujeto era comprendido desde la filosofía cartesiana, desde el “pienso, luego existo”, donde todo remitía a un conocimiento consciente.

Freud comprende que para descubrir los significados inconscientes de los actos psíquicos es necesario trabajar especialmente con ciertos actos que se prestan a ese operativo de desciframiento. Confecciona una especie de lista y las llama “**formaciones del inconsciente**”. Se trata de puntos donde se abre una brecha en la coherencia del discurso manifiesto, donde una nota desentona con el resto de la melodía. Estas formaciones no son inconscientes. Todo lo contrario, son conscientes, pero constituyen los puntos de *décollage*, de despegue, para que el proceso de descodificación se oriente hacia lo inconsciente. Una de las más importantes formaciones son los sueños. Los sueños son conscientes, por eso los recordamos y los contamos a nuestro psicoanalista; traduciendo los sueños, llegamos al inconsciente. Las formaciones que menciona Freud son: los actos fallidos, los chistes (todos los chistes que hacemos tienen un significado además de hacernos reír), los juegos y la creación artística, los sueños, la transferencia, los síntomas neuróticos, los delirios psicóticos.

**La meta de su terapia era hacer consciente lo inconsciente**, para sacar todos nuestros obstáculos internos a la luz y darles solución. La cura psicoanalítica tiene que ver con la mejoría de la salud. No solamente es la prevención a través de una serie de normas y de situaciones educacionales para evitar ciertas patologías; no sólo es reparar lo que está herido y disolver lo que está presente de un modo negativo. La cura en psicoanálisis está vinculada además con algo del orden de la mejoría de la salud, **entendiendo por salud** las posibilidades de enriquecer, a través de alternativas, las situaciones de **bienestar y productividad, de progreso, cambio, transformación, enriquecimiento**. Felicidad. Una noción de salud que instala de otro modo el mañana dentro de la mirada del sujeto. Freud trata especialmente el tema de la felicidad en su obra titulada "El malestar de la cultura", en el marco de una **fuerte crítica a la cultura cristiana**. Para él, la cultura de raíz cristiana, pone **restricciones a la sexualidad y coarta la agresividad** propia del ser humano. Por un lado promoviendo la familia heterosexual y monogámica, y por otro postulando el precepto irrealizable del amor al prójimo, que pone barreras a la búsqueda de satisfacción de las tendencias agresivas.

Define al hombre con la célebre frase “*el hombre es lobo para el hombre*”. Dice en un agrio pasaje: “*¿A qué entonces tan solemne presentación de un precepto que razonablemente a nadie puede aconsejarse cumplir? (...) Este ser extraño (el prójimo) no sólo es en general indigno de amor, sino que, para confesarlo sinceramente, merece mucho más mi hostilidad y aun mi odio.*”

La cultura cristiana apela a los sentimientos de **culpabilidad para reprimir** las tendencias que le son antagónicas (sexualidad y agresividad), y así domina estas inclinaciones haciendo que los individuos se sientan culpables y “en pecado”, cuando consideran que han cometido algo “malo”. Esto produce angustia y, se genera así un proceso de represión que derivará en la neurosis y otras patologías psíquicas graves. Este es el ‘malestar’ que ha producido la cultura forjada por el cristianismo, y a tal punto según Freud, que puede hablarse de una **antítesis y enfrentamiento entre la felicidad y la cultura**: si la cultura impone tan pesados sacrificios a la sexualidad y a las tendencias agresivas, comprenderemos mejor por qué al hombre le resulta tan difícil alcanzar la felicidad.

Reconoce Freud sin embargo, que los hombres aspiran a la felicidad, quieren ser felices y no quieren dejar de serlo. Esta común aspiración tiene dos facetas: la de experimentar intensas sensaciones placenteras y la de evitar el displacer y el dolor. Sin embargo, el término ‘felicidad’ se aplica al **principio del placer**, que es el que rige todas las operaciones del “aparato psíquico”. Pero esta felicidad es irrealizable, pues añade Freud: “todo el orden del universo se le opone, y aun estaríamos por afirmar que el plan de la “Creación” no incluye el propósito de que el hombre sea feliz”.

De esta manera las posibilidades de felicidad ya están limitadas desde el principio por nuestra propia constitución, por eso es más fácil experimentar la desgracia: el cuerpo, condenado a la decadencia y a la aniquilación; el mundo exterior, capaz de encarnizarse contra nosotros con sus fuerzas destructoras, y las relaciones con los otros seres humanos, la sociedad. La felicidad consistirá principalmente, para Freud, en la **evitación del dolor y el sufrimiento**. Para esto propone diversos métodos de protección: contra los seres humanos, contra el temible mundo exterior y contra el sufrimiento de nuestro organismo. También la vida instintiva sometida a “instancias psíquicas superiores” logra una cierta protección contra el sufrimiento. La técnica de **la sublimación** reorienta los fines instintivos, eludiéndose, de alguna manera, la frustración que viene del mundo exterior

*“No nos extraña, pues, que bajo la presión de tales posibilidades de sufrimiento, el hombre suele rebajar sus pretensiones de felicidad (...); no nos asombra que el ser humano ya se estime feliz por el mero hecho de haber escapado a la desgracia, de haber sobrevivido al sufrimiento; que, en general, la finalidad de evitar el sufrimiento relegue a segundo plano la de lograr el placer”.*

### **El discípulo disidente: Carl G. Jung.**

Uno de los grandes aportes de Jung fue **enfocar los síntomas** de sus pacientes de modo que el objetivo no fuera sólo establecer la génesis de un síntoma en general, sino determinar su carácter precursor con respecto a algo que habría de suceder luego. La idea es que el paciente consiga no sólo comprender su vida pasada y pueda contarla, elaborar un relato, sino que deshaga su síntoma hasta transformarlo en una **narración de su pasado y en un esbozo del futuro** que tiene en mente. La finalidad del análisis es crear sujetos con autonomía y con la posibilidad de interdependencia.

Jung consideraba al inconsciente como **"un principio creativo e inteligente, que vinculaba al individuo con la totalidad de la humanidad, la naturaleza y el conjunto del cosmos"**. Además de la existencia del inconsciente individual "descubierta" por Freud, Jung postula la existencia de un **inconsciente colectivo**, compartido por toda la especie humana. Llamó a los contenidos del inconsciente colectivo **"arquetipos"**. Explicó que el arquetipo carece de forma en sí mismo, pero actúa como un principio organizador sobre las cosas que vemos o hacemos. Un arquetipo es un principio formativo de un poder instintivo. O sea, **es un aspecto de nosotros mismos**. Son ejemplos de la búsqueda del hombre para lograr la felicidad. Un arquetipo (del griego "arjé", fuente, principio u origen, y "tipos", impresión o modelo) es el patrón ejemplar del cual otros objetos, ideas o conceptos se derivan.

Con este término designó cada una de las imágenes originarias constitutivas del "inconsciente colectivo" y que son **comunes a toda humanidad**. Configuran ciertas vivencias individuales básicas, se manifiestan simbólicamente en sueños o en delirios y pueden ser encontrados en los mitos y cuentos de hadas de todos los pueblos. Muestran un "conocimiento" o "sabiduría" común a toda la humanidad. Por eso Jung llamó a estos símbolos **Imágenes Primordiales** o Arquetipos. Son patrones de energía que están expresados en todo nuestro entorno, a pesar de que no tienen formas claras, **se expresan en los símbolos del mundo que nos rodea**.

Los mitos, las leyendas, los cuentos, las metáforas, las parábolas, la historia están llenos de estos personajes universales, colectivos que perduran y viven a través del tiempo. Dentro de nosotros existen los arquetipos del padre, de la madre, del hermano, del maestro, del artista, del verdugo, de la víctima, de la princesa, del rey, de la prostituta, del adicto, y muchos, muchos más. Lo importante es que **estos personajes existen fuera del tiempo y son parte de nosotros mismos**. Cada día les damos nuestro Poder Personal para darles vida, para darles voz. A través de estos vivimos y expresamos nuestra vida emocional. La forma en que caminamos, en que hablamos, en que vivimos tiene que ver con nuestra relación con estos personajes. Estos arquetipos viven en nuestro inconsciente y son parte de lo que somos ahora.

No existe un número fijo de arquetipos que podamos, porque se superponen y combinan entre ellos según la necesidad, y su lógica no responde a los estándares lógicos que entendemos. Los hemos adquirido a través de nuestras vidas y **se fijan con su uso repetitivo en cada situación**. "A cada acción, determinada reacción". Esas reacciones instintivas e involuntarias llegan, nos usan y nos conducen de nuevo a la conducta errónea y por lo tanto a la infelicidad, siguiendo la rueda constante de acción y reacción involuntaria. Es en lenguaje común "tropezar de nuevo con la misma piedra". Tenemos que integrar nuestros arquetipos para comprenderlos y utilizarlos sabiamente.

Otra aportación es la investigación de nuestra división interna: tener dentro de sí partes en pugna trae consigo una sensación de incompletitud y dificultades relacionales marcadamente detectables. Se trata de un **conflicto interno universal que se establece entre nuestra "persona y nuestra sombra"**, esas dos caras de nuestra identidad psíquica. Ambos términos hacen alusión a una

escisión fundamental. La persona es la máscara social, aquellos de nuestros aspectos que están a la vista, tanto para nosotros mismos como para los demás. La sombra (inconsciente freudiano), en cambio, es el conjunto de rasgos psicológicos reprimidos, que no están a la vista; aquéllas partes de nosotros que rechazamos, que nos avergüenzan y que ocultamos tanto para con los demás como ante la propia percepción. **Hacer conscientes los aspectos sombríos** es un trabajo transformador y profundo, que posibilita ir teniendo mayor contacto con la realidad interna y externa, sin engañarnos con nuestras proyecciones y trampas psicológicas.

Jung introduce el concepto del inconsciente colectivo, descubre que la psique humana tiene acceso a motivos e imágenes universales a los que llama arquetipos y plantea la importancia de la integración de los opuestos o "**suprema unión de los contrarios**" en el proceso de individualización. Con su interés y experiencia directa en las **tradiciones espirituales de oriente**, descubre que las religiones son fuentes sumamente valiosas de información que llevan lazos estrechamente ligados con los aspectos colectivos del inconsciente. Es el primer psicólogo que se atreve a **cuestionar los dominios del modelo médico en el ámbito de la psicología y de la psicoterapia, al enfatizar su preocupación por los aspectos religiosos y espirituales del ser humano**. Estos aspectos fueron dejados de lado posteriormente durante muchas décadas, hasta la década de los sesenta, cuando se inicia el renacimiento del interés por los alcances remotos de la consciencia humana. De hecho podemos encontrar en Jung un inspirador de la actual corriente de psicología Transpersonal.

### El Conductismo y la adaptación.

El fundador del conductismo fue **John B. Watson (1878-1958)**, quien postulaba una psicología que, como las ciencias de la naturaleza, fuese ajena a todo tipo de introspección. Sólo es aplicable al campo de **lo observable**, la conducta, para descubrir sus leyes y así poder predecirla. Los experimentos sobre el condicionamiento llevaron a Watson y los demás conductistas a sostener que **la conducta responde siempre a factores externos** al propio individuo y observables, en consecuencia, basta con cambiar convenientemente esos factores externos para obtener la conducta deseada en un individuo.

Watson defendía que cualquier conducta compleja, si la analizamos y descomponemos en sus partes, está constituida por reflejos condicionados. Se entiende por aprendizaje un cambio en la disposición o capacidad de un organismo con carácter de relativa permanencia y que no es atribuible simplemente al proceso del desarrollo, sino que se debe fundamentalmente a la influencia del medio. La suya es una psicología de estímulos y respuestas, todos tendríamos los mismos comportamientos ante idénticos estímulos. **Thorndike (1874-1949)**, aportó **la ley del efecto** al conductismo: tanto los animales como los humanos tendemos a repetir o evitar una conducta dependiendo de las consecuencias. **Skinner (1904-1990)** aportó el concepto del **condicionamiento operante**, universal o instrumental. Ese tipo de condicionamiento consiste en reforzar, o premiar, alguna conducta que el sujeto produce o emite espontáneamente y, en cambio, no reforzar otras conductas.

El conductismo **separa el comportamiento del ser humano, del ser humano propiamente dicho**. No investiga al sujeto en tanto produce un comportamiento, sino que investiga sólo el producto; el producto es conducta. En lo referente a lo que está detrás de la conducta, es decir, **la persona**, dice expresamente: eso **es insignificante, es filosofía, es especulación**. A la mayoría de los individuos les resulta preferible dejarse seducir, más bien que ser y realizar lo que resultaría de su auténtica naturaleza y de su auténtica disposición.

En realidad su aportación a este tema no entra en su interés. Más que la felicidad, o incluso la satisfacción, el concepto que hay en esta orientación es el de "**adaptación**": el ser humano busca una conducta lo más adaptada posible para sentirse bien, y esto se logra mediante el condicionamiento a determinados estímulos, el descondicionamiento a otros, el refuerzo de las conductas deseadas y el castigo de las que no convienen.

### El Cognitivismo: no solo de conducta vive el hombre.

**Albert Ellis (1913-2007)** empezó a interesarse por el psicoanálisis, se formó en este tipo de psicoterapia y pasó tres años de análisis personal. Su práctica privada fue inicialmente psicoanalítica, pero no estaba satisfecho con la teoría psicoanalítica que fundamentaba su trabajo. Sus puntos de cuestionamiento a esta teoría se centraban en la excesiva pasividad del terapeuta y del paciente y la

lentitud del procedimiento. Observó que sus pacientes se solían estancar en la mera comprensión de su conducta ("Inshigts") sin que la modificasen necesariamente. En este punto empezó a buscar métodos más activos en la teoría del aprendizaje y las técnicas de condicionamiento, pero pronto superó este paradigma por el poco interés que demostraba por los aspectos cognitivos de la conducta. Él argumenta que **las personas no responden solamente a estímulos sino que actúan en base a creencias, expresan actitudes y se esfuerzan por alcanzar metas.**

El modelo de su **Terapia Racional Emotiva (RET)**, expone que los trastornos emocionales derivaban de un continuo "**auto-adoctrinamiento**" en **exigencias irracionales**. La terapia tiene así como fin, no solo tomar conciencia de este auto-adoctrinamiento, sino su sustitución por creencias más racionales anti-exigenciales y anti-absolutistas, y su puesta en práctica. Crea así su modelo de la terapia racional-emotiva.

Entre sus principales conceptos teóricos figura el de las personas son más felices cuando se **proponen metas y se esfuerzan** por alcanzarlas racionalmente. La felicidad como meta es perseguida a través de la **búsqueda de aprobación o afecto, éxito y competencia personal y bienestar físico, emocional o social.**

La consecución de las metas o propósitos depende de los acontecimientos activadores (internos o externos) y las creencias de la persona. Éstas últimas suelen ser el obstáculo cuando no son adecuadas (**creencias irracionales**) para alcanzar la meta perseguida, ya que bloquean, frustran, desmotivan o distorsionan la percepción mental del individuo. Impiden lograr las metas y los propósitos, son las llamadas "**obligaciones**" y "**deberías**", y contienen exigencias inflexibles acerca de lo que yo debo, acerca de lo que los demás deben, acerca de lo que yo merezco, y además todas llevan una idea de catastrofismo, transmiten una condena global y condenas a los demás.

**Los virus mentales** son los mensajes que nos repetimos continuamente, que nos infravaloran, destruyendo las capacidades y empobreciendo las emociones. Persiguen destruir todo lo que huele a felicidad, bienestar y satisfacción. Se reúnen en tres tipos: Pensamientos catastrofistas que nos impiden tomar decisiones (¿qué pasará? ¿y si no.....?, no lo soporto..., es horrible), pensamientos absolutistas que enturbian la relación con los demás e impiden ver la realidad (se juzga, y se identifica por frases como: yo tengo...,tenéis...,yo debería...,deberíais), y racionalizaciones que minimizan las cosas para no conectar con el mundo emocional. Para eliminar los virus de los pensamientos distorsionados hay que detectar los pensamientos que nos afectan, sacarlos a la luz y confrontarlos con los datos de la realidad objetiva.

El proceso para desenmascarar las creencias erróneas que alimentan nuestras conductas y emociones pasaría por **asumir la responsabilidad de los pensamientos propios, identificarlos y confrontarlos con el dato objetivo** que nos devuelve la realidad, para descubrir dónde está la trampa. Y sumado a esto, entrenarse en la alternativa que supone **expresar los deseos** como tales en forma de preferencia, no de necesidad. "*No podemos evitar que los pájaros de la tristeza vuelen sobre nuestras cabezas, pero si podemos impedir que hagan su nido en ella*".

Desde esta orientación **la felicidad está muy relacionada en cómo pensamos**. Si nuestros pensamientos son tóxicos, viviremos desde la insatisfacción y la infelicidad. Si trabajamos por transformarlos en ajustados y positivos, estamos transitando por el camino hacia una vida más feliz. En este sentido los pensamientos "crean realidad".

### **La corriente humanista y su visión de la persona:**

**Maslow** (1908-1970) en su obra "El hombre autorrealizado", se propone cambiar el punto de mira de la psicología contemporánea. "*La obra de Freud consistió en establecer la parte enferma de la psicología. Ahora debemos complementarla con la psicología de la salud. Freud no incluyó las aspiraciones, esperanzas realizadas y cualidades divinas del hombre. Los psicólogos no podemos continuar lavándonos la manos frente a todas estas cosas.*" Frente al psicoanálisis y el conductismo anteriores, propone un nuevo enfoque. Las aproximaciones anteriores al psiquismo humano realizan sus investigaciones sobre personas con trastornos de personalidad. Maslow fue el primero en **estudiar personas sanas** y en describir sus parámetros de conducta. En 1962, un grupo de

psicólogos americanos fundó la Asociación de Psicología Humanista, una “tercera vía” de investigación y práctica psicoterapéutica.

El núcleo de su pensamiento es el mismo que el del existencialismo: intentar describir los procesos psicológicos de las personas que luchan por **reducir el pozo real existente entre aspiraciones y limitaciones**. Su **confianza en la naturaleza humana**, sin embargo, la diferencia del existencialismo europeo del período de entreguerras: *“La naturaleza humana lleva dentro de sí la respuesta a estas preguntas: ¿Cómo puedo ser bueno? ¿Cómo puedo ser feliz? ¿Cómo puedo ser útil? El organismo nos dice lo que necesita poniéndose enfermo cuando se siente privado de estos valores.”*

A diferencia de los planteamientos que sitúan la felicidad como una renuncia al deseo o a la ansiedad que provocan las motivaciones insatisfechas, invertirá el planteamiento ofreciendo como modelo a un hombre que, si bien es verdad que ha satisfecho sus necesidades primarias, también lo es que se esfuerza perpetuamente por incorporar cosas nuevas a su personalidad: autonomía, creatividad, espontaneidad, emotividad, tolerancia, solidaridad, sinceridad... Llama a esto **“necesidad de crecimiento”**. *“Los apetitos se intensifican y crecen. Se desarrollan sobre sí mismos y, en lugar de desear cada vez menos, estas personas desean más y más...Cada sujeto ha de buscar en su propio interior “los valores con qué guiarse y las reglas de acuerdo con las cuales vivir... Si una elección es realmente libre y si el que escoge no está demasiado enfermo o asustado para hacerlo, la mayor parte de las veces escogerá sabiamente, en una dirección saludable y que apunta al desarrollo”*.

**El hombre autorrealizado** está satisfecho porque tiene cubiertas las necesidades básicas, se acepta a sí mismo (no hay sentimientos de vergüenza o culpabilidad), tiene una percepción clara y eficiente de la realidad, está abierto a nuevas experiencias, es espontáneo y expresivo, ama la soledad, tiene una gran capacidad creativa, sus relaciones interpersonales son buenas, tiene una gran riqueza de reacción emocional, tiene una gran capacidad amorosa, acepta cambiar la escala de valores social, es de talante democrático, tiene un buen sentido del humor, no es agresivo, es autónomo e independiente. A las personas que se autorrealizan no suele asustarlas lo desconocido, nuevo, misterioso o sorprendente: *“No rechazan lo desconocido, no niegan su existencia ni le huyen, ni intentan convencerse de que en realidad es conocido; tampoco intentan organizarlos, dicotomizarlo o catalogarlo de manera prematura. No se aferran a lo que nos es familiar. Su búsqueda de la verdad no es una necesidad catastrófica de seguridad...”*.

No es un planteamiento de perfección, es más, **identifica perfección e infelicidad**. **El hombre autorrealizado nunca toca techo**. Aunque también es evidente que puede experimentar en el decurso de la vida fulgurantes y esporádicos destellos de gozo. A éstos se refiere cuando habla de las **“experiencias cumbre”**. Son experiencias privilegiadas de comunicación intensa, un momento de felicidad que se eternizará en el recuerdo, aunque sea de corta duración, gracias a su carga emocional. Este **instante perfecto de éxtasis momentáneo** es una de las claves de su modelo de bienestar.

Plantea la posibilidad de que **las personas que se autorrealizan trascienden la subjetividad para abrirse realmente a la experiencia**. Hay momentos en que la conciencia se diluye como consecuencia de la magnitud, belleza o bondad de lo que capta. En esos contextos, el yo parece esfumarse y dar paso a la percepción abierta de esos fenómenos especiales. Este conocimiento – ser, como Maslow lo llama, se caracteriza por ser no comparativo, no valorativo y no judicativo. De tal modo que el amor, como una de las formas privilegiadas de experiencia cumbre, no deforma el objeto amado, sino al contrario, es uno de los únicos contextos que nos permite captar al otro en toda su complejidad y singularidad.

No están teñidas del sentimiento de conveniencia o utilidad, en ellas se reduce la invención al mínimo y se aumenta al máximo el descubrimiento. En estos momentos la persona se encuentra subjetivamente fuera del tiempo y del espacio, lo libra del pasado y del futuro, viviendo a fondo la experiencia presente. Emocionalmente se siente gozo indecible, pasmo, reverencia, humildad, felicidad, gratitud, ante la experiencia como algo grande. Se pierde momentáneamente todo temor y ansiedad, la persona se siente más integrada, “de una sola pieza”, espontánea, segura, más fundida con el mundo y utilizando sus capacidades en grado e intensidad óptimos. Entre otras pueden ser la experiencia de la paternidad, la experiencia de la naturaleza, de la inmensidad, de la mística, la percepción estética, el momento creativo,

la comprensión intelectual o terapéutica, la experiencia orgásmica, ciertas formas de hazañas atléticas...

Los **efectos terapéuticos** de estas experiencias cumbre más visibles giran en torno a que los sujetos son cada vez más espontáneos, creativos, vivos, serenos, libres, felices...; los problemas se resuelven, el miedo se disuelve; cambia la concepción del mundo, de la vida, de la existencia. "Las experiencias cumbre pueden tener y tienen, de hecho, efectos terapéuticos en el sentido estricto de hacer desaparecer los síntomas.

**Carl Rogers** (1902-1987) es considerado uno de los fundadores del enfoque humanista junto a Abraham Maslow. Desarrolla la terapia no directiva, también conocida como **Terapia Centrada en la Persona** o enfoque centrado en la persona. Sus teorías abarcan no sólo las interacciones entre el terapeuta y el cliente, sino que también se aplican a todas las interrelaciones humanas.

Considera que los seres humanos tenemos una tendencia natural a la realización: el organismo tiende de forma intrínseca a conservarse y a esforzarse por mejorar. El ser humano es básicamente activo y si las condiciones son favorables intentará desarrollar sus potencialidades al máximo, es la **"tendencia a la actualización"**.

Es necesario para una progresiva mejora y en vistas a la autorrealización, ir salvando **la distancia** que la persona vive entre su **"yo ideal"** (concepto de sí mismo que a una persona le gustaría más poseer) y su **"yo real"** (configuración organizada de las percepciones referentes al "mi", "yo"). Los individuos intentan comportarse según su concepto de sí mismo y suelen ignorar las experiencias incompatibles con éste. La amenaza producida por la incongruencia entre el "yo" y la experiencia, y la utilización de las defensas forman el núcleo de la psicopatología. Gran parte del trabajo terapéutico va encaminado a **ampliar el concepto de sí mismo y fortalecer la "autoconsistencia"** del individuo, base de la persona sana.

Para Rogers cada persona vive y construye su personalidad a partir de ciertos objetivos, y **el objetivo más alto sería ser feliz**, autorrealizarse. El único modo de lograrlo es **aceptarse a sí mismo y llegar a ser quien se es sin máscaras**. Toda la infelicidad de las personas proviene de no aceptarse como son y no dejar que su personalidad se vaya construyendo sin trabas. Solo cuando una persona se acepta a sí misma, pierde todos los complejos de mostrarse a los demás y a sí misma, y puede realmente realizarse. Cuando más confiamos en nosotros mismos todo fluye, inclusive, a pesar de nuestras circunstancias. La "aceptación positiva" en una relación y en uno mismo tienden hacia una paz interna, la tranquilidad y la serenidad

Según él las personas necesitan y buscan básicamente su satisfacción personal y el establecer relaciones estrechas con los demás. Considera que nuestra postura ante el mundo se decide fundamentalmente en **la percepción que tenemos de la realidad** y de las demás personas, por eso lo realmente interesante es buscar **una buena forma de relacionarnos con el mundo**. No existe camino seguro a una realidad verdadera conforme a la que se haya de vivir, pero Rogers plantea que **una postura abierta a las diferentes posibilidades** nos mantiene más vivos y con más posibilidades de una buena vida. La persona debe estar abierta y sensible a las experiencias internas (sensaciones, sentimientos, pensamientos...), así como al ambiente externo (opiniones de los demás, hechos agradables y desagradables...). Los humanos nos encontramos en un estado de **"ser y convertirnos en"**, siempre estamos en camino de convertirnos en alguien diferente de quien somos a fin de hacer de nuestra vida una vida más plena. Por eso es tan importante vivir en un ambiente que nos permita el crecimiento personal, que no nos estanque ya definitivamente en una forma de ser, pensar, sentir... Solamente así es posible nuestra realización y nuestra felicidad. El crecimiento humano varía de una persona a otra. Sin embargo hay aspectos que son comunes a todas: **la flexibilidad en vez de la rigidez, la apertura en vez de la actitud defensiva, la autonomía en vez de la heteronomía, y un autoconcepto positivo y realista**.

Hay algunas pistas importantes que orientan hacia la realización y la felicidad, que se traducen en pautas aplicables a la vida personal: dejar de utilizar máscaras, dejar de sentir los "debería", dejar de satisfacer expectativas impuestas, dejar de esforzarse por agradar a los demás, auto-orientarse, comenzar a "ser un proceso", aceptar la propia complejidad, abrirse a la experiencia, aceptar a los otros y confiar en uno mismo.

En una de sus últimas obras, "El camino del Ser" (1982), se plasma una de las últimas de sus intuiciones, al menos expresada de forma explícita y contundente: **la importancia de la dimensión espiritual y trascendente de la persona, y la convicción de una Fuerza Universal por encima de ellas.**

*"No creo que el mundo o la humanidad mejore con el ejercicio de la razón solamente. Si vamos a mejorar como individuos, como grupos, como instituciones o naciones, eso será debido a aprender como **personas enteras, que incluye lo intelectual, lo emocional, y en años recientes utilizaría de forma renuente la palabra "espiritual" también.** Uno de los problemas de nuestra sociedad tecnológica es que crece sobre el hecho de que confiamos totalmente en el intelecto y la razón. **No creo que esto sea un universo por accidente.** Eso siento. Y cualquier fuerza que está funcionando a través del universo podría, posiblemente, ser una fuerza de lucha. Nuestra lucha es una parte de otra universal hacia la mayor armonía, a la mayor perfección. Ésa es una vista espiritual del universo, pero no es de las que cabe en las nociones de la mayoría de la gente sobre Dios".*

Enumera las cualidades que presente van perfilándose en la humanidad del futuro, y una de ellas es el vivo deseo por lo espiritual. "**Lo espiritual**" entendido con dos connotaciones, **lo trascendental y lo referido al mundo de los valores de cada individuo**, a su valor y dignidad como persona. Parte como siempre de su experiencia terapéutica, en la que en ocasiones ha experimentado indicios de esta dimensión.

*"Hay momentos en la experiencia del grupo o en la experiencia terapéutica donde parece como si **el consultante y el terapeuta han dado con algo que es más grande que cualquiera de ellos.** Mi opinión se ha ampliado recientemente en una nueva área que no se puede estudiar hasta ahora en forma empírica. Cuando estoy mejor como facilitador de grupo o como terapeuta, **estoy más cerca del mí mismo interior, o quizás en un estado levemente alterado de conciencia,** entonces lo que hago parece ser plenamente curativo. Mi sola presencia alivia y es provechosa. No puedo forzar esta experiencia, sino que cuando puedo relajarme y estar **cerca de mi base trascendental,** puedo comportarme de maneras extrañas e impulsivas en las relaciones, que no puedo justificar racionalmente y que no tienen nada que ver con mis procesos intelectuales. Pero estos comportamientos extraños resultan correctos en cierta forma. El crecimiento profundo, curativo, y la energía están presentes. En esos momentos, **parece que mi ser interno ha salido afuera y ha tocado el ser interno del otro.** Nuestra relación se supera y se convierte, en parte, en algo más grande. Pienso que los momentos más profundos de la terapia son aquellos en los cuales usted puede casi sentir el enlace ectoplásmico del terapeuta y el consultante. El enlace es tan cercano que cada persona puede hablar a la otra o saber lo que está pensando la otra. Siento que éstos son los mejores momentos, la mayor elevación o la recompensa en la terapia. **Esta es la base real para restaurar a la persona consigo misma y con su ser, aunque no sabría definir qué lo causa"***

Estas experiencias le llevaron a una profundización en su primer concepto de "tendencia a la actualización" que abarcara el **desarrollo de la autotrascendencia como el fin real de las personas y la fuente de su sanación.**

### **La Psicología Positiva: el acento en las fortalezas.**

Recogiendo la influencia de los psicólogos humanistas, cada vez es más habitual que hablemos de **fortalezas, de bienestar, de desarrollo, de satisfacción, de resiliencia o de salud.** Curiosamente, este movimiento de distanciamiento de lo negativo también se ha venido produciendo en el ámbito de la medicina la cual está ahora mucho más volcada en conceptos como la calidad de vida, el fomento de la salud y la prevención,...etc.

Dentro del ámbito de la psicología en los últimos años se ha constituido una corriente especializada en este tipo de aproximación al ser humano llamada **Psicología Positiva**, encabezada en Estados Unidos por **Martin Seligman** (1942- ) de la Universidad de Pennsylvania. En parte como consecuencia de este movimiento, en las universidades se está haciendo la aplicación de la ciencia para **explorar cuáles son los rasgos que hacen que unas personas estén más satisfechas con**

su vida que otras, o los factores que permiten que una persona pueda superar de una forma sana una pérdida o una situación traumática.

Seligman sostiene que **la auténtica felicidad** no sólo es posible, sino que lejos de depender de la suerte y de los genes, puede cultivarse identificando y utilizando muchas de las fortalezas y rasgos que ya se poseen. **Aplicando estas “fortalezas personales” en los ámbitos cruciales de la vida**, no sólo se desarrollarán protecciones naturales contra el infortunio, la depresión y las emociones negativas, sino que podemos situar nuestra vida en un plano nuevo y más positivo. Al identificar lo mejor de nosotros mismos y desarrollar esos aspectos, podemos mejorar sensiblemente nuestra vida y la de cuantos nos rodean.

En cuanto a la investigación desarrollada, una de las aplicaciones más interesantes de la psicología positiva es que empezamos a conocer algunos factores que nos indican de forma tentativa algunas vías hacia la felicidad. Por ejemplo, sabemos que **los aspectos interpersonales** juegan un papel fundamental; de hecho, en la mayoría de estudios aparece como el predictor más importante del bienestar. Parece, por tanto, que invertir tiempo y esfuerzo en construir una red de relaciones sanas y con un alto grado de intimidad y confianza es una de las vías más seguras hacia el bienestar. Por otra parte, la actitud en nuestra vida cotidiana puede ser otro factor muy destacable. Por ejemplo, **el optimismo** se ha revelado como un factor importante tanto para el bienestar mental como incluso para la salud física. Una **actitud abierta a las pequeñas gratificaciones cotidianas** también parece tener influencia en la sensación de bienestar global a largo plazo. Por otra parte, tanto trabajar para aumentar nuestras experiencias de concentración y absorción en la tarea que tenemos delante (“flow”), como la búsqueda de un mayor sentido vital en nuestras vidas son también fuentes importantes de satisfacción.

La **Teoría del Flujo** (“Flow”) propuesta por **Mihály Csíkszentmihályi** (1934- ) hace una interesante aportación que tiene que ver con el tema que nos ocupa. Este autor, revisa el concepto de felicidad y encuentra su esencia en lo que llama **“la experiencia óptima”**. Son momentos en que se vive una sensación de éxtasis, de entusiasmo, de alegría intensa, lo más parecido, dice el autor, a la felicidad. A este tipo de momentos los describe como “el estado de fluir”. Para él, es posible alcanzar la felicidad haciendo conciencia sobre cómo vivimos este estado, y entrenando a nuestra mente para que sea capaz de recuperar esa sensación a voluntad, dándole así un sentido trascendental a nuestra vida.

Define el “flujo” como un estado óptimo de motivación intrínseca, en la que la persona está inmersa en lo que está haciendo. Se trata de un estado en el que **la atención, la motivación y la situación se encuentran**, dando como resultado una especie de armonía productiva o retroalimentación. Es algo que todos hemos percibido más de una vez, y se caracteriza por una sensación de gran libertad, gozo, compromiso y habilidad, durante la cual las sensaciones temporales (la hora, la comida y el yo) suelen ignorarse. Describe el fluir como *“el hecho de sentirse completamente comprometido con la actividad por sí misma. El ego desaparece. El tiempo vuela. Toda acción, movimiento o pensamiento surgen inevitablemente de la acción, del movimiento y del pensamiento previos. Todo tu ser está allí, y estás aplicando tus facultades al máximo, la atención está enfocada.”*

En el estado de flujo, **la acción y la conciencia están unidas**. En estado de flujo, nuestra concentración está enfocada en lo que hacemos. Es un estado de conciencia que consume poco esfuerzo aunque es altamente enfocado. Las distracciones son excluidas de la conciencia: somos conscientes sólo de lo que es relevante aquí y ahora. El flujo es el resultado de la concentración intensa en el presente, que nos alivia de los temores usuales que causan ansiedad en la vida diaria. No hay miedo al fracaso: en el estado de flujo, estamos demasiado envueltos como para estar preocupados por el fracaso. **La auto conciencia disminuye**: en estado de flujo, estamos demasiado envueltos en lo que hacemos como para preocuparnos acerca de proteger el ego. Luego, podemos emerger con un auto concepto más fuerte, porque sabemos que tenido éxito en encontrar una dificultad desafiante. Paradójicamente, el Yo se expande a través de actos de auto olvido.

¿Cuál es la relación entre flujo y felicidad? Cuando estamos en flujo, no siempre nos sentimos felices, porque sentimos sólo lo que es relevante para la actividad. La felicidad es una distracción. Es sólo cuando salimos del flujo, al salir de una sesión o en momentos de distracción, que podemos sentirnos

felices. A mayor flujo que experimentemos en la vida diaria, más probable es que nos sintamos felices en general. En muchos sentidos, **el secreto para la felicidad es aprender a obtener el flujo de casi todo lo que hacemos**, incluyendo el trabajo y las labores familiares. Si casi todo lo que hacemos vale la pena hacerlo por sí mismo, entonces no hay nada desperdiciado en la vida.

## Y digo yo...

Sigo mi hipótesis de que la felicidad está ligada a la respuesta de **¿Quién soy?**, y recojo la aportación del psicoanálisis acerca del **inconsciente**. Es esa parte de mí que desconozco, por tanto quién soy llevará con ella un aspecto desconocido y velado. La incorporación o apertura en la mayor medida posible de mi inconsciente, **conocerlo y traspasarlo al área de mi consciencia**, supondrá ir enriqueciendo mi conocimiento de quién soy y, por tanto, me acercará a la felicidad. Porque yo soy también mi inconsciente, aunque esa parte de mí permanezca soterrada. Es la parte del iceberg que permanece bajo la superficie del mar, y que forma parte de él, aunque la visión nos engañe y sólo veamos lo que emerge.

Los arquetipos como memoria colectiva, me plantean otros aspectos. **Si yo, cada uno, somos lo que aparentamos, es decir una individualidad que empieza y acaba en cada uno ¿cómo es posible que tengamos una memoria común?** Si no hay entre nosotros, entre la especie, ningún punto de contacto a nivel de “ser”, sólo a nivel de relación ¿cómo explicar esta memoria colectiva? Es verdad que una parte puede ser integrada culturalmente por osmosis en edades muy tempranas, pero es que están en todas las culturas. ¿Son una especie de marchamo de fábrica de especie? ¿Cómo es posible que en culturas tan diferentes, en épocas tan dispares, en individuos tan diferentes estos modelos colectivos se mantengan? Estamos hablando de una memoria, un modelo que permanece más allá de las individualidades, una estructura supramental-no-individual. Desde mi experiencia, yo a veces experimento algo así como **“estar recordando algo que no sé”**, y no me refiero a eso que llamamos “dejá vu”. Es como si se activaran sensaciones, recuerdos, intuiciones, sabores... acerca de algo que, por otra parte mi racionalidad me devuelve que son absolutamente nuevos. No puedo “recordar” algo que yo no he vivido. A no ser que realmente exista esa especie de conexión que trasciende mi individualidad. Puede que nuestros cuerpos, nuestra biología sea individualidades, pero parece que nuestra mente no se ajusta a esas fronteras. Entonces **esta “mente colectiva” también soy yo**, y cuanto más la integre como parte de mí, seré también más yo y recordando mi hipótesis, más feliz.

Con la psicología humanista aparece la idea de que el ser humano lleva dentro de sí las respuestas a sus preguntas. El es su propio **“maestro interior”** que, si se le deja actuar guía a la persona hacia su realización, es decir, hacia llegar a ser quien es en realidad. El mundo de los valores, la dimensión trascendente de la persona es tomada en cuenta como algo importante, superando visiones anteriores que apoyaban el comportamiento en pulsiones desconocidas o en meros refuerzos externos.

La respuesta a las necesidades y la solución a los problemas no vienen de fuera, sino del interior sabio de la persona, aunque hay que hacer un trabajo de desbroce profundo para descubrirlas. Aparecen características importantes como la creatividad, la capacidad amorosa desinteresada, la relación espontánea, la curiosidad, la escala de valores propia y las creencias, la ausencia del miedo ante lo desconocido y la capacidad de asombro, el manejo de la ambigüedad y la aceptación de las diferencias como riquezas y no como amenazas. Porque **el centro ha pasado de lo externo (determinaciones familiares o de infancia, estímulos externos, presión para la adaptación social...) a la persona: la clave, el centro, la llave de la felicidad, la autorrealización es la persona, incluyendo sus aspiraciones y dimensión espiritual.**

Nos encontramos en un estado de **“ser y convertirnos en...”**, apenas un tramo de camino se recorre, la meta se aleja un poco más allá. Y recorreremos el camino **a no ser que quedemos bloqueados y varados en el “hasta aquí” por el miedo**. Por el miedo que brota de nosotros mismos, o por el miedo que experimentamos cuando el ambiente, quienes nos rodean, el contexto, no propicia este cambio continuo en nosotros y nos quiere estancar en una forma de ser, pensar, vivir, o sentir ya acabada.

Desde mi experiencia he ido descubriendo que yo sabía mucho más de mí de que creía. Solo que a veces, esto estaba tan enmarañado que era necesario desenredar la madeja para encontrar mi **“maestro interior”** que buscaba fuera. El comenzar a creer de verdad que todas las personas, por muy deterioradas que aparezcan de entrada, por muy desestructuradas, enfermas, impotentes o conflictivas, poseen dentro de ellas los recursos necesarios y la fuerza motora, a veces dormida, para llegar a ser seres humanos completos, evolucionados, para dar solución a sus problemas, me ha abierto infinitamente la confianza en el ser humano. Me ha hecho crecer en el no enjuiciamiento, en el respeto, en la confianza, en la flexibilidad, en la autonomía. La consecuencia de esta apertura ha sido **vivirme más segura, más confiada, más curiosa, más humilde, más cordial, más cercana**. En definitiva ha contribuido a vivirme más feliz.

Reconozco, recuerdo y puedo revivir en cierta medida **algunas experiencias** que me han permitido vislumbrar en un instante caminos de plenitud. Y digo vislumbrar y esa palabra no se ajusta totalmente, porque he visto con total claridad y he sabido con total certeza, y por otro lado sé que no he sido yo quién las ha propiciado, de alguna manera **“me han sido reveladas” desde una dimensión que me abarca y me trasciende**. Yo no sé si son experiencias cumbre, iluminaciones puntuales o revelaciones divinas. La verdad es que la etiqueta no me preocupa mucho, Sólo sé que han supuesto aperturas diferentes de mi visión, expansiones de conciencia y se han traducido unas veces en decisiones y opciones concretas y otras en profundos cambios de mi manera de ver las cosas y situarme ante ellas. Han aportado conocimiento de partes de mí, han disuelto miedos, han cambiado mi concepción del mundo, de la vida, de los otros... Y siento que me han empujado a vivir más serena, con una plenitud cualitativamente diferente, con paz y alegría. Y han permanecido como una huella en mí aunque sólo duraran un instante, permitiéndome **saborear retazos de una felicidad especial**.

**“Para nadar, hay que desnudarse.**

**Para aspirar a la verdad, es preciso desnudarse**

**en un sentido mucho más íntimo,**

**hay que despojarse de unos vestidos mucho más interiores:**

**pensamientos, ideas, egoísmos y cosas semejantes,**

**antes de lograr el necesario estado de desnudez”.**

**Søren Aabye Kierkegaard.**

### **3.- Explorando nuevos horizontes:**

#### **3.1.- La Filosofía Perenne:**

La Filosofía Perenne es una visión del mundo que es común a gran parte de los pensadores, filósofos y maestros espirituales de todas las épocas y culturas. Es como un **“gran acuerdo” en lo esencial que permanece en diferentes tiempos, doctrinas, mensajeros y culturas**. Constituye fundamentalmente el legado de la experiencia universal del conjunto de la humanidad, que en todo tiempo y lugar ha llegado a un acuerdo sobre **profundas verdades referidas a la condición humana y sobre cómo acceder a lo Trascendente**.

La filosofía perenne se ocupa fundamentalmente de las estructuras profundas del encuentro humano con lo divino. Porque aquellas verdades que son comunes a las grandes tradiciones espirituales han de referirse a algo profundamente importante, algo que nos habla de verdades universales y de

significados últimos, algo que toca la esencia fundamental de la condición humana. Se trata de una estructura profunda de la mente humana que vislumbra **intuiciones sobre lo divino que configuran el núcleo de las grandes tradiciones espirituales**

La filosofía perenne es precisamente este conjunto de coincidencias que se ocupan del **encuentro humano con lo divino**, algo que nos habla de verdades universales y de significados últimos, algo que toca la esencia fundamental de la condición humana. Las personas más en contacto con lo divino, los místicos de todas las tradiciones, las han experimentado de forma directa e inequívoca, y han dejado testimonio de ello. Estas verdades universales que en todos los tiempos se han mantenido, nos hablan fundamentalmente de **quiénes somos en nuestra esencia**, más allá de culturas, tradiciones o épocas.

**El Espíritu, Dios, el Absoluto, la Fuerza...** como quiera que lo hayamos llamado a lo largo de la historia, **existe, Es**. Esta es la primera constatación que permanece en la filosofía perenne. Es el único Principio de todo y, por tanto está en todo lo que Es. Por eso, está en nosotros, pues es Él el que expresa en todo lo que es su capacidad de Ser. **Forma el núcleo más profundo de nosotros y de todo**. Lo más íntimo de nosotros es divinidad.

El que Es no está dentro ni fuera, ni arriba ni abajo, simplemente **todo “es Ello”**, ya que lo que es Uno se manifiesta de múltiples formas. Lo que ocurre es que no lo vemos habitualmente, porque **vivimos en la ignorancia** de pensar que “lo real es lo evidente a primera vista”. Por eso vivimos **en un mundo de ilusión y separación**. Vivir desde la conciencia de dualidad hace que tomemos este error por la verdad.

La conciencia contraída y centrada en mi pequeño yo individual, mi ego, al que le da el título de “identidad real”, es la que impide que perciba mi unión con el Espíritu, y mi “Verdadera Identidad”. La contracción en el ego excluye todo lo demás, por lo que la conciencia no puede percibir la realidad tal como es, en su totalidad, la realidad como Identidad Suprema. **El error es la contracción de uno mismo, la sensación de identidad separada, el ego**. El error no descansa en algo que hace el pequeño yo, sino en algo que es.

Pero hay una forma de superar este error, de desatar el nudo de la ilusión y el error básico: **rendirse o morir a esa sensación de ser una identidad separada, al pequeño yo**, a la contracción sobre uno mismo. Si queremos descubrir nuestra identidad con el Todo debemos abandonar nuestra identificación errónea con el ego aislado. En realidad, **esa separatividad nunca ha tenido lugar**, ya que solo existe el Único y, por consiguiente, el yo separado nunca ha sido más que una ilusión.

Hay **dos caminos principales para llegar a la verdad de la esencia de lo que Es y de lo que Soy**: la vía del **conocimiento**, que consiste en expandir el ego hasta el infinito, y la vía de la **devoción**, que supone reducir el ego a la nada.

El sabio dice: “Yo soy Dios, la Verdad universal”. El devoto, “Yo no soy nada ¡Oh Dios! Tú lo eres todo”. En ambos casos desaparece la sensación de identidad separada. En los dos casos el individuo trasciende o muere al pequeño yo y redescubre, o resucita, a su Identidad Suprema con el Espíritu Universal. Esto sería el **Renacimiento, la Resurrección o la Iluminación**. Es una transformación que surge de desactivar la tendencia habitual a crear un yo separado y substancial donde, de hecho, **sólo existe una Conciencia clara, abierta y amplia**. Es la toma de conciencia de que **eternamente has sido esa Unidad** aunque no te hayas dado cuenta de ello.

La iluminación o liberación pone fin al sufrimiento. **Lo que causa el sufrimiento es el apego y el deseo de nuestra identidad separada**. El sufrimiento es inherente a ese nudo o contracción llamado ego y la única forma de acabar con el sufrimiento es trascender el ego.

No se trata que no se sienta dolor, angustia, miedo o daño. Lo que simplemente ocurre es que esos sentimientos ya no amenazan la existencia y, por tanto, dejan de constituir un problema. Ya no hay identificación con ellos, ya no se dramatizan, ya no tienen energía, ya no resultan amenazadores.

Por una parte, ya no hay ningún ego fragmentado que pueda sentirse amenazado y, por otra, **nada puede amenazar a ese gran Yo del Ser original y auténtico**, puesto que, siendo el Todo, no hay nada ajeno a él que pueda hacerle daño. Esta situación produce una profunda relajación y distensión del corazón. Por más sufrimiento que experimente ahora el individuo, **su verdadero Yo no se siente amenazado**. El sufrimiento puede presentarse y puede desaparecer, pero ahora la persona está firmemente asentada y segura en “la paz que sobrepasa el entendimiento”. El sabio experimenta el sufrimiento, pero éste no le hace daño. Y como es consciente del sufrimiento, **se siente motivado por la compasión y el deseo de ayudar** a quienes sufren y creen en la realidad del sufrimiento. Y como todos somos uno en el mismo Ser, **al servir a los demás está sirviendo a su propio Ser**.

### **3.2.- Dualidad y no-dualidad:**

**La dualidad**, del latín dualitas, señala la existencia de dos fenómenos o caracteres diferentes en una misma persona o en un mismo estado de cosas. En el ámbito de la filosofía o de la teología se conoce como dualismo a la doctrina que postula la existencia de **dos principios supremos independientes, antagónicos e irreductibles**.

En este sentido las **nociones del bien y del mal** son un ejemplo de dualidad. Ambas pueden definirse por oposición, y hacen referencia a dos esencias distintas. Otros ejemplos serían **materia-espíritu** o **realismo-idealismo**. La filosofía china apela a la noción del yin y yang para resumir la dualidad de todo lo que existe en el universo. Esta noción sostiene que en todo lo bueno hay algo malo y en todo lo malo algo bueno.

El dualismo teológico se basa en la existencia de **un principio divino del bien, asociado a la Luz, y un principio divino del mal, asociado a la Tiniebla**. Dios es señalado como responsable de la creación del bien, mientras que el mal es atribuido al diablo. El dualismo por tanto libera al hombre de la responsabilidad de la existencia del mal en el mundo.

**Paul Bloom** (1939 – 2009) defiende que los humanos **nacemos naturalmente como dualistas y teleólogos**, cualidades patentes especialmente durante la infancia. Ser dualista significa hacer una distinción fundamental entre lo material (el cerebro) y la mente (la actividad del cerebro). La mente sería algún tipo de esencia (llámese espíritu, energía o, incluso, alma) que habita el cuerpo sin ser parte integral del mismo y que, en consecuencia, podría concebiblemente abandonar al cuerpo y existir en alguna otra parte. Apoyaría la creencia en la vida del alma después de la muerte o la reencarnación en otro cuerpo. La otra característica innata, la percepción teleológica del mundo que nos rodea, consiste en asignar un propósito a todo.

**Las instintivas tendencias teleológicas y dualistas facilitan las condiciones para que surja la religión**. Nuestro innato dualismo nos prepara para creer en un “alma” que habita en el cuerpo en vez de ser una parte integral del cuerpo. Tal espíritu desincorporado puede ser fácilmente imaginado moviéndose hacia alguna otra parte después de la muerte física del cuerpo. Nosotros también podemos imaginar fácilmente, la existencia de una deidad hecha de puro espíritu, no como una propiedad emergente de la materia compleja, sino existiendo independientemente de la materia. Aún más, obviamente, la teleología infantil nos prepara para la religión con la siguiente premisa: si todo parece tener un propósito, todo parece ser diseñado ¿de quién es ese propósito? De Dios, el diseñador, por supuesto. Otros factores importantes que contribuyen a la institucionalización del credo (la religión establecida en la sociedad), como son el sentido de obediencia a los padres, de respeto a la autoridad, productos ambos de la evolución de sociedades humanas

El dualismo tiene importantes consecuencias para nuestra forma de pensar y sentir. El filósofo **Peter Singer** (1946- ) habla del concepto de **círculo moral**: el círculo de las cosas que nos importan, que tienen importancia moral. Dicho círculo puede ser muy pequeño e incluir tan sólo a nuestros parientes y aquellos con quienes nos relacionamos diariamente, o extraordinariamente amplio e incluir a todos los seres humanos, pero también los fetos, los animales, las plantas e incluso la propia Tierra. La naturaleza de dichos límites está relacionada con nuestra concepción, propia del sentido común, de que algunos objetos tienen alma y otros no. **Si atribuimos un alma a algo, tiene valor; si vemos algo como un mero cuerpo, carece de él**.

Los psicólogos sociales han mostrado que logrando simplemente que un sujeto experimental adopte la perspectiva de otra persona se conseguirá que se preocupe más por ella y habrá más probabilidades de que la ayude. Así, pues, el enfoque centrado en el alma propicia la preocupación moral y puede ampliar el círculo moral. Lo contrario puede ocurrir cuando alguien es considerado sólo como un cuerpo. Por esa razón, **todo movimiento encaminado a estigmatizar o calumniar a un grupo –los judíos, los negros, los homosexuales, las mujeres y demás– ha recurrido a desposeerles de la posibilidad de tener alma.** Una vez que se ve a un grupo de personas así, se deja de prestarles atención como individuos morales. Se convierten en cuerpos sin alma y el círculo moral se cierra para excluirlos.

**La No-dualidad** es otra forma de entender la realidad. Se apoya en que **lo Real, lo que Es, es forzosamente Uno**, y une en sí la totalidad de seres existentes, hasta tal punto que no puede hablarse de relación entre los distintos seres, sino de unidad total. Es la unión entre el sujeto que percibe y lo percibido. **La función mental de conceptualizar, definiendo y dividiendo en partes lo que no está dividido, es la que origina la falsa apariencia de ser múltiple lo que en realidad es uno.** Cuando la mente abandona el proceso de conceptualización, la realidad de ser Uno se revela, sin dejar dudas, como un hecho puramente objetivo.

El individuo como entidad independiente es considerado como una mera conceptualización, algo ilusorio. Por lo tanto, los actos que comúnmente se atribuyen al individuo no son sino obra de esa no-dualidad, llamada frecuentemente Ser, Vida, Unidad, Conciencia o simplemente, Eso. **Es la Conciencia (o Eso) quien realiza todas las acciones en el universo**, incluidas las que son llevadas a cabo a través de individuos que creen ser independientes del resto: “el individuo no es el hacedor”.

Cada vez más, los avances de las ciencias conducen a **un fondo vacuo en el que la materia parece esfumarse.** Cada vez más, los conceptos sobre los que se apoyaba la consistencia se muestran relativos, cuando no carentes de validez. Cada vez más la física comienza a pisar un territorio que se desvanece, se torna paradójico, contradictorio, claramente relacionado con la mente, a veces azaroso e impredecible, alejándose poco a poco de las condiciones que requerimos para considerar a algo como real.

**La permanencia es un requisito indispensable de la realidad.** El mundo es ilusorio porque nada permanece como es, todo cambia y se desvanece, y Está conformado por el nacimiento y la muerte de cada cosa. Un conglomerado de fugacidades que aparecen y desaparecen sin poder detenerlas ni la más mínima fracción de tiempo. Todo lo que nace o muere carece de verdadera realidad. Y se apoya, ineludiblemente, sobre el andamio del **tiempo, del espacio y de la causalidad**, y tal andamio, carece de toda entidad más allá de la mente de quien observa al mundo. El andamio es imaginario e imaginario es el edificio que sostiene.

Cuando observamos una escena, la misma no es sino relatividad absoluta, conformada por **nuestra forma de percibir**, por las características de nuestros sentidos y las capacidades que nos constituyen. Sería por completo diferente, o ni siquiera existiría, para un posible observador situado en el punto focal de otro organismo por completo diferente en sus capacidades, en sus dimensiones o en su manera de existir y de percibir. Todo objeto del mundo no puede en modo alguno ser sin un sujeto que lo encare, sujeto que, a su vez, tampoco puede darse sin objetos a los que encarar. Dos cosas, cada una de las cuales precisa de la otra para ser, pregonan su carencia de entidad propia y real. El conocimiento de lo Real, de la base sobre la cual la ilusión se apoya, **la Base: esa es la realidad fundamental.**

El mundo como ilusión nos lleva ineludiblemente a aceptar la necesidad del substrato en el que se sostiene, pues **nada puede surgir de la nada**, ya que la nada, por sí misma, es inconcebible. Lo que Es, **la Base, no puede estar limitado**, no puede ser definido por ninguna idea y no puede ser conseguido por ninguna experiencia. Es simplemente eso que lo percibe todo, sin que haya frontera entre Eso y su manifestación múltiple en el mundo de la forma. **Es sin fronteras e intemporal.** Es eterno, entendiendo la eternidad no como prolongación interminable del tiempo, sino como no-tiempo.

**El Ser está más allá de toda capacidad de comprensión de la mente, del ego.** No es tampoco un estado, es un puro Ver, la Fuente sin fuente, ni aquí ni allí, simplemente Es en todo, es lo que hay porque todo lo que hay Es. **El ego es la ilusión creada por nuestra mente**, como el nacimiento y la

muerte son también conceptos mentales, pues todo lo que Es, y nosotros Somos, es manifestación de su Esencia y no tiene principio ni fin pues ¿en qué se sustentaría y en qué tendría su origen si lo tuviera? Pero **la identificación de nuestro ego con nuestra mente trae la ilusión de separación y con ella, el sentimiento de incompletitud e infelicidad.**

Cuando nacimos, nuestros padres nos dieron un nombre, pero nos costó tiempo aceptar que ese nombre era nuestra identidad. Tardamos algunos años en aceptar que éramos una persona, hasta que nuestra mente lo asumió. Empezó a tomar fuerza la creencia de que estábamos limitados por nuestro cuerpo, por nuestra piel. Ahí es donde **perdimos nuestra conciencia de Unidad.** Se nos invitó a jugar el juego de ser personas separadas, porque esas son las condiciones de ingreso en el mundo adulto. Y esa sensación de estar limitados y separados ha ido imponiéndose gradualmente sobre nuestro sentido original de conexión con la Fuente. El recobrarla, que algunos llaman **despertar**, no es un camino a recorrer, una meta a conseguir en el futuro, porque lo que somos en esencia ya lo somos aunque no lo veamos. Eso Es ya aquí y ahora, nuestra mente se empeña en dividir la Unidad en diferentes formas, tiempos...pero esa es la ilusión. Y no afecta al Ser. Simplemente **somos seres que hemos olvidado que Somos.** Somos Unicidad apareciendo como yo y los otros y lo otro, cada uno con nuestra historia y, aunque parece muy real, no es sino el juego del Uno pretendiendo ser muchos. **Todo es Conciencia. Yo soy Conciencia. No hay nada que no sea Yo.**

La búsqueda que sentimos dentro, a la que a veces llamamos búsqueda de la felicidad, no es otra cosa que el **anhelo de vivirnos desde lo que realmente Somos**, desde la conexión con el Ser que es nuestra verdadera esencia. Sentirlo como el “Yo Soy” omnipresente, más allá del nombre y de la forma, más allá de la mente que se obstina en querer atraparlo. **Sentir, saber, vivir “Yo Soy” y residir en ese estado enraizado**, libres de la ilusión del cuerpo, del tiempo y del espacio, del engaño de la separación, libres del miedo que nace de la identificación con la ilusión y no con la esencia, libres del sufrimiento que crea el engaño de un ego que gobierna mis pensamientos, emociones y acciones. Esa es la felicidad.

### **3.3.- El Advaita Vedanta:**

Fue, y continua siendo, el sistema de pensamiento más ampliamente aceptado entre las filosofías indias y constituye una de las filosofías más desarrolladas que se puede encontrar tanto en Oriente como en Occidente. El Advaita Vedânta es la **doctrina no-dualista del Vedânta**, expuesta originalmente por Samkara (788-820). Se refiere a las enseñanzas de las Upanishad, de los Brahma Sûtra y de la Bhagavadgîta, y a los varios sistemas filosóficos elaborados en base a estos textos.

Se trata de una guía práctica de experiencia espiritual, íntimamente ligada a la experiencia espiritual, de un saber metafísico que **busca lo Absoluto en tanto Realidad Pura.** Su objeto es conducir al individuo hacia una liberación integral que lo lleve más allá de la ignorancia individual y universal. Propone que **“conocer” es la misma cosa que “ser”.** Sólo se adquiere conocimiento verdadero en el acto de ser consciente, que está íntimamente ligado con el objeto mismo del conocimiento y constituye el contenido de la experiencia. Para el Vedanta, el acercamiento al Absoluto es algo más que una vía mística, prevé además un camino filosófico especulativo.

El Advaita **no hace distinción entre Brahman (ser superior o realidad última) y Atman (ser individual). Ambos, son idénticos.** El ser humano envuelto en la ilusión de lo fenoménico, percibe la realidad absoluta y única como una multiplicidad, cayendo en el error de creer que existe separación entre sujeto y objeto. La liberación se alcanza a través de la comprensión de que el Absoluto es Uno. Tiene una gran afinidad con diversos movimientos en su aspecto más místico.

Se encuentran resonancias con el zen, el sufismo, el taoísmo, el tantrismo, los místicos cristianos... Estas semejanzas se consideran naturales debido a que el no-dualismo o unidad se aplica también a cualquier otra doctrina o mística, de modo que en lo más profundo de ellas resuena la unidad, **una única verdad**, donde todo forma parte del Uno.

Algunos de sus escritos pueden ser datados en más de mil quinientos años antes de Cristo y todos ellos suponen la condensación de una sabiduría anterior vía oral. Sus pesquisas no se conforman con la adquisición de un conocimiento más o menos intelectual y académico, sino que **se apoyan en la**

**experimentación personalizada y la encarnación de las verdades intuitivas.** Esta adecuación entre lo escrito y lo experimentado, entre vida y predicación, le proporciona una especial contundencia en sus afirmaciones. Aspira a no dejar lugar a la duda. No suele sugerir, proponer o especular. No plantea hipótesis. El no dualismo del Advaita Vedanta proclama.

En realidad, a pesar de la proliferación de sus textos, sólo se plantea tres preguntas: **¿qué es la Realidad?, ¿qué es el hombre? y ¿qué es el mundo?** Resueltos estos interrogantes “todo lo demás es conocido”. Y aún más, reconoce que incluso esas tres preguntas podrían reducirse a una sola: ¿qué es lo Real? Efectivamente, es un viaje en busca de lo Real. Ante la pregunta fundamental “¿quién soy yo?”, la respuesta es la no conceptualización. **La expresión “Yo soy” seguida de silencio sugiere esta respuesta.**

Todo lo que es accesible a nuestros sentidos, el mundo tal y como lo vemos, es connotado como ilusorio. Entonces pierde su poder constrictor y es indiferente que aparezca o que no aparezca. Si aparece, se convierte en un magnífico espectáculo cuando es atisbado desde el Ser y éste sabe que se ve a Sí mismo en cuanto se muestra. En otro caso, si no aparece, la esencia del Ser es la misma, puesto que **aparición y desaparición no alteran en nada la universalidad de lo Único que Es.** Siempre estamos en nuestra morada, siempre somos el espectador y lo que surge cuando él concluye, siempre vivenciamos la única Totalidad dentro de un presente eterno, en todo momento **nos sabemos en esa Base** firme e indispensable que es el Ser Absoluto.

**La permanencia en el Ser está por encima de lo que se da. El error es tratar de hallar esa dicha que sospechamos, buscándola entre las cosas que no pueden darla, pues son apariencias. Lo único Real es el Ser que se manifiesta en la forma de apariencia.** No podemos contemplar el mundo como real, un cuerpo real o una mente real, y a entablar entre mundo, cuerpo y mente relaciones de atracción o de rechazo, ya que son esencialmente falsas. Esto conlleva la frustración, la transitoriedad, y la carencia de satisfacción plena. Y la sospecha de ese Absoluto que se manifiesta cuando lo mental cede, ese Absoluto que es base de esa mente y que nada precisa de la misma para su plenitud inabarcable, debe ser profundizada. Es entonces cuando "Eso", lo que puede en verdad calmar la añoranza profunda de lo que somos, comienza a sospecharse.

Tanto para el ser iluminado como para aquél que se acerca a la misma, **el mundo se transfigura y pasa a mostrarse como lo que realmente es:** pura emanación de la conciencia unitaria y propia, auto-manifestación de Uno mismo, algo que Uno crea, sostiene y mantiene y que, como tal, **suscita amor, empatía y compasión.** Visto así, **cuanto nos rodea adquiere un nuevo sentido.** Todo ello, sin esa deformación con la que solemos ver al mundo, causada por el deseo y el temor, por la mirada egocéntrica y por la continua compulsión de un ego que, a toda costa, lucha por llegar a ser cualquier cosa. Y es así, de esta forma, como **la iluminación y la colaboración con la vida y con el bien común caminan juntos.**

### **Mis reflexiones:**

**Me he criado y he crecido en un mundo y un contexto dual.** He aprendido que “yo era” separada de los otros, de lo otro y de Dios. En ocasiones me he sentido como arrojada a la corriente de la vida, que unas veces me ha llevado a hombros y otras me ha golpeado, sin poder hacer nada más que dejarme mimar o esquivar los golpes de la mejor manera posible. A veces me he enredado en una inútil lucha contra lo inevitable, aunque he ido adquiriendo la sabiduría de dejarme fluir, de disfrutar conscientemente de los buenos momentos y doblarme ante lo que no tiene solución ¡Más vale doblar que partir!

Todo esto me ha hecho desarrollar ciertas habilidades, conocimientos, experiencias... pero también en ocasiones sentirme como “vendida” a un acontecer inexplicable e imprevisible, en el que demasiadas veces he sentido que “perdía pie”. Sí que es verdad que, con variaciones, la intuición de lo Absoluto se ha mantenido como “red de seguridad en el abismo”, pero entendiéndolo siempre como **Alguien fuera de mí**, independiente de mí, así que también en este caso mi “punto de apoyo” ha estado fuera de mí.

Reconozco en mí un **sentimiento de orfandad** que, aunque tiene raíces indudables en lo vivido, también tiene un sabor más profundo. Es la constatación desde mi yo mental de la inevitable separación de la Fuente y a los otros, la fragmentación temporal y el miedo, sí, claramente **el miedo, a la muerte**. Y he tratado de acallarlo **buscando “otros” con los que fundirme** y completarme, he luchado contra esa sensación de desarraigo y, desdramatizándola, me he autonombrado “Juan sin tierra”. Me he intentado **identificar con el aquí y el ahora**, mentalizándome de que “esto es lo que hay”, lo único totalmente cierto. He aceptado sin demasiado compromiso la existencia de un más allá, como algo que, si bien no es comprobable, me ha servido para vivir mientras tanto sin angustia, amparándome en que la muerte es algo lejano y a mi alrededor no se le presta demasiada atención más que cuando se presenta inevitable. Si no lo pienso, no existe... aunque sea una falacia evidente. Desde la fe he aceptado ese “después”, pero pensando en el fondo aquello de “¡quite, quite, como en la casa de una en ningún sitio!”. Y en el fondo creo que he visto la muerte como otro desgarrador de lo conocido, de aquello con lo que me identificaba y me daba consistencia como “alguien” aquí. Como la **amenaza cierta e inevitable de perder mi identidad**, de que finalice mi pequeño “yo soy”. Pero por otra parte, no he entendido nunca la **separación radical y oficial entre lo sagrado y lo profano** que me han enseñado. Desde el fondo de mí, tengo la certeza de que es un engaño. No puedo concebir ni un solo espacio, sujeto, situación... al margen del sentido profundo de la vida, de la influencia de Algo o Alguien que nos trasciende. De hecho yo diría que las intuiciones espirituales más transformadoras y ricas que he vivido se han dado en gran parte fuera de lo oficialmente entendido como sagrado. Y esto me ha colocado de nuevo “fuera de juego” en mi contexto.

Y el tiempo... Yo no sé lo que pasará mañana, ni siquiera si llegará, realmente ahora mismo mañana no existe. Y sé que muchas veces “aplazo” para mañana mi experiencia de felicidad, condicionándola a conseguir en el tiempo algo que no tengo ahora: cuando consiga esto, cuando aparezca éste, cuando cambie aquello... **Atrapada en el constructo mental del tiempo** y en la ilusión engañosa de que la felicidad me viene en gran parte de fuera e, incluso, “se consigue a base de esfuerzo o suerte”.

Desde la visión de la no dualidad, lo anterior forzosamente cambia. Lo más real, **lo único real que soy es “Yo Soy”**, que no tiene límites, que no muere, que se reconoce en el otro y en lo otro. La muerte no cambia nada porque, en el mundo de la manifestación, versátil y tornadizo, **sueño, vigilia y post-mortem suponen un cambio, pero no un final**. Nada ni nadie de fuera va a completarme o darme, porque ya Todo es en mí, Aunque no lo vea. No hay nada que conseguir, sólo se trata de **dejar caer los velos que ocultan la Verdad**, e ir viviendo desde la conciencia plena esta realidad. Nada tiene que cambiar, ni en mí, ni fuera, porque todo ya Es. El tiempo no tiene sentido, más que como elemento donde se desarrolla **una de las infinitas posibilidades de que lo que Es se manifieste**, que mi mente vive como si fuera la única, pero que en realidad no es sino una parte diminuta de la totalidad de lo Real. **Y todo lo que hay**, en lo tangible en cuanto a formas, y en lo intangible en cuanto a espiritual o mental, **es espacio de revelación de lo Sagrado**, es la danza visible del Invisible, que deja así su rastro. Y si acallo mi mente y mis pensamientos el breve instante que soy capaz, y conecto con lo que me habita en la profundidad, sé que esto es cierto. Igual que sé que aquello a lo que yo llamo “amor”, está alimentando por lo que Es: **el Amor es la fuerza expansiva del Ser**. La felicidad, una felicidad honda que no dependa del exterior y que permanezca aunque éste sea frustrante, se apoya en esta convicción. ¿Convicción? **Da igual que haya o no convicción, lo que Es, Es.**

Es evidente que el camino dual de relación con el Otro y con los otros me ha ayudado a remontar los primeros peldaños de mi evolución y de la incursión en el territorio donde habita el Ser pero, en este momento **se abre ante mí la posibilidad de traspasar las limitaciones de lo mental que me ha sido útil hasta ahora**, para explorar y dar el salto hacia lo Uno que siempre está desligado por completo de lo mental, siempre más allá de todo nombre, de toda forma, de todo atributo, definición o imagen, pensamiento o sentimiento.

### **3.4.- Nombrando al Innombrable, Sat-Chit-Ananda: Ser, Conciencia y Dicha.**

A menudo los no dualistas califican al Ser de manera metafórica, y uno de los nombres que le dan es **Sat-Chit-Ananda**. Sat significa “Ser, Verdad, libertad de limitaciones”; Chit “Conocimiento total, Conciencia pura, Intuición”; Ananda “Dicha, Felicidad total, Realización absoluta”.

Aunque en su naturaleza verdadera la realidad absoluta “Yo Soy” es totalmente exenta de cualquier forma de dualidad o relatividad, ella es sin embargo la sustancia esencial que subyace y da una realidad parecida a la apariencia de todas las formas. Por lo tanto, puesto que la realidad absoluta es el ser esencial que subyace y da una realidad aparente a la apariencia, podemos describirla acertadamente como *sat*, “**ser o existencia verdadero y absoluto**”. Puesto que ella es la consciencia esencial que subyace a la consciencia e inconsciencia, al conocimiento e ignorancia relativos, podemos describirla acertadamente como *chit*, “**consciencia o conocimiento verdadero y absoluto**”. Y puesto que ella es la felicidad esencial que subyace y da una realidad aparente a la apariencia de la felicidad e infelicidad relativas, podemos describirla acertadamente como *ananda*, “**felicidad o dicha verdadera y absoluta**”.

Aunque estas tres palabras separadas, ser, consciencia y felicidad, son usadas para describir la realidad absoluta, **esto no implica que la realidad absoluta sea “tres”**. La Realidad absoluta es esencialmente no-dual, y, por consiguiente, estas tres palabras diferentes son usadas para describirla debido solo a que, de hecho, son palabras que denotan todas la misma realidad única. Ser es él mismo la Consciencia de ser, y es también la Felicidad de Ser meramente como esa Consciencia de Ser. Ser o existencia verdadero, Consciencia o conocimiento verdadero, y Felicidad o amor verdadero, son todos solo la única realidad no-dual absoluta que experimentamos siempre como “Yo Soy”. **Debido a que la mente piensa siempre en términos de dualidad y diferencias, pensamos que ser, consciencia y felicidad son tres cosas diferentes, pero en esencia son una y la misma realidad**. De la misma manera que el ser absoluto es él mismo consciencia absoluta, así él es también felicidad absoluta.

Nosotros **buscamos el ser, la consciencia y la felicidad de múltiples maneras** a nuestro alrededor desde que nacemos, pero siempre nos queda un poso de nostalgia, una intuición de no poder alcanzarlos totalmente, un destello fugaz y la sensación de que se nos escapan como arena entre los dedos. Lo externo los señala, los alude, los evoca... Pero no es en su esencia. Esa Dicha inefable, de fondo y real es lo que Ananda quiere expresar.

Está en nosotros y es **la Dicha del Ser**. Consustancial a él, absoluta y siempre presente. Nosotros somos la dicha que subyace en toda melodía. Nuestro cuerpo hace de lira. Ellas, las sensaciones, pulsan la cuerda. Pero la cuerda que realmente vibra es nuestra alma y vibra siempre remitiéndonos a un insondable pozo interior, a un infinito de gozo y de dicha presentado al fondo. A algo muy profundo, objeto de añoranza existencial que se escapa de toda posible conceptualización, indefinible, ferozmente anhelado y receptáculo de una felicidad por completo saciante. Esa es la dicha del Ser. Y el presentirla es, en parte, su prueba. **Está en nosotros y no en las cosas**. Las cosas nos la hacen patente, nos remiten a ella, la pulsán, la suscitan, la sugieren. Pero no la tienen en sí mismas porque tal dicha es privativa del Absoluto, lo que es igual a decir que es privativa de nuestra Conciencia cuando es vivida como tal. Somos el Ser y por ello somos dicha al igual que somos consciencia. E igual que Ser y Conciencia nos parecen relativos, sujetos a determinaciones y asumidos por nombres y formas, por efecto de un punto de visión erróneo, también la dicha nos parece que resida en las cosas y a ellas se la reclamamos, cuando en realidad habita en nosotros mismos, en el Ser que somos. Para experimentarla **basta con que nos vivamos desde lo que profundamente somos**, en vez de empeñarnos en buscarla fuera.

Es adentro donde mora esa dicha del Ser, a pesar de que la creemos fuera. Es connatural con él, es inseparable de la consciencia. Sólo precisa, para ser captada, que la mente no otorgue carta de realidad a la ilusión que pretenda poseerla. Cuando vemos con claridad lo que realmente somos y ejercemos como tales, **el mundo se presenta como lo que es y nuestra relación con él se construye de forma adecuada** a cada circunstancia de forma casi espontánea, como consecuencia de nuestro recobrado autoconocimiento que desvela el conocimiento de todo lo demás.

Cuando descubrimos esa dicha, dejamos de depender de las circunstancias externas, **somos Dicha pase lo que pase externamente**, porque nada de ello puede cambiar, ni siquiera afectar nuestra esencia profunda, que es "Yo Soy", o lo que es lo mismo: Sat-Chit-Ananda. Cuando descubrimos que somos esa felicidad, dejamos de depender de que las circunstancias sean de una o de otra manera y empezamos a vivir la alegría de sabernos felicidad pase lo que pase externamente. Y el camino para llegar a ello es sencillamente **saltar las representaciones mentales**, las ambiciones, las angustias, los miedos, los deseos, la avidez de los sentidos, y dejarse caer en ese silencio profundo de la conciencia para constatar que lo que en principio parecía un vacío, se va llenando de lo real, que está pleno de felicidad y de amor, que vienen a ser lo mismo. Toda miseria **e infelicidad existe solo en la mente**, y cuando la mente se sumerge, como en el sueño profundo, experimentamos paz y felicidad perfecta. La felicidad apacible que experimentamos en el sueño profundo es la naturaleza misma de nuestro sí mismo verdadero.

En la mayoría de las grandes religiones de este mundo, la realidad absoluta o "**Dios**", **es descrita también como la plenitud de amor perfecto**. Si analizamos profundamente, estará claro que todos nos amamos más de lo que amamos a ninguna otra cosa. Amamos otras cosas debido a que creemos que de una manera u otra ellas nos están dando, nos darán o pueden darnos felicidad. **Amamos lo que quiera que nos dé felicidad**, y debido a que la felicidad absoluta es nuestra naturaleza verdadera y esencial, nos amamos sobre todas las otras cosas. **Felicidad y amor son inseparables, debido a que de hecho son una y la misma realidad**. La felicidad nos hace amar, y el amor nos da felicidad. Nos amamos debido a que ser nosotros y conocernos es la felicidad suprema. Por lo tanto, un término que algunas veces es usado en el *vedanta advaita* en lugar de *sat-chit-ananda* o ser-consciencia-felicidad es **asti-bhati-priya, que significa ser-luminiscencia-amor**. El estado de auto-conocimiento verdadero es así el estado de ser, consciencia y felicidad y amor puro y perfecto.

### **Mis reflexiones:**

La infelicidad nos hace revelarnos, no sólo por su dolor, sino porque inconscientemente nos damos cuenta de que nuestra esencia es la felicidad y la usurpación de la misma nos resulta intolerable. Aunque dicha se vea eclipsada por alguna interposición producida por errores cognitivos. Cada vez que experimentamos algo que nos parece gozoso, bello, agradable o causa de dicha, si profundizamos en la vivencia interna, vemos **que hemos de ir eliminando como causa de tal gozo la pura experiencia externa referida al objeto**: "No es esto, no es esto...". A menudo tengo la sensación de que, en el fondo, no es el suceso la persona el paisaje la que provoca mi dicha, sino que ellos lo único que hacen es despertarla dentro de mí, sin que yo sepa muy bien qué es esto ni cómo ocurre, de donde viene ni ponerle nombre... Es como el olor de la colonia que usa alguien a quien queremos: no es el olor mismo cuando lo olemos, es la persona a la que evoca la que irrumpe en nuestra mente, en nuestro recuerdo y trae consigo una sensación agradable y de cariño espontáneo.

Cuando toco entre mis manos momentos de felicidad, de dicha, de gozo, ha aprendido a disfrutarlos. Y he aprendido a distinguirlos y encontrarlos en las pequeñas cosas desde que aprendí a vivir más en el presente y menos en el pasado y en futuro. Aunque no me los merezca. **Me enseñaron que la felicidad se gana, y me está costando desaprenderlo**.

En épocas de especial hondura de mi vivencia interna, ésta ha contribuido a que me viviera desde u **fondo de dicha y plenitud en absoluto proporcional a lo externo**, hasta que he dejado que algo externo me sacara de mi centro, y yo me he exiliado de él, a veces por contrariedades no asumidas, por injusticias que me sublevaban o por miedo anticipado y traído al ahora.

Incluso en algún tiempo traté de transformar esta **experiencia del Absoluto en conceptos mentales**, al intentar adaptarme a lo que desde fuera se me pedía: de los ritos, la oración, la reflexión... había que sacar ideas, propósitos, relaciones conceptuales, aplicaciones prácticas morales. Pero en eso nunca encontré especial alegría ni satisfacción, lo sentía forzado, y dejé de hacerlo.

Y desde estas vivencias o experiencias de felicidad “desde dentro”, he aprendido que **felicidad no sólo rima con amor, sino muy especialmente con “alegría”**. Una alegría que no está hecha de ruido, ni de explosiones, ni aún a veces de claras manifestaciones externas. Tiene mucho de paz, serenidad, plenitud, equilibrio, confianza... Es la **Dicha del Espíritu**, una de las señales inconfundibles para mí de su Presencia: *“Cuando venga Él, os dará una alegría que nada ni nadie os podrá arrebatarse”*.

### 3.5.- El Budismo

El budismo podría definirse como **una filosofía con un trasfondo religioso**, aunque, tal vez, podría decirse que es una religión que sigue un camino filosófico. No es una fe en un dios ante quien toda responsabilidad es entregada. Es fe en el ser humano. El budismo da completa responsabilidad y dignidad al ser humano, y lo hace su propio maestro.

Buda no reclamó ser un mensajero divino, y atribuyó su realización y logros al esfuerzo y la inteligencia humana. Desarrolló una doctrina cuyo eje central es el sufrimiento: **entender el sufrimiento (el sufrimiento existe), entender su origen (el deseo es el origen del sufrimiento), entender su extinción (el cese del deseo erradica el sufrimiento), y entender el camino que lleva a su extinción (el Camino medio)**. Para ello, se adentra en lo que uno es, lo que es el mundo, y muestra el camino hacia la perfecta libertad, paz, tranquilidad y felicidad.

El budismo no rechaza la felicidad en la vida. Por el contrario, admite diferentes formas de felicidad, materiales y espirituales, tanto para laicos como para monjes. Un sentimiento de felicidad o una **condición feliz que en nuestra vida no es ni permanente ni eterna**. Tarde o temprano cambiará, y cuando esto sucede, se produce un sentimiento y condición de infelicidad. Porque todo cambia y pasa, y **“esto también pasará”**.

El budismo señala tanto a las causas mentales como emocionales del sufrimiento. La causa emocional es **el deseo** y su opuesto negativo, **la aversión**. La causa mental es **la ignorancia** de que las cosas son insatisfactorias, impermanentes y sin un ser esencial.

De acuerdo a la filosofía budista un ‘ser’, ‘individuo’, o ‘yo’ es sólo una combinación de energías físicas y mentales en constante cambio. Lo que denominamos un ‘ser’, ‘individuo’ o un ‘yo’ es sólo un nombre o una etiqueta que se da a esa combinación de materia, sensación, percepción, actividad mental, y conciencia. Todos ellos son impermanentes y constituyen un flujo momentáneo que surge y cesa. Un fenómeno desaparece y condiciona la aparición del siguiente en una serie interminable de causa y efecto. No hay sustancialidad ni nada detrás de los mismos que pueda considerarse un ser permanente, individualidad o algún ente que pueda ser llamado ‘yo’. No hay un autor inmóvil detrás del movimiento. Sólo existe el movimiento. En otras palabras, **no existe pensador detrás del pensamiento**. El pensamiento en sí es el pensador. Si se quita el pensamiento no hay pensador. El origen del sufrimiento es apego, avaricia y sed de deseos sensuales, de existencia y continuidad, e incluso de aniquilación. Esta avaricia, esta sed, que tiene la falsa **idea de un “yo”** como su centro, es una fuerza enorme que impulsa la totalidad de la existencia.

Para eliminar completamente el sufrimiento, se tiene que eliminar su raíz, que es la avaricia. Esto es el Nirvana, también es conocido con el término de **“Extinción del deseo”**. Algunas veces Nirvana es llamado la Verdad Última o Realidad Última. Uno de los más conocidos sinónimos para expresar Nirvana es “Libertad”. Así también es Nirvana, liberación absoluta, libertad de todo mal, avaricia, odio e ignorancia; libertad de todas las condiciones de relatividad, tiempo y espacio.

El sendero que conduce a la suspensión del sufrimiento es el **“Camino medio”**, llamado así porque evita los dos extremos: el afecto y apego a los placeres de los sentidos, y la dedicación a la auto-mortificación en sus diferentes formas de ascetismo, la cual es dolorosa, sin valor y sin provecho. En él se entrenan la conducta ética, la disciplina mental y la sabiduría. El Camino Medio prescribe una disciplina mental. El aspecto de esfuerzo está relacionado con la intencionalidad. Es un intento para cambiar patrones de pensamiento y comportamiento. Es por esta razón que el primer elemento del

camino es “**entendimiento correcto**”, que es como la mente de uno mismo ve el mundo. Esta visión del mundo es conectada con el “**pensamiento correcto**”, que concierne a los patrones de pensamiento e intencionalidad que controlan nuestras propias acciones, consiste en canalizar correctamente el pensamiento para conseguir una serena libertad respecto de la sensualidad, que se aparte de la mala voluntad y de la crueldad, y que se dirija hacia la bondad y la compasión. Esta disciplina mental está muy relacionada con la felicidad. *“Todos los estados encuentran su origen en la mente. La mente es su fundamento y son creaciones de la mente. Si uno habla o actúa con un pensamiento impuro, entonces el sufrimiento le sigue de la misma manera que la rueda sigue la pezuña del buey... Todos los estados encuentran su origen en la mente. La mente es su fundamento y son creaciones de la mente. Si uno habla o actúa con un pensamiento puro, entonces la felicidad le sigue como una sombra que jamás le abandona”*. Alterando la distorsionada visión del mundo de uno, con una “**percepción tranquila**” en vez de una “percepción contaminada”, uno es capaz de mitigar el sufrimiento.

De acuerdo al budismo existen dos clases de entendimiento. Al que generalmente llamamos entendimiento es el conocimiento, memoria, o comprensión intelectual de acuerdo a cierta información dada. Esto se llama “conocer condicionadamente o conocer en la forma correspondiente”. Este es un conocimiento superficial, aunque en gran medida necesario. El verdaderamente profundo se conoce como “**entendimiento penetrante**”. Esto sólo es posible cuando la mente está libre de todas las impurezas y completamente desarrollada mediante la meditación.

Para que un ser humano sea perfecto, de acuerdo al budismo, debe desarrollar igualmente dos cualidades: **compasión y sabiduría**. Aquí “compasión” significa la amplia concepción de amor y compasión por todos los seres vivientes. La sabiduría representa el aspecto intelectual. Si se desarrolla el aspecto emocional sin cuidar el intelectual se puede llegar a ser un tonto bien intencionado, mientras que si desarrolla sólo el aspecto intelectual sin cuidar el emocional, puede llegar a ser un intelectual de corazón duro, sin sentimientos hacia los demás. Por lo tanto para ser perfecto debe desarrollar ambos aspectos igualmente bien.

### **Mis reflexiones:**

Está claro que el dolor y lo que conlleva de crisis y sufrimiento son inevitables. **El dolor forma parte de la vida** como la alegría, el amor o la impotencia. Un mundo completamente feliz siempre sólo existe en las novelas de ficción. Sin embargo, el grado en el que nos dejamos afectar por el dolor, “**el sufrimiento**” **depende en gran parte de nuestra forma de situarnos** ante él. La rebelión, la lucha inútil cuando nos visita en sus formas “inevitables”, el considerarlo “enemigo a vencer”, la resistencia... son el origen del “sufrimiento”. Lo que nos hiere no es propiamente lo que nos llega desde fuera, sino la “llaga” que nos provocamos al rozar con él cuando nos resistimos en vez de aceptarlo, ese es el sufrimiento, y es estéril y, frecuentemente desproporcionado.

Intentamos **retener la felicidad y esquivar el dolor**, con la esperanza de que esto sea así de forma permanente, desde la ignorancia de la realidad, en la que **todo es cambio e impermanencia**. Y tanto lo bueno como lo malo “pasarán”. Y al aferrarnos nos vivimos en una situación de apego casi compulsivo a la rueda de los acontecimientos que nos arrastra en su inevitable vaivén: ahora arriba, ahora abajo, ahora exultantes, ahora deprimidos... Sólo desde una “**sabia distancia**” o desapego, apoyada no en el pasotismo o la indiferencia, sino en la “**percepción tranquila**” de la realidad no distorsionada por nuestra ilusión mental, podemos mantenernos en una situación de libertad frente a lo que acontece, que nos permita ser “dueños y señores” de nosotros mismos. Y esto no se improvisa, requiere entrenamiento, disciplina, esfuerzo... fluido y sin agobio, pero esfuerzo al fin y al cabo.

**Todos los seres participan de una esencia común** que de alguna manera “quiere aflorar”. Es la fuerza interna que a veces experimentamos en nuestra vida y que nos empuja más allá, más dentro, más profundo, de forma intensa y sin que en ocasiones veamos racionalmente el camino. Nos hace pararnos, no pasar tan deprisa por la vida, sin apenas tiempo de cerrar algo cuando ya estamos proyectados o de hecho en lo siguiente. Es la que está detrás de la búsqueda con mil caras de “algo

más”, ya sean experiencias fuertes, poder, amor, espiritualidad... Detrás de la prisa, cuando entrevemos la ilusión y la trampa que nos tiende, hay un fondo más calmo, más pacífico, más silencioso, más vital, que es nuestra verdadera naturaleza. Y todo ser es manifestación de esa naturaleza, de esa esencia única, enlazándose e interrelacionándose con ella misma en constante movimiento y cambio en la apariencia pero idéntica en la esencia. **Cada ser es esencial, ocupa un lugar único y juega un papel específico e intransferible**, no por su forma, que a veces también, pero sobre todo porque es manifestación de la esencia en una apariencia concreta y con un movimiento propio. Todo y todos compartimos un mismo principio vital.

El establecer y vivir un ranking de privilegios en función de lo que “somos” es absurdo, y ha llevado a que los seres humanos nos comportemos como explotadores muy a menudo de la naturaleza y de lo que nos rodea, de los otros seres, humanos y no humanos, desde una tremenda arrogancia que nos hace olvidar que, como nos dice claramente la ciencia, ni la más pequeña bacteria, ni el más insignificante mineral pueden desaparecer sin que esto tenga importantes consecuencias, a veces fatales, para el resto del sistema. Porque **somos un sistema conectado**. La visión de fragmentación que se ha adueñado de nuestra cultura y desde la que vivimos, ha cristalizado en el pensamiento de que **“yo y lo mío es lo único importante, porque es lo único que me afecta realmente”**. Nada más lejos de la verdad. Nos lleva a vivirnos desde un individualismo a veces feroz, nacido de la desconexión con la esencia que, como el hilo de un collar, nos enhebra a todos los seres, animados e inanimados. **Todo está conectado con todo y nada existe independiente a esta red.**

Cuando entendemos esta verdad, brota una actitud de **“compasión”** que no tiene nada que ver con la pena, la lástima, la solidaridad benefactora o la magnanimidad emocional. Es la **actitud amorosa y humilde de quien se sabe “todo con todos” y al que por tanto “nada le es indiferente”**.

#### **4.- La psicología Transpersonal:**

La Psicología Transpersonal emerge como una nueva corriente psicológica cuyo punto de partida es el estudio de los **estados no ordinarios de conciencia** y la comprensión de **la persona como una unidad integral armónica** que no sólo abarca las dimensiones biológica, psicológica y social de los individuos, sino **que incluye otras dos dimensiones** más elevadas: **la transpersonal**, que permite al individuo salir de su conceptualización, para convertirse en testigo y observador de toda la creación, incluyéndose a sí mismo y la realidad última; **y la trascendente**, percibida como un impulso natural que incita al hombre al despertar de la conciencia unitaria. Dos de los pioneros en este enfoque son **Stanislav Grof** (1931 - ), que parte de estudios psiquiátricos y de trabajos con el uso de sustancias para investigar estados alterados de conciencia, y **Ken Wilber** (1949 - ) quien, entre otras cosas, entronca sólidamente esta corriente con los principios de la Filosofía Perenne.

Desde esta orientación se considera que **la psique es multidimensional**: existen diversos niveles de conciencia y cada uno tiene diferentes características y se rige por distintas leyes. Reconoce la capacidad humana de experimentar una gama muy amplia de estados de conciencia que trascienden los límites naturales del ego y de la personalidad. *“Lo que en realidad define la orientación transpersonal es el **modelo de la psique humana que reconoce la importancia de las dimensiones espirituales o cósmicas y el potencial evolutivo de la conciencia...** El mayor problema de la psicoterapia occidental parece ser el hecho de que, por diversas razones, cada investigador ha fijado primordialmente su atención en un determinado nivel de conciencia y ha generalizado sus descubrimientos a la totalidad de la psique humana”* (Grof). La terapia transpersonal tiene en cuenta nivel de conciencia en que se encuentre cada paciente, para ir progresivamente accediendo a niveles de mayor expansión.

Ken Wilber (1949-) distingue tres niveles en el desarrollo de la conciencia: El **nivel prepersonal**: es el momento de desarrollo en que los seres humanos aún no tienen conciencia de su mente (bebés pequeños, que todavía no tienen una teoría de la mente); El **nivel personal**: que se alcanza cuando el niño toma conciencia de que es una persona que piensa, diferente a otros; El **nivel transpersonal**: el nivel que se alcanza por medio del desarrollo espiritual, y que consiste en trascender la identificación con el cuerpo y la mente, para alcanzar un nivel de conciencia mayor.

**El terapeuta transpersonal detecta el nivel de conciencia del paciente y lo ayuda a superar los conflictos propios de ese nivel, estando alerta y dispuesto a seguir al paciente hacia nuevos niveles experienciales a medida que se van presentando.** El terapeuta transpersonal se ocupa de todos los sucesos que emergen a lo largo del proceso terapéutico, incluidos los asuntos mundanos, los datos biográficos y los problemas existenciales. Emplea herramientas propias y otras que recogen aportaciones de lo funcional de gran parte de teorías ya existentes, que enfatizan el crecimiento y la toma de conciencia para obtener un nivel de salud integral más amplio de lo normalmente aceptado. Son seleccionadas conforme a las necesidades del paciente y al nivel de conciencia que este posea, pero todas enfocadas a la estimulación del desarrollo de su potencial.

Hay que destacar su enfoque de **las crisis como oportunidad de crecimiento y de expansión de la conciencia.** Algunas de las experiencias y estados extraordinarios de la mente que la psiquiatría tradicional diagnóstica y trata como trastornos mentales, para el enfoque transpersonal son crisis de transformación del individuo o emergencias espirituales. Este surgimiento de experiencias desconocidas para el sujeto y un tanto anormales, pueden llegar a producir miedo y confusión. Las implicaciones de estos procesos de transformación personal, pueden presentarse a través de un sentido de alteración de identidad o un quiebre del sistema de valores, padeciendo una vida difícil e incluso llegando a dudar de la cordura. Tradicionalmente, estas cuestiones han sido tratadas por la psiquiatría que, entendiendo mente y cerebro como un sistema cerrado, las han etiquetado de "correctas y no correctas", "sanas y enfermas". De este modo, descarta el intento de la mente para encontrar el sentido de la vida o para resolver sus problemas. La aportación de la psicología transpersonal es leer estas situaciones en clave de oportunidad y brindar la comprensión de estos eventos, apostando porque **toda crisis posee una dimensión espiritual** y debe ser tratada con precisión. Para la psicología transpersonal la salud no es lo mismo que la normalidad. La normalidad es el estado de conciencia en el que se encuentra la mayoría de la gente; es un dato estadístico, no el objetivo que se persigue en una terapia. La **salud se refiere en este caso al desarrollo exhaustivo del potencial humano**, el cual parece extenderse a espectros todavía misteriosos

El objetivo principal de la psicología transpersonal es que los seres humanos **trasciendan el sentido de sí mismos**, para lograr identificarse con una conciencia mayor. Ésta es entendida como un modo de funcionamiento que trasciende los límites de identidad individuales y/o del espacio y el tiempo, por lo tanto, su naturaleza última es intangible e inconcebible. Se trata de un aspecto del Absoluto, no es personal ni mental, sino más bien transpersonal y transmental. El ser humano desde épocas remotas ha experimentado la **expansión de la conciencia más allá de lo personal**, vivenciando una conexión con otra realidad más plena e invisible, que le ha permitido intuir el sentido de su existencia. Estas intuiciones corresponden a las revelaciones místicas experimentadas por los antiguos profetas, interpretadas como voces o guías interiores que posteriormente fueron la fuente de las religiones.

Tal como señala la Filosofía Perenne, reuniendo las sabidurías de distintos tiempos y culturas de la humanidad, **somos esencia y personalidad.** Nuestra esencia es aquello que éramos aún antes de nacer, nuestro verdadero Sí Mismo. Nuestra personalidad, en cambio, se adquiere en el roce con la vida: es, básicamente, condicionamiento. Esta fricción interna es causa de mucho dolor psicológico, derivado de la sensación de no ser fiel a Sí Mismo ya que se produce la represión de Eso Sagrado que nos anima, que es una porción de la Vida Eterna, que queda subyugado a la prisión de una personalidad que no le permite expresarse. **La ciencia comienza a revelar y apoyar este planteamiento** a la luz de los nuevos descubrimientos sobre la realidad de la materia a niveles subatómicos: los átomos son indestructibles y eternos y están formados por partículas que son también inmateriales. Toda la realidad está compuesta por las mismas partículas, nuestros cuerpos están hechos de las mismas sustancias de las estrellas. No estamos aislados ni separados y nuestra existencia tiene un sentido, porque formamos parte de algo mucho mayor perfectamente organizado y natural, inexplicable aún racionalmente pero que el ser humano siempre pudo entender intuitivamente. Además la ciencia actual reconoce la existencia de universos paralelos en otras dimensiones, totalmente diferentes o iguales al nuestro. De modo que los Universos, incluso el nuestro, tendrían principio y fin pero al mismo tiempo seguirían existiendo como partículas eternamente hasta transformarse nuevamente en otros universos. El mundo que percibimos por medio de nuestros sentidos y sistemas nerviosos, con la ayuda de instrumentos científicos o sin ella, representa sólo un pequeñísimo fragmento de la realidad. En otras palabras, aquello que percibimos como realidad se asemeja a una imagen holográfica proyectada.

Una **terapia transpersonal será aquella que finalmente nos ponga en contacto con nuestra identidad esencial**. En realidad, el término trans-personal hace referencia a lo que está más allá de la persona. Es un viaje que se hace “acompañado” y cuya meta es “el sí mismo profundo” con todas sus sanadoras consecuencias.

Como punto de partida, se trata de ayudar al sujeto en conflicto a poner fin al grado de **sufrimiento** que pueda padecer, para una vez restablecido un cierto nivel de equilibrio emocional, favorecer un proceso de **apertura** de sus dimensiones interiores. Esto supone establecer un plan terapéutico gradual, que comience por incrementar el autoconocimiento del sujeto, haciendo conscientes sus patrones mentales y emocionales, para poder corregirlos y “reprogramarlos”. Este es un trabajo de **conocimiento primero del Ego**, para en un segundo momento comenzar a relativizarlo, al comprender que lo que sucede en su mente se debe a un proceso íntimo de “interpretación de la realidad”. Conforme se avanza, el sujeto **se reconocer como Ser Espiritual que se manifiesta en la Conciencia Testigo**.

En este camino, los errores se perciben como experiencias no casuales de aprendizaje hacia el despertar de la conciencia, y la persona ante la circunstancia anteriormente conflictiva ya no echa la culpa a nada, ni a nadie, sino que mira el discurrir de su propia mente. Ha entendido el verdadero valor de la independencia emocional sin que por ello haya disminuido la calidad de su amor, al contrario, es capaz de vivirse desde un amor que no es sino reflejo del **Amor del Universo que se manifiesta a través suyo**.

El sujeto ha devenido consciente de la capacidad de convertir su problema en una oportunidad de crecimiento y auto-consciencia. Un ser humano nuevo que ha **ensanchado su horizonte interior** e incrementado su capacidad de ser feliz, porque ha accedido al contacto con su nivel esencial, se encuentra enraizado en su identidad profunda y ha encontrado, en Sí Mismo, el sentido de su vida.

La psicología transpersonal aporta al individuo un recordatorio de la esencia del ser humano, una integración de mente, cuerpo y espíritu. Proporciona alternativas en la búsqueda de la trascendencia y lograr así una relación integral energética con el universo. No se trata únicamente de una forma de abordaje psicoterapéutico, implica en realidad un **estilo de vida apoyado en una cosmovisión integradora**:

*"Si queremos comprender el reino de lo transpersonal debemos **concebir la conciencia de una manera completamente nueva**. Sólo entonces podremos atisbar más allá de la creencia de que la conciencia es un producto del cerebro humano, que se halla confinada en el interior de la estructura ósea de nuestro cráneo y que, en consecuencia, es el fruto de nuestra vida individual. En la medida en que aceptemos la noción de lo transpersonal podremos empezar a considerar que la conciencia **también existe fuera, que es independiente de nosotros y que no se halla intrínsecamente ligada a la materia**. Contrariamente a lo que parece mostrarnos la experiencia cotidiana, la conciencia es independiente de nuestros sentidos físicos, aunque se halle, no obstante, mediatizada por ellos en nuestra percepción cotidiana de la vida...Por más que lo intentemos somos incapaces de liberarnos de los prejuicios impuestos por la cultura y por lo que suponemos que es el sentido común. No obstante, para sostener estas ilusiones debemos seguir ignorando el amplio cuerpo de observaciones y datos que nos proporciona la moderna investigación sobre la conciencia y otras disciplinas científicas que parecen confirmar **la evidencia de que el universo y el psiquismo humano carecen de límites. Cada uno de nosotros está conectado y, al mismo tiempo, es una expresión de la totalidad de la existencia.**" (Stanislav Grof)*

#### **4.1.- Mi propuesta para vivir desde la felicidad:**

**Desde las diferentes corrientes psicológicas** la infelicidad y el sufrimiento pueden tener diferentes raíces: las represiones afectivo-sexuales, los aprendizajes erróneos, las conductas inadecuadas, la disfuncionalidad relacional, el desajuste del sistema, las cogniciones erróneas, las compulsiones que compensan la ansiedad, la falta de sentido en la vida, la distancia entre quien soy quien aspiro a ser... La lista puede ser tan interminable como el número de terapias que trabaja haciendo de ellas el núcleo alrededor del cual gira todo lo demás. Todas ellas tienen parte de verdad, y trabajando desde ahí muchas logran mejorar “la calidad de vida” de quien solicita su ayuda. En principio, se trata de ir

trabajando ese "síntoma", dependiendo de la orientación de una forma más superficial o más profunda, hasta conseguir erradicarlo o mitigarlo. Es ese aspecto deficitario, en su origen y raíz más profunda, el origen de la infelicidad. Una vez desaparecido ese síntoma que ha sido interpretado como obstáculo, la persona habrá ganado en realización, adaptación integración o satisfacción. Algunas corrientes, las humanistas, tratan de ir más allá, y proponen un trabajo sobre el sentido de la vida o el proyecto vital como orientación. Pero **mejorando el síntoma, dejan sin sanar la raíz** en su mayoría. **Trabajan fundamentalmente el ego**, entendido como el autoconcepto y la autoexperiencia corporal y mental individuales.

**La psicología Transpersonal** considera al ser humano desde una integralidad que trasciende los límites de su ego. Aprovechando como palanca las crisis y los obstáculos, favorece una apertura y expansión de la conciencia hacia la verdadera identidad esencial de la personas. Pero **"ir más allá del ego" no significa ignorarlo** ni acallararlo, sino atravesarlo y, en el camino, sanar lo que en él hay de ignorancia. Otros lo llaman enfermedad, desajuste, desadaptación, patología incluso. Desde una visión transpersonal no es más que **la ignorancia que impide ver la verdad**, y nos mantiene presos de un juego compulsivo que nos daña. Desde el enfoque transpersonal, la crisis o dificultad se entiende como una luz de alarma, una llamada de atención cuya función es indicar la limitación que sufre el ego, ya sea consciente o inconscientemente. El dolor y la insatisfacción no provienen del síntoma o crisis en sí, entendidos como "obstáculos", sino de **lo que señalan: la fragmentación, la ausencia de conciencia del yo profundo, la limitación del ego ilusorio y la vivencia de la separatividad**.

Para la psicología Transpersonal el origen de la infelicidad está en **la pérdida de la conciencia de ser uno con el Origen**, con la totalidad de la vida, con el universo, la fragmentación de la identidad esencial, que ha quedado limitada a un ego con el que nos identificamos y ha perdido la conciencia de quien es realmente, alienado y experimentándose desde la soledad básica. Esta sensación o vivencia de uno mismo desde la separatividad, que viene acompañada de un sentimiento profundo de **desarraigo esencial**, nos lleva a vivir desde la ansiedad y **el miedo de quien "se ha perdido a sí mismo"**. Nos vivimos como separados de todo y todos, y este aislamiento existencial nos empuja a tratar de llenarnos y completarnos con objetos exteriores que creemos ingenuamente "taparán" nuestra carencia y soledad. Por eso nos pasamos media vida buscando en el exterior algo o alguien que nos complete, que pueda con nuestra soledad, corriendo de unos a otros..

Desde la reflexión de estas páginas me atrevo a hacer una **propuesta desde un enfoque transpersonal** orientado a favorecer el poder situarnos en **un estado de plenitud estable, de felicidad de fondo, de sentido apoyado en "roca firme"**. Son **pistas** que creo que pueden acercarnos a ese "vivirnos desde la felicidad". Se trata de ir trabajando desde diferentes niveles, no necesariamente en forma secuencial, pues a menudo uno interfiere o acelera al otro, ya que están interrelacionados. Así, el mismo aspecto, problema o fortaleza podemos tocarlo desde diferentes niveles. Quiero establecer **dos niveles de trabajo, uno referido al ego**, a su integración y maduración, **y otro referido a un nivel transpersonal y espiritual**, encaminado a ampliar la Conciencia y superar la ilusión de separatividad.

## **1.- Caminar hacia la integración del ego:**

Se trata de trabajar por conseguir **un ego sano, integrado y adulto** sin perder de vista que la meta es recuperar su sentido de pertenencia a una totalidad mayor. Si no, nos quedamos a mitad de camino y, aunque podamos obtener una razonable satisfacción en nuestra vida, la felicidad como estado, que es nuestra naturaleza real nos parecerá inalcanzable. Es necesario sanar el sufrimiento que se manifiesta a nivel personal, trabajar por un ego maduro e integrado, pero si no se accede a la dimensión última del dolor como ruptura básica con la totalidad, si no se amplía la conciencia para descubrir la ilusión que nos mantiene en la separación que nos aísla, no se está accediendo a la raíz verdadera del dolor. Algunos de los aspectos a trabajar en este nivel serían:

**Integrar lo corporal**, su cuidado, su energía, su expresión. Lo emocional deja huella en el cuerpo, reconocerla y, si es preciso ir sanándola.

**Descubrir las propias fortalezas**, los aspectos positivos que podemos desarrollar aún más y que nos dan seguridad personal y autoestima.

**Modificar los patrones erróneos mentales**, desde los irracionales tóxicos, hasta los conceptuales aprendidos que nos hacen creer que somos entes aislados.

**Asumir la responsabilidad de la vida**: lo que me afecta, lo que decido, lo que quiero, lo que me molesta... no viene de fuera, de las circunstancias o de las personas. Viene de mí y yo soy "responsable" de ello, por tanto, puedo cambiarlo. "Nada está fuera, todo está dentro".

**Trabajar por la superación de conflictos y pérdidas**. Drenar el dolor acumulado por su no resolución. Aceptarlos como propios del devenir de la vida, de nuestra condición, ligados naturalmente a nuestro desarrollo como seres humanos.

**Aprender a perdonar y perdonarse**: No hay camino hacia adelante sin perdón. No hay aprendizaje posible sin perdón. Perdonar, *per donare*, tiene que ver con dar, con regalar, por anticipado. Regalarse, de nuevo la paz, el amor, con la condición del aprendizaje. Sabes que has perdonado cuando reconoces que no había nada que perdonar, porque ya no estás atado "a lo que sucedió". Permanecer atados al no perdón nos sitúa fuera del momento presente, y al no poder estar atento al aquí y al ahora, tampoco puedes experimentar la calma, la paz y la felicidad que sólo están en el momento presente.

**Indagar lo escondido en el inconsciente**, conocerlo en la medida de lo posible haciéndolo consciente. Comprender la fuerza y la potencia que tiene esta parte sumergida de nosotros mismos y que nunca explicitaremos totalmente.

**Acoger la propia historia** como el camino especialmente diseñado para nuestra evolución y aprendizaje, perfecta por ello en todas sus circunstancias.

**Integrar la sombra**, la parte de nosotros oculta, reprimida y no aceptada, como "una parte más de mí", sin juicios, sin culpas, sin condenas, sin feroces luchas, compasivamente.

**Hacer del dolor y las crisis oportunidad de aprendizaje**, palanca de crecimiento. Aceptarlos sin provocarnos inútiles sufrimientos por resistencias. ¿Qué puedo aprender de esto?

**Desbloquear y expresar las emociones** adecuadamente, indagar su origen, ampliar su espectro de posibilidades. Conectar con el centro emocional y darle la parte que le corresponde en nuestra vida.

**Vivir las relaciones interpersonales** desde la no-dependencia, caminando hacia la co-independencia en la medida de lo posible. Ampliar el círculo de aquellos con los que compartimos nuestra intimidad.

**Trabajar el conocimiento del ego**, para que pueda acceder a la Verdad esencial de Si mismo, expandiendo la conciencia puramente mental de la identidad.

**Cultivar el sentido del humor** como desdramatizador de situaciones, como poderoso distensionador de conflictos innecesarios, como antídoto de nuestra tendencia a sobredimensionar lo que nos pasa y a victimizarnos. Reírse de una misma es sano, reírse con los demás es revitalizador.

## **2.- Caminar hacia la expansión de la Conciencia:**

Que nos lleva a **vivir desde nuestra naturaleza esencial**: Ir diluyendo la ilusión de la identificación con el ego, con lo mental y lo emocional, para caminar **hacia la conciencia de unidad**. Esto lleva a la disolución del miedo producido por el sentimiento de la separación, por la angustia existencial de vivirse como un tú aislado de todo lo demás, el Gran Otro, y nos enseña nuestra naturaleza real que no es otra que Ser, Conciencia y Dicha: Sat-Chit-Ananda. Desvelar el conocimiento de la ilusoriedad del ego y la realidad de la Unidad que va más allá del límite mental de uno mismo: la falsa sensación de separación la raíz más profunda del sufrimiento humano. Ampliar la Conciencia del yo para que aparezca la buscada respuesta a ¿quién soy?, íntimamente ligada a la felicidad: **soy la unidad del Ser viviéndose como punto focal en conexión con lo otro y los otros**. Así entendido, el dolor se

vive como parte integrante de la vida, del que se puede aprender y que no es sino parte del camino a recorrer hacia la recuperación de quien verdaderamente somos.

Este nivel integra el anterior, en realidad cada uno de los aspectos del trabajo del ego está atravesado por esta dimensión transpersonal, pero hay algunos aspectos en los que esta dimensión me parece más evidente:

**Cultivar la atención para ir accediendo a un estado de atención sostenida.** El entrenamiento en la atención, que diluye la dispersión mental y se enfoca para “darse cuenta” de lo interno y de lo que nos rodea. Es la energía que se constituye en el cimiento del que dispone la mente consciente para crear. Entrenarla también para desviarla de los contenidos mentales tóxicos o debilitadores y dirigirla hacia los que apoyan nuestro crecimiento. Desarrollar la atención sostenida contribuye a ir ampliando los límites de la conciencia.

**Ejercitarnos en vivir en el presente,** pues sólo en él está lo real. Pasado y futuro son constructos mentales que nos impiden vivir lo real. Escapar de la trampa de un pasado que nos mantiene atados emocionalmente a la culpa, al resentimiento y a la frustración, o a la nostalgia de lo bueno que “se fue”. No proyectarnos fantasiosamente en un futuro inexistente también que, a menudo, está contaminado por el temor a la repetición de hechos dolorosos o a la ansiedad por provocada por el deseo ambicioso, y que impregna de temor, desconfianza e infelicidad lo único que tenemos: el presente.

**Empeñarnos en el aprendizaje de las crisis:** mientras sigamos considerando el sufrimiento como un mal, como algo injusto y cruel, o por lo menos incomprensible, no seremos capaces de dominar el arte que se requiere para acogerlo, transformarlo y convertirlo en algo positivo. Se trata de adquirir la sabiduría de darle sentido al dolor.

**Cultivar pacientemente el desapego:** el deseo y la ambición son grandes generadores de miedo, ya sea por miedo a perder lo que tenemos, o por miedo a no alcanzar todo eso a pesar de nuestros esfuerzos. El desapego interior nos lleva a la superación del afán de dominio sobre los demás y lo demás, y de la dependencia a personas o cosas.

**Apoyarnos en la confianza** que nace de la aceptación de la ley de la impermanencia y el el Ritmo del Universo. Todo sucede por algo, todo conduce a algo, nada es por azar. Nutrir la experiencia que comprueba que tras los problemas aparecen las soluciones, y que toda dificultad nos fortalece y nos enseña. Que el Universo nos apoya al encarar el miedo mientras hacemos con inteligencia lo que debemos, aunque sintamos la inseguridad y la amenaza. Desvelar la oculta ley de la sincronía.

**Descubrir el sentido de nuestra vida, el proyecto vital hacia el que vamos:** los límites temporales y espaciales del ser humano son ilusorios y por lo tanto la existencia necesariamente también va más allá de estas dimensiones. Descubrirnos como seres trascendente, que estamos aquí con un fin superior a la mera existencia inmediata y plana. No estamos aislados ni separados y nuestra existencia tiene un sentido, porque formamos parte de algo mucho mayor, inexplicable quizás racionalmente, pero que a la vez entendemos con una certera intuición. Se trata de buscar hacia dentro el rastro que nos conecta con el significado de la Vida, más allá de “nuestra vida concreta y temporal”, de ir más allá de nuestros propios límites.

**Desactivar el miedo que, en una doble dirección, brota y lleva a la separatividad.** El miedo nace de la creencia en la “separatividad”, y nos lleva a ver la vida “desde el miedo”, distorsionando la realidad. El miedo es un síntoma de la profunda sensación de pérdida y conlleva la sensación de que somos vulnerables, indefensos, propensos a ser atacados... Y por eso no nos queda otra salida que el atacar como defensa. Nos defendemos mediante juicios y todo juicio en el fondo, es un ataque supuestamente justificado por la idea de que es posible perder o ser dañado, es manifestación de miedo. La defensa y el ataque nacen del miedo.

**Comprometernos con la meditación,** como disciplina de atención y aprendizaje de vivirnos presentes totalmente, desde el yo profundo, en cada circunstancia, cada situación, cada estado interno. Nos hace crecer en un autoconocimiento más allá de la mera racionalidad y nos permite observar la ininterrumpida sucesión de sensaciones, pensamientos y emociones desde la distancia óptima del Testigo, de forma que podemos ir poco a poco desidentificándonos de ellos. Observar “lo

que acontece”, hasta llegar a la observación no ya de lo que sucede, sino del último fondo de nosotros en que realmente Somos.

**Vivir el Amor que somos como amor de servicio, “amor útil”,** por el que constantemente nos preguntamos ¿Cómo puedo ayudar? ¿Cómo puedo ser útil? Desde el deseo de que el otro sea dichoso y viva su real identidad, apoyados en la firme convicción de compartir el Ser: “Tú y yo somos lo mismo”. Que se goza en dar y, en el dar mismo, recibe por la reciprocidad misteriosa del Universo. Que busca contribuir al Proyecto Universal que va surgiendo imparable en todo y en todos, silenciosa pero inexorablemente. Que hace del servicio expresión cierta del Amor que es y así, vive el don de la Paz interna. Que porque ha experimentado en sí mismo el dolor, puede comprender mejor y compartir el dolor de los demás, y de esta forma es más sabio y permanece dispuesto a prestar ayuda a los que le rodean.

**Reconocer y creer en nuestros poderes latentes y en nuestra naturaleza espiritual.** Caminar hacia la intuición íntima y directa, la iluminación, la identificación con la verdad y con la vida, que son esencialmente una única realidad. Cada comprensión de una nueva verdad produce una ampliación de la conciencia junto con una sensación de gozosa expansión y de liberación. El aislamiento no es más que una ilusión. Somos en todo momento partícipes de la Vida universal, en presencia y unión con lo Supremo. La espiritualidad, la ampliación de las posibilidades de vivir desde el Centro, de desvelar el real “Yo Soy”. Alcanzar conscientemente esta unión es la meta de la evolución y la añoranza del ser humano.

**Vivir desde la gratitud** como reconocimiento consciente de que participamos del milagro de la Vida, como medio para reactivar la fuerza del Ser que nos habita, como camino para alcanzar la paz profunda, como cauce seguro para neutralizarla negatividad, como contribución la celebración de la alegría que se sustenta en el Amor.

**Desarrollar la espiritualidad:** despertar al reconocimiento de un Principio de Orden Superior, más allá de la divinidad concebida como proyección personificada, evolucionar hacia la conciencia de un Ser superior como Inteligencia Universal de un cosmos en el que vivimos, somos y existimos. Salir del Gran Olvido en que se constituye en gran medida el juego del vivir para recuperar nuestra verdadera identidad de forma que superemos nuestra sensación de separación y absoluta soledad cósmica. Buscar hacia adentro la puerta que nos conecte con el significado de la vida, la personal y la que nos rodea... la que nos empuja a saltar más allá de nuestros propios límites. Cultivar nuestra dimensión espiritual nos permite vivenciar una conexión con otra realidad más plena e invisible, que nos permite intuir el sentido de nuestra existencia.

**Traspassar el aparente sentido de lo evidente en busca de su significado profundo,** transformándolo así en lugar de encuentro con lo divino. Acceder a una sabiduría que brota cuando hay calma. La sabiduría no se puede confundir con saber. Es un sentimiento de “lo capta todo”, “se da cuenta de todo instantáneamente”, más allá del discurrir lógico y racional.

Planteado este doble camino, soy consciente de **las dificultades y obstáculos que a mí en concreto se me presentan** como trabas para recorrerlo, y que habré de ir sorteando con resolución, disciplina y paz. No quiero extenderme en ellas, pero tampoco dejarlas crecer en el olvido:

- **El vértigo de desprenderme y cambiar viejos y conocidos constructos mentales,** como puede ser la realidad otorgada a la apariencia que fomenta la separatividad, el afán de control de lo que me rodea y las dimensiones del tiempo y del espacio como apoyatura.
- **Aceptar vivir desde el “no saber” confiado,** que me acerca respetuosamente a una Verdad más grande que mi mente, a la Verdad de La Mente.

- **La resistencia a salir de la comodidad** que me da moverme en terreno conocido para aventurarme en los paisajes de la novedad y lo sorprendente.
- **El apego a mis patrones habituales** de vivir y comportarme, con hondas raíces en ocasiones desconocidas, que me aportan una aparente seguridad.

Al mismo tiempo, también veo claramente que en mí se dan algunas circunstancias o **fortalezas que puedo utilizar** inteligentemente para adentrarme y seguir este camino:

- **La fuerza interior misteriosa** que me habita y que me ha llevado ya en otras ocasiones a terrenos insospechados. Ejercitar la confianza en ella y dejarme conducir hacia donde me lleva, como un niño de la mano de su madre.
- **La insatisfacción** que me brota cuando me detengo cómodamente en un recodo del camino, que tiene un regusto amargo y no saciante. Es la sensación que a veces he experimentado de “estar bebiendo agua estancada, cuando yo deseo beber agua que corra”.
- **El recuerdo revivido** de los destellos y experiencias que he vivido de una honda felicidad y plenitud, que permanecen en mí, quizás no tan fuertes, pero sí muy presentes en la huella que dejaron.
- **La certeza interior** que no me permite engañarme acerca de lo que es o no es verdad. Sin arrogancia pero con firmeza. Más allá de las indicaciones exteriores que me vienen de fuera, de otros, de normas o de mandatos.
- **La curiosidad** que me mantiene viva, que me incita y provoca a ahondar en las diferentes vetas de conocimiento y de experimentación en mil campos diferentes. El interés que me suscita casi todo y me coloca en una postura de eterna aprendiz.

Como decía más arriba, emprender el camino y mantenerme en él **es cuestión en parte de “elección”**. Y digo en parte porque el **Universo con su fuerza misteriosa va conduciendo todas las cosas hacia la Realidad, misteriosamente, delicadamente, imparablemente...** La elección es a fluir con su fuerza o a nadar a contracorriente. Para mí es clara la elección.

Vivir desde un estado profundo y cierto de felicidad, de plenitud, conlleva **trabajar por un ego integrado y maduro**, y se entronca en **la superación de la ilusión de la separatividad** de la que nace el miedo a sufrir, a la soledad, a la verdad y a la muerte, desde una conciencia de conexión universal nutrida de amor compasivo y confianza en Quien Es. El peor enemigo de la felicidad es el miedo. Es por miedo que deseamos aferrar la felicidad y se nos escapa de las manos. Es el apego a las cosas que creemos que nos proporcionarían felicidad lo que nos hace sufrir, porque el apego es miedo y el miedo es un impedimento para amar. El enemigo del amor no es el odio, sino el miedo: el odio es sólo una consecuencia del miedo. Odia el que teme, el que nada teme se siente seguro y en esa seguridad goza de libertad interior, pudiendo vivir e irradiar paz, alegría y amor. La felicidad así entendida no es otra cosa que conocer y vivir con humildad pero con certeza y alegría la respuesta a la eterna pregunta:

**¿Quién soy?**

**“Yo Soy”.**

## Bibliografía:

### Libros:

**Abadi, Jose Eduardo.** “Ensayo de la Felicidad”. Torres Argentina.

**Assagioli, Roberto.**- “Ser Transpersonal”. Gaia.

**De Castro, Juan.** “En Busca del Tesoro Escondido”. Ediciones U.C.

**Doria, Jose María.** “Inteligencia del alma”. Gaia

**Kerschot, Jan.** “Esto es Ello”. Gulaab

**Marías, Julián.** “La felicidad humana”. Alianza Editorial

**Peña y Lillo, Sergio.** “El Temor y la Felicidad”. Universitaria.

**Pérez Villanueva, Manuel.** “100 preguntas a la No-Dualidad”. Bubok SL

**Punset, Eduard.** “El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas”. Destino

**Seligman, Martin.** “La auténtica felicidad”. Ediciones B.

**Sri Nisargadatta Maharaj,** “Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj: Yo soy Eso”.

### Artículos:

**Cristina de la Cruz Ayuso.** “Las claves de la felicidad”. Revista de Estudios Vascos nº51

Entrevista a **Csikszentmihalyi, Mihaly**. Revista The futurist, Septiembre-October 1997

Entrevista a **Carl Rogers**. Publicado en Clinicamebte: <http://psicoterapia.suite101.net>

Entrevista a **José Díez Faixat:** *“Siendo nada soy todo”*. *Nuevapsicologia.net*.

“El origen genético de la felicidad”. Revista Tendencias científicas, marzo 2010